

Для «заземления» во время стресса рекомендуется практиковать позу Кука. Это упражнение помогает справиться с последствиями стресса. Поза Кука состоит из двух позиций, выполняемых последовательно.

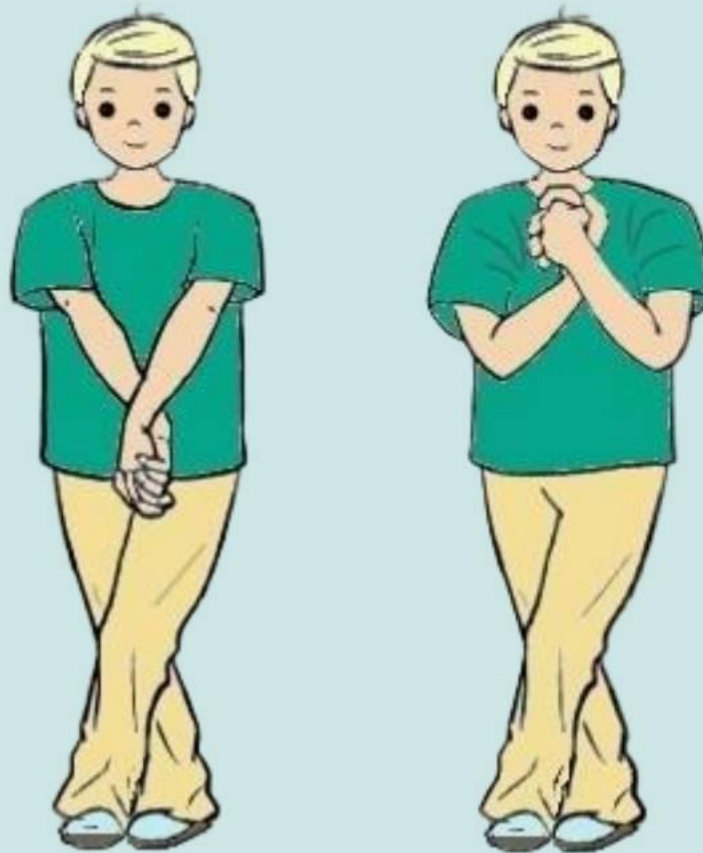


Позиция 1. Сядьте, поставьте ноги на пол. Правую ногу положите на колено левой ноги, скрестите руки так, чтобы правая рука находилась над левой. Обхватите левой рукой голеностопный сустав правой ноги, а правую ладонь положите на внутреннюю сторону правой стопы. Прижмите язык к нёбу и глубоко дышите. Закройте глаза и посидите в этой позе 30-60 секунд. Затем поменяйте ноги, положите левую стопу на правое колено и соответственно поменяйте руки. Повторите упражнение.

Позиция 2. Сидя поставьте обе стопы на пол, соедините ладони так, чтобы пальцы касались друг друга. Закройте глаза. Прижмите язык к небу. Глубоко дышите. Оставайтесь в этой позе 30-60 сек. Данное упражнение позволяет сбалансировать все энергетические меридианы. Его можно выполнять при переутомлении, подавленности. Течение электрической энергии в организме облегчается, и человек может почувствовать приток крови к конечностям.

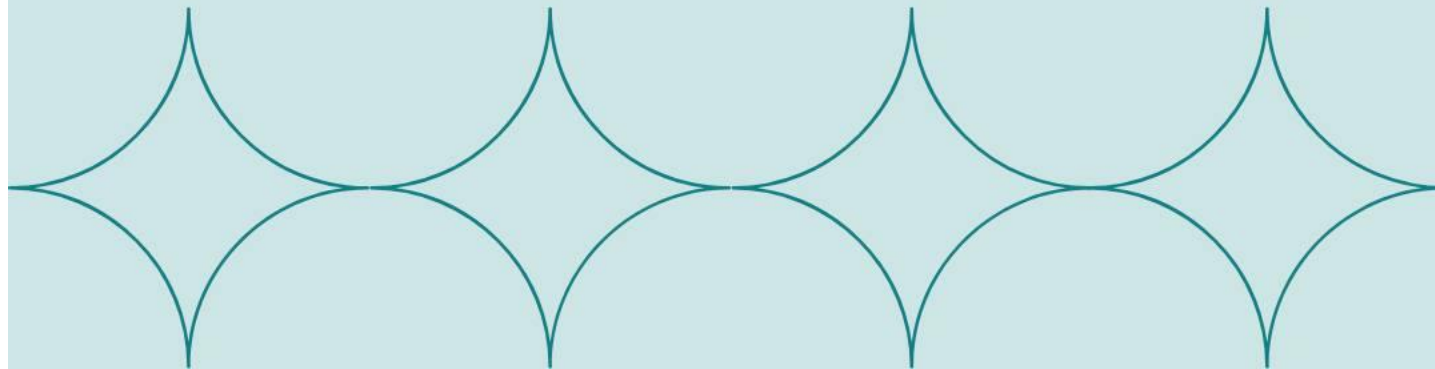
Вариация в положении стоя или лёжа. Скрестите прямые руки и ноги, поместив левое запястье поверх правого и левую голень поверх правой (или наоборот). Поверните ладони скрещенных рук друг к другу и сцепите пальцы. Теперь выверните руки и поднимите вдоль туловища к груди. Язык прижмите к нёбу и глубоко дышите. Когда успокоитесь, переходите к позиции номер 2.

Вы почувствуете, что вышли из стресса, когда к вам вернётся ясность мышления, понимание происходящего, улучшится концентрация внимания и настроение, вернутся физические силы.



Сжимание кулаков: Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

Массаж ушных раковин: Помассируйте мочки ушей большими и указательными пальцами рук, пока не почувствуете легкое потепление ушных раковин. Лучше всего расположить большой палец с тыльной стороны мочки, указательный — спереди уха. Вслед за массажем слегка оттягивайте мочку уха назад, пока не почувствуете натяжение тканей.



Энергетические зевки: Для выполнения энергетического зевка массируйте мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков.

Постукивание. Сделайте массаж в области вилочковой железы в форме легкого постукивания 10–20 раз круговыми движениями слева направо.

