

на стуле. Сделайте глубокий вдох до самого низа живота и медленно выдохните.

На выдохе почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело.

- Сделайте еще один вдох, задержите его на мгновение... и медленно выдохните.
- С каждым вдохом вы расслабляетесь все больше и больше.
- Теперь осторожно разведите руки в стороны, как будто пытаетесь коснуться стен.
- Расслабьте плечи и немного потянитесь.
- Аккуратно вытяните руки перед собой.
- Почувствуйте, как расслабляются мышцы спины и плеч.
- Вытянитесь вперед немного дальше.
- А теперь поднимитесь как можно выше.
- Поднимите руки к небу, как будто вы пытаетесь дотянуться до солнца.
- Снова разведите руки в стороны, как будто пытаетесь коснуться стен и вытолкнуть их наружу.
- Потянитесь перед собой.
- Почувствуйте, как ваши мышцы спины и плеч становятся более расслабленными и менее напряженными.
- Потянитесь к небу еще раз. Потянитесь как можно выше.
- Попробуйте коснуться солнца.
- Опустите руки по бокам.
- Теперь отведите плечи назад.
- Почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело.
- Снова отведите плечи назад.
- Теперь подайте их вперед. Снова вперед. Ещё раз вперед.
- Теперь пожмите плечами, поднимая, а затем опуская их. И снова пожмите плечами.
- Теперь сделайте еще один глубокий и освежающий вдох и выдохните все напряжение в своем теле.
- Сделайте еще один вдох... и выдохните, избавляясь от оставшегося напряжения.

При подготовке буклета
использованы материалы
программы iSupport

СПб ГБУ «КЦСОН
Красногвардейского района»

«ШКОЛА УХОДА ЗА МАЛОМОБИЛЬНЫМИ ГРАЖДАНАМИ»

**В помощь лицам,
ухаживающим
за больными
деменцией**

**Упражнения для
расслабления**



1. Упражнения для расслабления – Базовое дыхание

Сосредоточение внимания на дыхании расслабляет. Выполняя дыхательные упражнения, вы можете снизить напряжение.

Это упражнение займет: менее 5 минут.

Предостережение: если вы испытываете трудности с дыханием, это упражнение может оказаться для вас не лучшим вариантом.

Упражнение нужно делать следующим образом:

- Сядьте на стул прямо, прислонившись спиной к спинке стула.
- Если вы стоите, встаньте прямо.
- Поставьте обе ступни на пол.
- Сосредоточьтесь на своем дыхании.
- Продолжайте дышать как обычно.
- Постарайтесь почувствовать, как вы дышите. Положите руку на живот, чтобы почувствовать, как вы делаете вдох и выдох.
- Выдохните через рот и втяните живот как можно сильнее.
- Проследите за дыханием таким образом в течение пары вдохов и затем прекратите упражнение. Это упражнение поможет вам успокоиться и уменьшить уровень стресса. Вы должны дышать животом в соответствии с определенным ритмом.

Это упражнение займет: 5 минут.

2. Упражнения для расслабления – Осознанное дыхание. Упражнение нужно делать следующим образом:

- Сядьте прямо на стул и убедитесь, что ваше лицо и плечи расслаблены.
- Поднесите руки к животу и сделайте вдох с участием живота на 4 счета. Выдохните на 8 счетов в удобном для вас темпе.
- Ваш живот должен наполняться при каждом вдохе и сжиматься при каждом выдохе.
- Вернитесь к своему обычному дыханию и потратьте одну минуту, просто наблюдая за своим дыханием и замечая, как вы себя чувствуете.
- Прислушивайтесь к своим мыслям без негативных суждений. Если ваш разум блуждает, сосредоточьтесь на дыхании и медитации. Благодаря этому упражнению вы

почувствуете меньше напряжения в шее. Это также улучшит приток крови к вашему головному мозгу.

Это упражнение займет: 5 минут.

3. Упражнения для расслабления – Движение шеей

Упражнение нужно делать следующим образом:

- Старайтесь осуществлять движения медленно и внимательно.
- Наклоняйте шею вперед и назад.
- Вдохните, одновременно поднимая и запрокидывая голову назад. Выдохните, опуская подбородок к груди.
- Поворачивайте подбородок из стороны в сторону влево и вправо. Вдохните, когда ваш подбородок окажется посередине. Выдохните, повернув подбородок в сторону.
- Наклоните ухо к плечу.
- Вдохните, когда ваша голова окажется посередине. Выдохните, опуская ухо к плечу.
- Повторите 5 раз.

4. Упражнения для расслабления – Подсчет чисел

Вы можете расслабиться, сосредоточившись на своем дыхании и считая в обратном порядке от 20 до 1.

Это упражнение займет: 5 минут. **Упражнение нужно делать следующим образом:**

- Удобно сядьте или лягте в спокойном месте.
- Дышите медленно. Делайте вдох в течение не менее 3 секунд, а выдох – 6 секунд. Когда дышите, сосредоточьтесь на своем дыхании и нижней части живота, пока не почувствуете спокойствие и вы можете расслабиться, представляя, что находитесь в месте, которое вам нравится, или окружены людьми и вещами, которые вам нравятся.

Это упражнение займет: 5 минут.

Перед выполнением этого упражнения ознакомьтесь с приведенными ниже полезными рекомендациями

Представляйте себе места, людей и вещи, которые вам нравятся. Представьте, что бы вы могли слышать, чувствовать, обонять и/или пробовать на вкус, если бы оказались в этом месте. Постарайтесь думать об очень конкретных деталях места, вещи или человека. Например, как ощущается поверхность вещи и как она пахнет?

Теперь постарайтесь расслабиться, представляя, что вы находитесь в каком-то месте или с людьми или вещами, которые вам нравятся.

Упражнение нужно делать следующим образом:

- Удобно сядьте или лягте в спокойном месте.
- Дышите медленно.
- Делайте каждый вдох в течение не менее 3 секунд, а выдох – 6 секунд.
- Сосредоточьтесь на своем дыхании и нижней части живота, когда вы дышите, пока не почувствуете спокойствие внутри себя.
- Представьте, что вы находитесь в месте, которое вам нравится, или окружены вещами или людьми, которые вам нравятся.
- Теперь повторите это упражнение, но с закрытыми глазами.

6. Упражнения для расслабления – Расслабление мышц

Оно поможет вам расслабиться, напрягая и расслабляя мышцы.

Это упражнение займет: 10-15 минут.

Предостережение: если у вас есть какие-либо травмы или другие физические ограничения, это упражнение может оказаться не самым подходящим для вас. Когда будете готовы начать, напрягите описанную группу мышц. Убедитесь, что вы чувствуете напряжение, но не чувствуете боли. Держите мышцы в напряжении в течение примерно 5 секунд.

- Расслабьте мышцы и сохраняйте их расслабленными в течение примерно 10 секунд. Может быть полезно сказать «расслабься», когда вы расслабляете мышцы. Когда закончите расслабление мышц, оставайтесь в сидячем положении в течение нескольких минут, готовя себя к активности.

7. Упражнения для расслабления – Растяжка

Растяжка мышц может помочь снизить напряжение. Упражнения на растяжку очень удобны тем, что их можно выполнять в любом месте и в любое время. **Это упражнение займет:** 10 минут.

Упражнение нужно делать следующим образом:

- Встаньте или выполните это упражнение, сидя