

Релаксация – это расслабление. Релаксационные упражнения направлены на расслабление различных групп мышц.

Мышечная релаксация.

1. Сядь в удобное кресло. Спина опирается на спинку кресла. Если ты сидишь в кресле, поставь ноги на пол, но не скрещивай их.
2. Начнем с рук: сожми руки в кулаки, как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения – как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их. Испытай чувство освобождения, релаксации.
3. Переходим к ногам: напряги их, включая пальцы в «тугую тетиву». Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.
4. Напряги туловище – начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот, затем – грудь. Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на пол или на подлокотники кресла. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пройдет. Затем расслабь поясницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.
5. Наморщи лоб. Плотнo закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.
6. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекались на бок и встань.

Воздушный шарик.

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить «вдыхать» и «выдыхать».

1. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни свои легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.
2. Не торопись, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.
4. Сделай паузу и досчитай до пяти.
5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3-х, представляя, что каждое легкое – надутый шарик.
6. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.
7. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух.
8. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

Стряхни.

1. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с вас как с гуся вода.
2. Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.
3. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и бодрее.

Вдох – выдох

1. Начнём с медленного вдоха, во время которого считаем до 4, далее задерживаем свое дыхание на 5-6 счетов и медленно выдыхаем.
2. Повторяем 5-6 раз.

Дыхание «один-четыре-два»

Всем известно, что медленное, глубокое дыхание способствует расслаблению и успокоению.

1. Сядьте в удобную позу, закройте глаза и положите руки на колени.
2. Наблюдайте за своим дыханием. Дышите размеренно и легко, отпуская все свои мысли.
3. Вдохните на счет «один», затем задержите ваше дыхание на четыре секунды, и выдыхайте медленно на счет «два».
4. Продолжайте дышать подобным образом 5 минут и ваше тело и разум придут в умиротворенное состояние.

Растягиваем плечи.

Повторение этого упражнения всего несколько раз снимет напряжение в шее, плечах и спине

1. Нужно встать ровно, прямо. Кладем руки на плечи.
2. Вдыхая, поднимаем локти вверх, тянемся ими к потолку, голова же немного запрокидывается назад (не сильно, лучше так, чтобы нос тянулся к потолку). Выдох - возвращаемся в первое положение.

Тянемся к звездам

1. Стоим прямо, ноги располагаются на ширине плеч.
2. На вдохе руки тянутся вверх так, словно мы вот-вот достанем до звёзд. Когда выдыхаем - руки опускаются, нужно их немного встряхнуть.
3. Повторяем около пяти раз, дышим глубоко, для лучшего эффекта растопыриваем пальцы, когда тянемся вверх.