

## **Об упражнениях, способствующих снятию негативного влияния отрицательного воздействия на организм в домашних условиях расскажет психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Морозова Александра**

04.06.2020

В современном мире стресс для человека – неотъемлемая составляющая жизни, но стоит прислушаться к себе, не превратился ли он в дистресс, разрушающий здоровье?

Об упражнениях, способствующих снятию негативного влияния отрицательного воздействия на организм в домашних условиях расскажет **психолог Семейного центра «Западное Дегунино» Морозова Александра**.

*Медитация* – древняя практика для ума и тела, которая подходит для релаксации и снятия стресса.

Что необходимо предпринять?

1. Выбрать тихое место, где вы сможете уединиться.
2. Принять удобное положение (можно сесть, лечь, облокотиться спиной на что-то и т.д.). Важно чувствовать себя комфортно.
3. Следить за дыханием, т.к. именно глубокие, размеренные вдохи и выдохи через нос помогают телу расслабиться, а разуму успокоиться.
4. Зафиксировать дыхание на чем-то определенном. Данный прием поможет освободить мысли от стрессовых факторов.

Уделяйте медитации хотя бы 10 минут в день, и вы со временем ощутите прилив сил и хорошего настроения.

*Йога*. Физическая нагрузка – один из самых эффективных методов по нейтрализации перегруженного состояния организма, а йога превосходит любые упражнения, поскольку в основе выполнения асан лежит правильное дыхание.

Для начала попробуйте позы для начинающих, самые простые, например, поза горы, треугольника и воина. Важно прочувствовать свое тело: обратите внимание на ощущение в каждой его части, дышите носом медленно и размеренно. В скором времени у вас замедлится и выровняется дыхание и сердечный ритм, снизится уровень кровяного давления, что приведет к уменьшению гормона стресса – кортизола в организме. Помните о технике безопасности!

*Арт-терапевтические практики*. Творчество – отличный способ проработать проблемные ситуации, которые вредят здоровью. Один из узконаправленных методов – это правополушарное или интуитивное рисование, которое помогает человеку в абсолютно любом возрасте переступить границы и раскрепоститься с помощью активации работы правого полушария мозга. Помимо смены деятельности с привычной на художественную, вы можете изобразить свои тревоги на бумаге, таким образом выделяя для себя, что именно вас беспокоит. Такой подход дает определенность, систематизирует мысли.

**Попробовать себя в правополушарном рисовании можно в Семейном центре «Западное Дегунино», обратившись по телефону: 8(499)905-43-33.**

---

Адрес страницы: <http://molzhani novskiy.mos.ru/ads/detail/8945224.html>

---

[Управа района Молжаниновский города Москвы](#)