

Упражнения для релаксации, снятия напряжения

Упражнения для расслабления и снятия напряжения:

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

- 1.(4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
- 2.(2-3 сек.) Задержка дыхания.
- 3.(4-6сек.)Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
- 4.(2-3сек.)Задержка дыхания.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

- 1.Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
- 2.Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен»
5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе.»
- 7.Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

Некоторые приемы снятия стресса:

Осознание и проговаривание (вслух или про себя) эмоциональных переживаний.

Ищите поддержки. Во время стресса те, у кого есть друзья, добрые учителя, психолог, получают хотя бы некоторую защиту от потрясений.

Смочите виски водой.

Упражнение: Дыхание животом (а не грудью), язык при этом прижат к небу.

Упражнение: Можете медленно сосчитать от 1 до 10 и в обратном порядке, связав счет с ритмом дыхания и пульсом.

Упражнение: Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось "гору с плеч". Встаньте, широко расставьте ноги, поднимите плечи, отведите их назад и опустите плечи. Сделайте это упражнение 5-6 раз и сразу станет легче.

Чтобы отвлечься, мысленно перемещайте взгляд от одного объекта к другому, задерживая на каждом взгляд на 1-2 секунды и произнося его название (мысленно или шепотом, но ясно и отчетливо его проговаривая)

Наведите уборку на своем столе, в доме. Можно посмотреть веселый фильм, сходить в гости, заняться спортом и т.д.

Не будьте чересчур требовательны к себе. Учитесь отвечать "нет", когда от вас требуют того, что выше ваших возможностей.

«Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения, расслабление мышц с помощью дыхания.

Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом - надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты.

«Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то не рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

«Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что в «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками.

«Семь свечей»

Цель: снятие напряжения с помощью дыхания.

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...

«Абажур»

Цель: экспресс-регуляция своего эмоционального состояния, быстрое снятие стресса.

Сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно.

Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить.

Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...

