

100 методов релаксации

Карманный справочник
антистресс-практик

ГАГАРИН Ю.И.

Юрий Гагарин

**100 методов релаксации.
Карманный справочник
антистресс-практик**

«Автор»

2026

Гагарин Ю.

100 методов релаксации. Карманный справочник антистресс-практик / Ю. Гагарин — «Автор», 2026

Вы чувствуете, что усталость накапливается, а тревога не отпускает даже ночью? Вам нужны простые, быстрые и доступные инструменты, чтобы вернуть себе спокойствие. Эта книга — карманный справочник, который всегда под рукой. В ней собрано 100 работающих методов релаксации: от дыхательных техник и телесных практик до визуализаций, арт-терапии и экстренных «карманных» приёмов на 30 секунд. Вы узнаете, как снять стресс за 1 минуту в очереди, перед важным звонком или во время панической атаки. Каждый метод описан по единой схеме: когда применять, сколько времени займёт, пошаговая инструкция и ожидаемый результат. Книга не требует специальной подготовки, коврика или тишины. Ни автор, ни издательство не несут ответственности за возможные последствия использования методов без предварительной консультации с квалифицированным специалистом. При наличии серьёзных психических или соматических заболеваний перед применением техник необходима консультация врача.

© Гагарин Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Глава 1. Дыхание – якорь спокойствия (методы 1–15)	8
Глава 2. Тело как ресурс: мышечная релаксация и телесные практики (методы 16–30)	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Юрий Гагарин

100 методов релаксации. Карманный справочник антистресс-практик

Предисловие

Вы держите в руках книгу, которая задумывалась как тихая гавань в шумном мире. Мире, где новости атакуют со всех сторон, рабочие задачи наваливаются одна на другую, а вечером вместо отдыха прокручиваются тревожные мысли. Я сам не раз ловил себя на желании нажать кнопку «выключить» хотя бы на несколько минут, но не знал, где эта кнопка находится. Тогда я начал искать.

Я перебирал дыхательные техники, пробовал медитации, читал про прогрессивную мышечную релаксацию. Что-то помогало сразу, что-то требовало привычки, а что-то казалось слишком сложным для занятого человека. И чем больше я узнавал, тем яснее становилась простая мысль: универсального метода релаксации не существует. То, что успокаивает одного, может раздражать другого. То, что работает утром, бесполезно глубокой ночью. Поэтому я решил собрать как можно больше разных способов в одном месте, чтобы каждый мог выбрать то, что подходит именно ему.

Эта книга – не учебник и не медицинское руководство. Она не требует от вас специальной подготовки, дорогих приспособлений или часов свободного времени. Она просто предлагает сто дорожек к спокойствию. Вы можете пробежаться по ним бегом, останавливаясь у тех, что привлекли внимание, или пройти не спеша, испытывая каждую. Единственное, что от вас потребуется – честность с самим собой и немного любопытства.

Я не обещаю, что после прочтения ваша жизнь превратится в безоблачный курорт. Стресс – естественная реакция организма, и полностью избавиться от него невозможно, да и не нужно. Но я обещаю, что у вас появится набор инструментов, которые помогут быстрее восстанавливаться, глубже отдыхать и легче переносить неизбежные бури. А начнём мы с главного – с устройства этого карманного справочника.

Введение

Для кого эта книга

Этот справочник написан для тех, кто:

чувствует постоянную усталость, даже после сна;

замечает, что стал раздражительным или тревожным;

хочет справляться со стрессом без лекарств и долгих курсов психотерапии;

ценит практичность и не любит долгих отступлений;

ищет способы быстро успокоиться в конкретной ситуации – на работе, в транспорте, перед важным разговором.

Вам не нужно разбираться в нейробиологии или владеть техниками медитации. Всё, что требуется – читать и пробовать.

Как устроена книга

Сто методов разбиты на девять глав по смыслу. Каждая глава посвящена определённой «опоре» для релаксации: дыхание, тело, ум, воображение, творчество, внешние стимулы (звуки и ароматы), природа, экспресс-техники и, наконец, сборка собственного антистресс-плана. Вы можете читать главы подряд, а можете сразу перейти к тому, что кажется вам наиболее близким. Например, если вы человек телесный – начните с главы 2. Если мысли не дают покоя – загляните в главу 3. Если времени в обрез – листайте к главе 8.

Каждый метод описан по единому шаблону:

Название метода. Оно часто образное, чтобы легче запомнить.

Когда применять. Здесь указаны типичные ситуации или состояния, в которых метод работает лучше всего.

Время выполнения. От 10 секунд до 15 минут – почти все техники укладываются в этот диапазон.

Суть метода. Пошаговая инструкция, написанная так, чтобы вы могли выполнить её прямо сейчас, не перечитывая несколько раз.

К какому результату приводит. Чего ожидать: снижение пульса, ясность головы, расслабление мышц, отвлечение от навязчивых мыслей и так далее.

В конце каждой главы есть краткий итог – самые быстрые приёмы из этой категории для тех, кто торопится.

Как пользоваться справочником

Самый простой способ – открыть книгу в момент стресса и найти метод, который подходит по времени и ситуации. Но я советую поступить иначе. Потратьте один спокойный вечер на знакомство со справочником. Прочитайте названия всех методов, отметьте для себя те, что вызывают интерес или доверие. Попробуйте 3–4 из них в комфортной обстановке. Запомните, что лучше сработало. И тогда, когда стресс нагрянет внезапно, у вас уже будет готовый «любимчик», который вы сможете применить автоматически. Со временем таких любимчиков станет несколько – под разные случаи жизни.

Важная оговорка

Эта книга не заменяет профессиональную медицинскую помощь. Если вы испытываете сильную тревогу, панические атаки, депрессию или другие психические расстройства – пожалуйста, обратитесь к врачу. Релаксационные техники могут быть отличным дополнением к

терапии, но не её заменой. Также, если какой-либо метод вызывает у вас усиление тревоги или дискомфорт – прекратите его использование и переходите к другому. Прислушивайтесь к себе: ваше тело умнее любой инструкции.

Ну что, начнём? Вот мы и подошли к порогу, за которым – сто дверей. Каждая ведёт в тишину. Осталось только выбрать.

Глава 1. Дыхание – якорь спокойствия (методы 1–15)

Мы начнём с дыхания, потому что это самая быстрая и самая доступная система управления своей нервной системой. Оно всегда с вами, оно бесплатно, и чтобы его изменить, не нужно никакого дополнительного оборудования. Достаточно несколько секунд сознательного внимания. В этой главе вы найдёте пятнадцать дыхательных техник – от простых до чуть более сложных, от успокаивающих до тонизирующих. Все они работают через воздействие на блуждающий нерв и вегетативную нервную систему, переключая её из режима «бей или беги» в режим «отдыхай и переваривай».

Метод 1. Квадратное дыхание

Когда применять: тревога перед выступлением, экзаменом, переговорами; бессонница; общее чувство напряжения.

Время выполнения: 1–3 минуты.

Суть метода: Представьте квадрат. Первая сторона – медленный вдох на 4 счёта. Вторая сторона – задержка дыхания на 4 счёта. Третья сторона – выдох на 4 счёта. Четвёртая сторона – задержка после выдоха на 4 счёта. Повторяйте цикл. Если трудно держать 4 секунды, начните с 2 или 3. Главное, чтобы все стороны были равны.

К какому результату приводит: Выравнивание сердечного ритма, снижение уровня кортизола, ощущение управляемости своим состоянием.

Метод 2. Дыхание 4-7-8 (релаксирующее дыхание Эндрю Вейла)

Когда применять: когда нужно быстро заснуть, сильная тревога, состояние «на взводе».

Время выполнения: 2–3 минуты (5–8 циклов).

Суть метода: Полностью выдохните ртом с лёгким свистом. Затем закройте рот и сделайте медленный вдох носом на 4 счёта. Задержите дыхание на 7 счётов. Выдохните ртом с шипящим звуком на 8 счётов. Это один цикл. Повторите. Соотношение 4-7-8 работает как естественное успокаивающее средство благодаря удлинённому выдоху.

К какому результату приводит: Урежение пульса, расслабление мышц диафрагмы, сонливость – идеально перед сном.

Метод 3. Диафрагмальное (животом) дыхание

Когда применять: хронический стресс, поверхностное грудное дыхание, напряжение в плечах и шее.

Время выполнения: 2–5 минут.

Суть метода: Положите одну руку на грудь, другую на живот. Сделайте медленный вдох носом так, чтобы поднимался только живот (рука на груди почти неподвижна). На выдохе (ртом или носом) живот мягко опускается. Дышите плавно, без усилий. Это включает парасимпатическую нервную систему.

К какому результату приводит: Глубокое расслабление, снижение мышечных зажимов в плечевом поясе, улучшение насыщения крови кислородом.

Метод 4. Удлинённый выдох

Когда применять: любой момент, когда нужно быстро снизить возбуждение – после ссоры, перед важным звонком.

Время выполнения: 30 секунд – 2 минуты.

Суть метода: Сделайте обычный вдох (носом или ртом, как удобно). А выдох сделайте вдвое длиннее вдоха. Например, вдох на 2 счёта – выдох на 4. Или вдох на 3 – выдох на 6. Не напрягайтесь. Просто удлиняйте выдох естественно.

К какому результату приводит: Быстрое снижение частоты сердечных сокращений, ощущение, что тревога «выдыхается» наружу.

Метод 5. Попеременное дыхание ноздрями (Нади Шодхана)

Когда применять: чувство «каши» в голове, трудности с концентрацией, остаточное напряжение после рабочего дня.

Время выполнения: 3–5 минут.

Суть метода: Сядьте ровно. Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю. Медленно вдохните левой ноздрёй. Затем закройте левую ноздрю безымянным пальцем, откройте правую и выдохните правой. Теперь вдохните правой, закройте её, откройте левую и выдохните левой. Цикл завершён. Повторяйте. Дышите плавно, без задержек.

К какому результату приводит: Балансировка правого и левого полушарий, успокоение ума, улучшение концентрации.

Метод 6. Задержка после вдоха (Кумбхака)

Когда применять: когда тревога не острая, но фоновая; нужно собраться с мыслями.

Время выполнения: 1–2 минуты.

Суть метода: Сделайте спокойный вдох носом. Задержите дыхание на комфортное для вас время (3–5 секунд). Выдохните плавно. Постепенно можно увеличивать задержку, но без дискомфорта. Главное – чтобы задержка была после вдоха, а не после выдоха.

К какому результату приводит: Улучшает концентрацию, даёт ощущение контроля над дыханием и эмоциями.

Метод 7. Счёт на выдохе

Когда применять: когда мысли скачут, трудно заснуть, сильное умственное возбуждение.

Время выполнения: 1–3 минуты.

Суть метода: На вдохе мысленно произнесите «раз». На выдохе – «два». Следующий вдох – «три», выдох – «четыре» и так до десяти. Потом снова с единицы. Если сбились – просто начните заново. Не оценивайте себя, просто считайте.

К какому результату приводит: Отключает внутренний диалог, смещает фокус с тревожных мыслей на нейтральный счёт.

Метод 8. Дыхание с паузой после выдоха

Когда применять: после физической нагрузки, при учащённом сердцебиении, в состоянии гнева.

Время выполнения: 1–2 минуты.

Суть метода: Энергично выдохните ртом. Затем сделайте небольшую паузу (2–3 секунды), не вдыхая. Вдохните естественно, без усилий. Пауза именно после выдоха позволяет сбросить избыток углекислого газа и замедлить пульс.

К какому результату приводит: Быстрое успокоение сердцебиения, снятие физического возбуждения.

Метод 9. Дыхание с визуализацией «Золотой шар»

Когда применять: когда нужно не просто успокоиться, но и наполниться энергией спокойствия.

Время выполнения: 2–4 минуты.

Суть метода: Представьте в груди тёплый золотистый шар. На вдохе он мягко расширяется, на выдохе – остаётся таким же или чуть уменьшается. С каждым вдохом шар становится теплее и спокойнее. Можно мысленно направить его свет в напряжённые части тела.

К какому результату приводит: Глубокое психоэмоциональное расслабление, тепло в теле, снижение тревоги.

Метод 10. Дыхание «Волна»

Когда применять: для снятия усталости, переключения между делами.

Время выполнения: 2–3 минуты.

Суть метода: Представьте, что ваше дыхание – это волна. Вдох – волна накатывает снизу вверх (от живота к груди). Выдох – волна откатывает сверху вниз (от груди к животу). Дышите непрерывно, без задержек, плавно перетекая из вдоха в выдох.

К какому результату приводит: Синхронизация дыхания с воображением, лёгкое медитативное состояние.

Метод 11. Дыхание через сложенные трубочкой губы

Когда применять: при одышке, чувстве нехватки воздуха, панических атаках.

Время выполнения: 1–2 минуты.

Суть метода: Сделайте спокойный вдох носом. Выдохните через слегка сжатые губы, как будто задуваете свечу или свистите. Выдох должен быть в два-три раза длиннее вдоха. Такое дыхание создаёт небольшое сопротивление и удерживает дыхательные пути открытыми.

К какому результату приводит: Снимает одышку, уменьшает чувство удушья, успокаивает панику.

Метод 12. Дыхание «Ха» (энергичный выдох)

Когда применять: когда внутри копится раздражение, злость, нужно выпустить пар безопасно.

Время выполнения: 30 секунд – 1 минута.

Суть метода: Глубокий вдох носом. Затем резкий, сильный выдох ртом со звуком «Ха!» – как будто вы выдуваете воздух с облегчением. Повторите 5–10 раз. После этого дышите нормально. Не используйте этот метод перед сном.

К какому результату приводит: Сброс эмоционального напряжения, очищение лёгких, ощущение что «выдохнул проблему».

Метод 13. Дыхание с поворотом головы

Когда применять: при зажатости в шее и плечах, после долгого сидения за компьютером.

Время выполнения: 1–2 минуты.

Суть метода: Сидя ровно. На вдохе медленно поверните голову вправо (насколько комфортно). На выдохе верните в центр. На следующем вдохе – влево, на выдохе – в центр. Дышите спокойно, не задерживая. Движения только на вдохе, возврат на выдохе.

К какому результату приводит: Снятие мышечного напряжения в шейном отделе, улучшение кровотока.

Метод 14. Дыхание «Свеча»

Когда применять: когда трудно сосредоточиться, нужно настроиться на спокойную работу.

Время выполнения: 2–3 минуты.

Суть метода: Представьте, что перед вами горящая свеча на расстоянии 20–30 см. Вдохните носом, а выдохните ртом очень медленно и тонко, так, чтобы пламя свечи колыхалось, но не гасло. Старайтесь сделать выдох максимально долгим и ровным.

К какому результату приводит: Тренирует контроль над выдохом, успокаивает ум, развивает терпение.

Метод 15. Дыхание осознанного присутствия

Когда применять: в любой момент, когда вспомнили о дыхании – даже на минуту.

Время выполнения: 10 секунд – бесконечно.

Суть метода: Просто заметьте своё дыхание. Не меняйте его. Не оценивайте – хорошее оно или плохое, глубокое или поверхностное. Просто почувствуйте, как воздух входит в нос или рот, движется внутри, выходит наружу. Одно дыхание. Два. Если получилось – вы уже вернулись в настоящий момент.

К какому результату приводит: Мгновенное переключение из режима «автопилот» в режим «осознанность», снижение тревоги без каких-либо усилий.

Краткие итоги главы 1

Если у вас есть всего 30 секунд – сделайте удлинённый выдох (метод 4) или просто осознанно проследите одно дыхание (метод 15).

Если вы чувствуете панику – дышите через сложенные трубочкой губы (метод 11) или с паузой после выдоха (метод 8).

Если вам нужно заснуть – техника 4-7-8 (метод 2) или счёт на выдохе (метод 7).

Если вы на работе и нужно быстро собраться – квадратное дыхание (метод 1) или попеременное дыхание ноздрями (метод 5).

Любое сознательное дыхание лучше бессознательного. Выберите один-два метода, которые отозвались, и практикуйте их в спокойной обстановке. Когда они станут привычными, они будут работать автоматически в любой стрессовой ситуации.

Глава 2. Тело как ресурс: мышечная релаксация и телесные практики (методы 16–30)

Если дыхание – это якорь, то тело – это почва. Мы часто не замечаем, как стресс оседает в мышцах: плечи поднимаются к ушам, челюсти сжимаются, спина каменеет. Эти зажимы, в свою очередь, посылают в мозг сигналы тревоги. Разорвать этот порочный круг можно через обратное движение – сознательное расслабление мышц. Телесные методы особенно хороши для тех, кому трудно «просто дышать» или кто не доверяет отвлечённым практикам. Здесь всё осязаемо: вы чувствуете, как напряжение уходит физически.

Метод 16. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону (полная версия)

Когда применять: хроническое мышечное напряжение, бессонница, генерализованная тревога.

Время выполнения: 10–15 минут.

Суть метода: Поочерёдно напрягайте и расслабляйте группы мышц. Начните с правой стопы – сильно сожмите пальцы, задержите на 5 секунд, затем резко расслабьте и почувствуйте разницу. Переходите к левой стопе, затем голени, бёдра, ягодицы, живот, грудь, кисти, предплечья, плечи, шею, лицо (зажмурьтесь, наморщите лоб, сожмите челюсти, потом расслабьте). Важно сначала напрячь, чтобы потом глубже ощутить расслабление.

К какому результату приводит: Снижение мышечного тонуса по всему телу, улучшение сна, осознание своих «зон стресса».

Метод 17. Прогрессивная релаксация (экспресс-версия за 3 минуты)

Когда применять: перерыв на работе, перед важной встречей.

Время выполнения: 3 минуты.

Суть метода: Пройдитесь мысленно по телу от головы до пяток, но напрягайте только три зоны: лицо (сожмите все мышцы лица на 3 секунды), плечи и руки (сожмите кулаки и поднимите плечи к ушам), ноги (вытяните носки на себя и напрягите бёдра). После каждой зоны – полное расслабление с выдохом.

К какому результату приводит: Быстрый сброс основных «ворот напряжения» – лицо, плечи, ноги.

Метод 18. Сканирование тела сидя

Когда применять: когда нет возможности лечь, но нужно расслабиться.

Время выполнения: 5–10 минут.

Суть метода: Сядьте удобно, закройте глаза. Перенесите внимание на правую стопу. Не двигая ею, просто почувствуйте: тепло или прохладно, есть ли пульсация, соприкасается ли обувь. Затем левая стопа, голени, колени, бёдра, таз, живот, грудь, спина, плечи, руки, шея, лицо, макушка. Не оценивайте, просто чувствуйте. Где замечаете напряжение – мысленно «выдыхайте» в него.

К какому результату приводит: Снятие «умственной жвачки», возвращение в тело, общее успокоение.

Метод 19. Сканирование тела лёжа (перед сном)

Когда применять: бессонница, чувство физической усталости без засыпания.

Время выполнения: 10–15 минут.

Суть метода: Лягте на спину, руки вдоль тела. На выдохе направляйте внимание в кончики пальцев ног и мысленно произносите «расслабляются...». На следующем выдохе – стопы, голени и так до макушки. Если засыпаете на середине – прекрасно, значит, метод сработал. Если нет – дойдите до конца и повторите цикл.

К какому результату приводит: Засыпание без лекарств, глубокое физическое расслабление.

Метод 20. Расслабление лица (снятие «маски тревоги»)

Когда применять: головная боль напряжения, скрежет зубами, усталость глаз.

Время выполнения: 1–2 минуты.

Суть метода: Обратите внимание на лицо. Мягко разомкните челюсти (зубы не соприкасаются). Кончиками пальцев погладьте лоб от центра к вискам. Затем брови – от переносицы к вискам. Затем скулы – от носа к ушам. Завершите круговыми движениями по вискам. Можно слегка приоткрыть рот – это рефлекторно расслабляет челюсть.

К какому результату приводит: Снятие головной боли, расслабление мимики, ощущение что «снял маску».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.