

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

Ритмичное четырехфазное дыхание
(2-3 минуты)

- (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».
- (2-3 сек.) Задержка дыхания.
- (4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
- (2-3сек.) Задержка дыхания.



АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

❖ Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

❖ **«УЛЫБКА»** - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы.



ЛЕВОСТОРОННЕЕ ДЫХАНИЕ

Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.

- ❖ Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- ❖ Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- ❖ Напрягите и расслабьте икры.
- ❖ Напрягите и расслабьте колени.
- ❖ Напрягите и расслабьте бедра.
- ❖ Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- ❖ Напрягите и расслабьте живот.
- ❖ Расслабьте кисти рук.
- ❖ Расслабьте предплечья.
- ❖ Расслабьте шею.
- ❖ Расслабьте лицевые мышцы.

❖ Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

❖ Попробуйте написать свое имя головой в воздухе.

ТЕХНИКА «ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ»

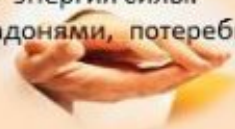
Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.



ЛАДОНИ

Трите, потрите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы.

Далее «умойтесь» ладонями, потеребите пальцами мочки ушей.



ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ПОМОГАЕТ ТЕХНИКА САМОМАССАЖА:

- ❖ найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- ❖ положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- ❖ найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- ❖ слегка помассируйте кончик мизинца.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ СТРЕСС?

- ❖ Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
- ❖ Слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
- ❖ Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей.

Необходимо четко осознавать, что очень многое зависит только от вас.

