

Релаксационные упражнения

«Пресс»

Цель: нейтрализация и подавление отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности.

Закройте глаза. Представить внутри груди мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции и внутреннее напряжение. Важно добиться отчётливого ощущения физической тяжести пресса. Упражнение желательно повторить несколько раз в тихой обстановке.

«Руки»

Цель: снятие усталости, установление психического равновесия.

Сядьте поудобней. Вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчётливо физически ощущаете тёплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук.

«Внутренний

луч»

Цель: снятие напряжения, расслабление

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею,

плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождается шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью, своей профессией, окружающими людьми.

«Пословицы»

Цель: снятие внутреннего напряжения, избавление от депрессивного состояния.

Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы», «Сказки» и т. п. Полистайте книгу, читайте фразы, афоризмы в течение 15 -20 мин, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, та или иная пословица натолкнёт Вас на правильное решение. Возможно, Вас успокоит тот факт, что не только у Вас возникла проблема, над способами её решения размышляли очень многие великие исторические личности.

Практические упражнения

«Я – дома, я – на работе»

Возьмите чистый лист и разделите его пополам. Нужно составить два списка определений, характеристик (желательно как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Начать можно так: «Дома я никогда...», «На работе я никогда...». Затем проанализировать:

- похожие черты;
- противоположные черты;
- одинаковые проявляющиеся качества;
- отсутствие общих черт;
- какой список было составлять легче;
- какой получился объёмнее и т. д.

«Карикатура»

Возьмите по желанию краски, карандаши или фломастеры. Нужно нарисовать карикатуру на самого себя - «Я на работе». В юмористической форме изобразить собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью профессии (общительность, умение слушать без оценок, доброжелательность, гибкость, компетентность и пр.) Помните, должна получиться именно карикатура!

Предложенные упражнения помогут вам сориентироваться в собственном психическом состоянии, почувствовать положительное влияние на психику и повысить душевное равновесие.

Почувствуйте себя отдохнувшими, готовыми к новым подвигам и победам

Как восстановить бодрость, снять усталость за небольшой промежуток времени?

Способы релаксации, которые основаны на мышечной релаксации.

• Бодрость за одну минуту

1. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони – 5 сек.
2. Быстро потрите теплыми пальцами щеки вверх – вниз – 5 сек.
3. Часто постучите барабанной дробью по макушке головы – 5 сек.
4. Сожмите руку в расслабленный кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья – 3 раза.
5. Осторожно подавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами – 3 раза.
6. Найдите на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажмите на артерию, сосчитав до 5. Освободите. Дышите глубоко. Снова

нажмите, но уже с другой стороны.

7. Большим пальцем нащупайте впадинку у основания черепа (в месте соединения головы с позвоночником), нажмите, сосчитав до 3, отпустите. Повторите 3 раза.

8. Массаж рефлекторных зон ног:

- Сожмите кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли.
- Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите, отпустите. Повторите по 3 раза на каждой ноге.
- Быстро потрите верх ступни рукой или пяткой другой ноги.

9. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха (если нет варикозного расширения вен).

В результате по телу разливается приятная теплота, включены на полные обороты основные системы организма.

Для избавления от отрицательных эмоций психологи рекомендуют несколько простых специальных упражнений:

- Дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов (заменяет смех, если вам не хочется смеяться)
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны
- Слегка помассировать кончик мизинца
- Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделать выдох. Повторить 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Внутренний массаж

Вообразите себе черную доску. Затем представьте, как в левом верхнем углу доски медленно, по одной, появляются буквы вашего имени. Затем постарайтесь увидеть буквы слова «Расслабься», также появляющиеся по одной, но уже в правом верхнем углу. Сделайте незначительную паузу и вновь посмотрите на эти слова. Затем пронаблюдайте, как они проявляются уже строчкой ниже.

«Мобилизация»

Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. Я хорошо отдохнул...
2. Мои силы восстановились...
3. Во всем теле ощущаю прилив энергии...
4. Мысли четкие, ясные...
5. Мышцы наполняются жизненной силой...
6. Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...
7. По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...
8. Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...
9. Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...

Магический массаж

Отчетливо представьте свой мозг внутри головы. Представьте, где он находится – позади глаз, начинаясь от основания черепа.

Теперь вообразите, что в природе существует некий палец, обладающий способностью, массируя, снимать любое напряжение.

Начните с массажа наружного слоя вашего мозга.

Сконцентрируйте внимание на восприятии расслабляющего воздействия пальца.

Пусть спадает напряжение.

Позвольте энергии, высвободившейся под воздействием массажа, проникнуть прямо в центр вашего мозга.

Пусть в вас вольется ощущение тепла и звона в ушах.

Массируйте свой мозг слой за слоем начиная с наружного и постепенно проникая вглубь.

Если возникают посторонние мысли, воспринимайте их просто как процессы, протекающие в мозге.

Вообразите, что вы способны массировать любую часть вашего мозга и таким образом избавляться от ненужных мыслей.

После выполнения массажа сразу же наступает чувство полного внутреннего расслабления.

А теперь просто спокойно сидите и наслаждайтесь своими ощущениями.

Концентрация на медитативном дыхании (дыхательная техника)

Цель: полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура:

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следить за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

«Высокая энергия».

Цель: заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Необходимое время: 3 мин.

Процедура:

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

«Целительные воспоминания» (зрительная техника)

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура:

Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 сек., затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие – не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите и почувствуйте. Не повторяйтесь; не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

«Избавление от тревог» (зрительная техника).

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура:

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело,

превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

«Хрустальное путешествие» (зрительная техника).

Цель: Эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Необходимое время: индивидуально.

Процедура:

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом – грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдете из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

Да – да – да (голосовая техника).

Цель: Трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура:

В течение 5-10 мин. постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да – да – да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

«Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника).

Цель: Очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура:

Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звуко сочетания, имитирующие разговорную речь.

Примечание: во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

«Медитативное пение» (голосовая техника).

Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура:

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с разной интонацией.

«Гудение» (голосовая техника)

Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений.

Необходимое время: 3-6 мин.

Процедура:

Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

Примечание: при групповом выполнении рекомендуем ведущему отследить общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряженным, либо приподнятым, эмоционально положительным.

Упражнение “Звуковая гимнастика”

Сейчас я хочу познакомить вас со звуковой гимнастикой. Но прежде чем приступить к ее выполнению, следует придерживаться правила: спокойное, расслабленное состояние; выполняется стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

«Антистрессин».

Цель: расслабленное состояние.

Необходимое время: 15 мин.

Процедура:

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хаааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

«Гора с плеч».

Цель; Сброс мышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Необходимое время: 3 сек.

Процедура:

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

«Земляничная поляна» (зрительная техника)

«Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну. Представьте эту земляничную поляну так, как если бы она была перед вами. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что вы хотите делать. Или ничего не делайте, просто побудьте там... А теперь мысленно проделайте путь обратно. Возвращайтесь сюда, в эту комнату. Откройте глаза».

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Для этого подходит ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Мышечная энергия», «Лимон» и др.

1. Упражнение “Мышечная энергия” (выработка навыков мышечного контроля)

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

2. Упражнение «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 «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. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

3. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. 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. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец,

при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Медитация «Встреча с ребенком внутри себя».

Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку... Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет...

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помахите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю

и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

Декларация собственной самооценности.

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежит все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, творить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми,

чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

Мысленные сценарии

Если вам предстоит выступить перед публикой, к примеру принять участие в презентации, или прочесть лекцию, или дать интервью, набросайте для себя ряд мысленных сценариев. Начните с самого безупречного варианта. Вообразите, что вы находитесь в отличной форме и все идет так как надо. Затем представьте непосредственный сценарий, когда события развиваются близко к желаемому, но не совсем. Затем вообразите худший из возможных вариантов – вы потерпели полный провал. Обыгрывая все эти сценарии, вы подготавливаете себя к возможной неудаче, к возникновению определенных проблем. После того, как вы рассмотрите все варианты, сконцентрируйте внимание на идеальном. Предоставьте себе возможность исполнить роль ну просто идеально.