

Релаксационные упражнения для беременных

Упражнение 1

Сядьте на пол и скрестите ноги. Расслабьте спину и закройте глаза. Отбросьте мысли о проблемах. Начните медленно дышать. Делайте глубокие вдох и выдох. Представляйте, что воздух легко входит и выходит из вашего тела.

Затем представьте, что воздух – это мягкий солнечный свет. Вы его вдыхаете, и он наполняет вас спокойствием. При этом ваше лицо, мышцы тела расслаблены. Представьте, что проблемы – это тучи, которые сдувает ветер все дальше и дальше. Дышите так несколько минут.

Расслабились? Теперь подумайте о том, чем занимается малыш в утробе? Сосет пальчик? Спит? Играет с пуповиной? Мысленно обнимите его и погладьте. Представьте, что ему хорошо и спокойно в утробе. Положите руки на живот, передайте через них малышу тепло и нежность.

Теперь потянитесь, осторожно поднимитесь с пола, можете продолжить заниматься своими делами.

Упражнение 2

Сядьте удобно. Дышите глубоко и ровно. Теперь сожмите руки в кулаках и сильно их напрягите на 3–5 секунд. Расслабьте руки. Теперь напрягите локти, поставив руки на бедра, расслабьте их. Поднимите плечи, сильно их напрягите. Расслабьтесь.

Поочередно все мышцы напрягайте и расслабляйте. Для удобства можете «идти» сверху-вниз, а потом наоборот. Прделав упражнение, посидите еще немного, почувствуйте каждую расслабленную мышцу, спокойно подышите.

Примите душ. Вода хорошо расслабляет, а время наедине поможет систематизировать мысли.

Общайтесь с близкими. Иногда небольшой разговор способен полностью снять стресс.