

Комплекс упражнений на расслабление.

«Напряжение-расслабление»

Встаньте прямо. Сосредоточьте всё своё внимание на правой руке, напрягите её до предела. Спустя несколько секунд расслабьте руку. Поочередно сделайте всё тоже самое с другой рукой, а затем с правой и левой ногами, шеей, поясницей.

«Огонь – лёд»

Теперь – быстрое попеременное напряжение и расслабление всего тела сразу. Лучше делать это упражнение вдвоём или даже в группе, но можно и одному – давая команды самому себе. По команде «Огонь!» нужно начать интенсивно двигаться, а по произнесении слова «Лёд!» нужно застыть ровно в том положении, в котором вас застигла команда. Причём тело надо напрячь до предела. Потом снова «Огонь!» и т.д.

«Масло»

Представьте, что через ладони вам в тело вводят растительное масло, которое вы должны прогнать по всем остальным частям тела и органам. Выполняйте это упражнение медленно и сосредоточенно, чтобы «смазать» каждый сустав.

«Пластилиновые фигурки»

Положение первое. Представьте, что вы фигурка из пластилина, которую очень долго держали в холодильнике, «жёсткая и твёрдая». Положение второе. Попросите кого-нибудь попытаться поменять вашу позу, но не забывайте, что застывший пластилин (то есть вы) должен осложнять его работу, сопротивляться. Положение третье. Теперь представьте, что в помещении вдруг одновременно включили множество отопительных приборов. Начинайте «таять». Учтите, что это процесс, а не мгновенное перевоплощение. В первую очередь должны оплывать те части тела кукол, на которые «ушло меньше пластилина»: пальцы, шея, руки, затем ноги. В конце упражнения вы должны буквально «стечь» на пол, превратившись в бесформенную пластилиновую массу. Это и будет абсолютным мышечным расслаблением.

«Марионетки»

Теперь вы – кукла-марионетка, которую после выступления повесили на гвоздик. Зафиксируйте ваше тело в одной точке (в руке, пальце, шее, ухе, плече), всё остальное оставьте «болтаться». Это упражнение можно выполнять даже с закрытыми глазами.

«Потянулись-сломались»

А сейчас вы – молодая поросль, которая всеми веточками тянется к солнцу. Встаньте прямо, руки и тело устремите к потолку, но ступни не отрывайте от пола. А теперь потихоньку «ломайтесь»: сначала кисти, потом локти, плечи, голова, талия, колени – и падайте на пол. Полежите немного на полу – расслабленно и удобно.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

«Отдых»

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

«Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трёх минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом.

«Мобилизующее дыхание»

Исходное положение – стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать медленный вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха.

Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха: 4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8; 8 (4) 8, 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счётом преподавателя, проводящего занятия, ещё лучше с помощью метронома, а дома – мысленным счётом самого занимающегося. Каждый счёт приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнять к скорости шагов.

«Замок»

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперёд. Задержка дыхания (2-3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

«Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например: «Ух!»

Медитативные упражнения

Цели медитации: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей (состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение). Медитация имеет очень широкий спектр применения, предлагаю вашему вниманию несколько упражнений, основанных на медитативных методах.

Концентрация на счёте

Инструкция: «Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счёте. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счёте, начните считать сначала. Повторяйте счёт в течение нескольких минут».

Концентрация на нейтральном предмете

В течение нескольких минут сконцентрировать своё внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

Ниже приведены четыре возможности:

1. Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
2. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.
3. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществлённых вчера действий.
4. В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить своё внимание на каком-либо объекте? На чём легче удерживать внимание – на предмете или звуке? От чего это зависит? Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Сосредоточение на эмоциях и настроении.

Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь. Сосредоточьтесь на настроении. Оцените своё настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, весёлое, грустное, приподнятое? А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в

радостном, весёлом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Упражнение «Маяк».

Представьте, что вы плывёте ночью на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливает палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону. Кругом кромешная тьма. Почувствуйте качку корабля, услышьте вой ветра, ощутите на лице холод дождя и ветра. Смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно вам управлять штурвалом. Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы знаете, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льётся во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся.

Свирепствует шторм, воет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его. Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, оставив после себя ощущение сверкающей силы.