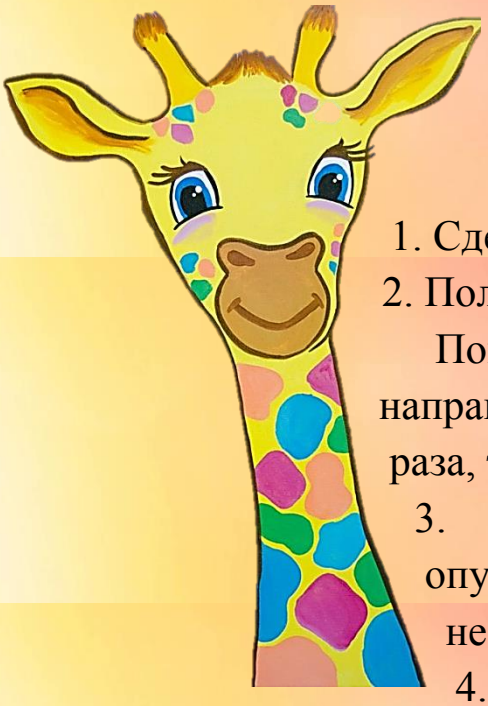
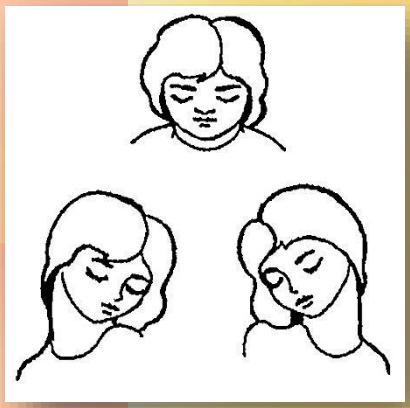
Как быстро снять психоэмоциональное напряжение

Стресс и тревожность часто связаны с мышечным напряжением. Уменьшение переживания стресса и тревоги происходит при ослаблении напряжения мышц.





«Жираф». Время 2 мин.

1. Сделай вдох и расслабься.
2. Положи подбородок на грудь.

Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори 3 раза, теперь повращай шеей.

3. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори 3 раза, затем подними каждое плечо несколько раз.
4. Снова сядь прямо и удобно. Почувствуй, как расслабилась шея.

«Лимон»

1. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.

2. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон.
3. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок.
4. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения.
5. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения.
6. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.
7. Повторяем упражнение 3 раза.

« Воздушный шарик». Время 1 мин.

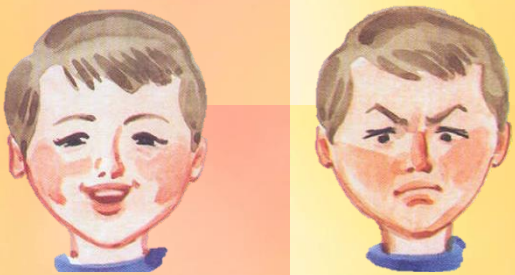
Представь, что в твоей груди воздушный шарик. Вдыхая через нос, заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

1. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
2. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. Сделай паузу и сосчитай до 5.
3. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считай до 3.
4. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.
5. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая, представляя, что каждое легкое – надутый воздухом шарик.
6. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

«Морщинки». Время 2-3 мин.

Несколько раз вдохни и выдохни.

1. Широко улыбнись (можно своему отражению в зеркале). Наморщи лицо, начиная со лба, брови, нос, щеки.
2. Подними и опусти плечи.
3. Расслабь мышцы лица.
4. Если чувствуешь напряжение, скажи себе: «Спокойно» и успокойся. Расслабь мышцы шеи и плеч.



«Мороженое». Время 3 мин.

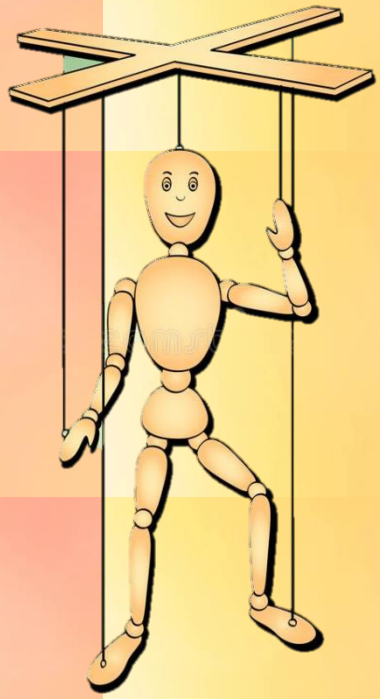
1.Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое.

2. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты.

3. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

4. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

«Марионетка». Время 5 мин.



1. Ты никогда не ощущал себя марионеткой, которую дергают за веревочки? А сейчас ты сможешь быть одновременно и марионеткой и тем, кто ею управляет.
2. Встань прямо и замри в позе куклы. Ты стал твердым, как Буратино. Напряги плечи, руки, пальцы, представь, что они деревянные.
3. Напряги ноги, колени, и пройдись так. Твое тело – деревянное. Напряги лицо и шею, наморщи лоб, сожми зубы.
4. А теперь голосом кукольника скажи себе: «Расслабься и размякни». Расслабь мышцы. Можешь помассировать одной рукой другую, а затем кончиками пальцев помассируй лицо.