

Упражнения, которые позволяют снять внутреннее напряжение, расслабиться и улучшить настроение

Упражнение 1

Перед началом работы сядьте удобно, выпрямите спину. Сосредоточьтесь на словах "Я спокоен". Повторяйте их не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Мысленно повторите 5 - 6 раз: "Правая рука тяжелая". Затем повтори те исходную формулу: "Я спокоен". Затем снова 5 - 6 раз произнесите слова: "Левая рука тяжелая". Затем повторите: "Я спокоен". В завершении сожмите кисти рук в кулаки, сделайте глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но "тяжелеть" должны ноги.

Упражнение 2

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.

Упражнение 3

Для снятия эмоционального напряжения можно слегка помассировать кончик мизинца

Упражнение 4

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы, дурные мысли о себе - слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы при этом будете издавать какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Упражнение 5

Сядьте удобно:

1-я фаза (4 - 5 с.): глубокий вдох через нос;

2-я фаза (2 - 3 с.): задержка дыхания;

3-я фаза (4 - 6 с.): медленный, плавный выдох через нос;

4-я фаза (2 - 3 с.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется в течение 2-3 минут.

Упражнение 6

Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.