

## *Консультация для родителей*

### **«Техника целительных рук» для снятия стресса**

*(Антистрессовая гимнастика для родителей)*

Стрессы подстерегают нас на каждом шагу, и чтобы «прийти в себя» не обязательно пить успокаивающие таблетки. Стресс можно снимать руками, используя «Технику целительных рук»

Защищаясь от стрессов, человек, сам не замечая, формирует так называемый «мышечный панцирь»

Казалось бы, с одной стороны — это хорошо, он чувствует себя более «толстокожим» - защищённым от стрессов и психологических травм, но одновременно человек становится менее чувствительным и к приятному, теряя способность радоваться жизни. Со временем напряжение с мышц переходит на внутренние органы и кости, что приводит к целому «букету» заболеваний, которые принято называть «психосоматическими».

В повседневной жизни каждый может самостоятельно оказать себе помощь. Помогают нижеописанные упражнения также при головной боли и умственном переутомлении.

1. Упражнение под названием «Заземление». Встаньте устойчиво, ноги немного шире плеч.

Слегка согните ноги в коленях и хорошо почувствуйте почву под ногами. Теперь начинайте трястись, совершая колебательные движения туловищем вверх-вниз и пружиня ногами. Позвольте полностью расслабиться мышцам плечевого пояса и кистей так, чтобы руки свободно болтались; расслабьте мышцы нижней челюсти. Продолжайте колебания 1–2 минуты.

2. Так как еще Аристотель назвал кисть руки «вынесенным наружу головным мозгом», огромную роль в антистрессовой гимнастике отводится работе с кистями. Кисть левой руки плотно обхватите кистью правой руки. Делайте активные круговые «умывающие» движения в вертикальной плоскости. Поменяйте руки.

3. Интенсивно потрите ладони друг об друга до ощущения тепла.

4. Захватите мизинец левой руки (у основания пальца) в кулак правой руки. Медленно, выкручивающим движением (словно снимаете кольцо с пальца), стяните кулак с пальца. Прodelайте упражнение со всеми пальцами по очереди. Затем поменяйте руки.

5. Указательный и средний палец правой руки поместите в основание мизинца левой руки. Плавно растягивайте мизинец вверх в вертикальной плоскости. Прodelайте упражнение со всеми пальцами по очереди. Затем поменяйте руки.

6. Обхватите запястье левой руки кистью правой руки и сделайте несколько круговых растирающих движений. Потом поменяйте руки.
7. Обхватите запястье левой руки кистью правой руки и поворачивайте кисть по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Поменяйте руки.
8. Массируйте в течение 1,5–2 минут средним пальцем против часовой стрелки точку «нэй-гуань» (антистрессовая точка), расположенную на три пальца выше лучезапястного сустава по центральной линии предплечья. Обеими руками по очереди.
9. Установите руки, как на фото, и давите ими навстречу друг другу. Сожмите руки в кулаки, сохраняя напряжение в руках. Резко на выдохе опустите туловище вниз, сбросьте напряжение, расслабьте руки. Максимально расслабьтесь.
10. Разотрите подушечками пальцев снизу вверх и в стороны воротниковую зону, как показано на фото.
11. Движением снизу вверх руками, сцепленными в замок, «снимите» с шеи и головы воображаемую «каску неврастеника». Голова сразу почувствует облегчение!
12. Смещайте кожу лба средним пальцем (с обеих сторон по очереди).
13. Проглаживайте большим пальцем надбровные дуги, как показано на фото.
14. Промассируйте области над верхней губой.
15. Захватите кожу в области щек указательным и большим пальцем и растяните ее.
16. Разомните большим и указательным пальцем ушную раковину левого и правого уха.
17. Промассируйте пальцем область «третьего глаза».

Все упражнения первый раз нужно делать мягко, потом – более энергично. Интенсивность воздействия должна быть такой, чтобы возникало ощущение «приятной боли»