

## Упражнения релаксации

Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них. Всякий раз, испытывая напряжение или беспокойство, которое вы не можете преодолеть, используйте технику «напряжение-расслабление» до тех пор, пока не найдете и не снимите все напряжения в каждой группе мышц.

К сожалению, многие из нас почти всю жизнь несут в себе бесполезное, но порой весьма значительное напряжение. Мы ходим, стоим, сидим, жуем, много работаем, используя различные группы мышц, но не придаем этому никакого значения. А между тем в них закрепляется излишнее напряжение, накапливаясь чувством усталости. Подолгу находясь в сидячей позе, наклоняясь вперед на рабочем месте, при еде и др., мы фиксируем в мышцах шеи и плечевого пояса остаточное напряжение. Когда мы ходим или стоим, то же происходит с мышцами живота и спины. У некоторых людей существует привычка в моменты особой концентрации непроизвольно сжимать губы, напрягать язык или сводить челюсти, другие имеют тенденцию косить глазами при чтении и др. Все это создает неосознанные, но влияющие на тонус мышц напряжения. Поэтому даже если вы еще не осознаете усталости, не стоит говорить себе: «Я вовсе не устал и чувствую себя хорошо!» Вместо этого примените метод глубокой мышечной релаксации и ощутите разницу между обычным состоянием «работоспособности» и чувством настоящей бодрости и силы после сеанса глубокой релаксации.

## Антистрессовая релаксация

*(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)*

*Выполняя эти нехитрые упражнения, вы сможете эффективно противостоять стрессу*

- Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.
- Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
- Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, оторшитесь от всего, ни о чём не думайте.
- Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище головы. повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит".
- Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.
- Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы всё более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.
- Наступает "пробуждение". Сосчитайте до 20. Говорите себе: "Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет".

*Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.*

*Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.*

## **Комплекс упражнений релаксации**

*Каждое упражнение комплекса выполняйте в одном из перерывов и только по одному разу.*

*Очередность упражнений значения не имеет.*

### **Упражнение 1.**

Закройте глаза, положите на веки подушечки среднего и указательного пальцев, слегка придавите ими веки на 4-8 секунд, потом резко уберите пальцы и одновременно откройте глаза. Вы правильно выполнили упражнение, если после того, как открыли глаза, Вы будете продолжать видеть пелену, которая возникла при надавливании пальцами на веки. Буквально через доли секунды пелена, начиная с центра, быстро исчезнет. Если всего этого не произошло, измените либо время, либо усилие надавливания.

### **Упражнение 2.**

Сядьте на край стула. Ноги поставьте перпендикулярно полу. Руки на весу. Не разгибая ног, поднимите их над полом на 2-3 см. Медленно вытяните ноги вперед, разогните колени, не касаясь пола, корпус при этом слегка отклоняется назад, потом также медленно согните ноги в коленях и поставьте на пол.

### **Упражнение 3.**

Откиньтесь на спинку стула, закройте глаза и представьте фон, однородно окрашенный в один из тех цветов, которые Вам нравятся.

### **Упражнение 4.**

Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем откройте на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

### **Упражнение 5.**

Сидя на стуле, быстро моргайте в течение 1-2 минут. Упражнение способствует улучшению кровообращения мышц глаза.

### **Упражнение 6.**

Смотрите на конец пальца вытянутой вперед руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец начнет “двоиться”. Повторите 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

### **Упражнение 7.**

Стоя, поставьте палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Прикройте ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд. Уберите ладонь, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Поставьте палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз и смотрите обоими глазами на конец пальца 3-5 секунд. Прикройте ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек. Уберите ладонь, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Повторите 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз.

### **Упражнение 8.**

Отведите правую руку в сторону. Не поворачивая головы, следите глазами за перемещением пальца слева направо. Выполните тоже для левой руки. Повторите 5-6 раз.

Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз.

### **Упражнение 9.**

На оконном стекле нарисуйте метку. Стоя на расстоянии 30-35 см, поочередно переводите взгляд то на метку, то на удаленные предметы за стеклом. Снижается зрительное утомление.

### **Упражнение 10.**

- Плотнo закрыть и открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом 30 сек.
- Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы. Повторить 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты.

## **Упражнение для улучшения настроения (путем позитивных воспоминаний)**

- Вспомните какую-нибудь ситуацию, когда Вы достигли большого успеха (например, из учебы, спорта, семейной жизни и др.)
- Закройте глаза и вызовите воспоминания в виде картинки в памяти настолько точно, чтобы Вы знали, когда это произошло, где происходило, и кто при этом присутствовал.
- Вспомните о своих словах, которые Вы сказали в той ситуации, и что Вы делали в тот момент.
- Проанализируйте свои воспоминания, отвечая на вопросы: “Что Вы чувствовали, какое чувство было преобладающим, как хорошо Вы могли видеть свои действия?”.