

Упражнения для релаксации

Упражнение «Тигриное рычание»

Как проводить. Представьте себе, что вы пришли с работы и ваше настроение далеко от праздничного — нервы натянуты, вот-вот взорветесь агрессией, которую тщательно приходилось сдерживать весь рабочий день. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и рычите громко и с выражением. Попробуем прямо сейчас. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, рвущий добычу. Бывают случаи, когда рычание подходит не всем. В этих случаях агрессию можно перенести на неодушевленные предметы. Достаточно лечь на кровать и минут 5–10 с силой колотить пятками по матрасу — такое упражнение снимает внутреннее психологическое напряжение.

Упражнение «Дождик»

Как проводить. Встаньте в круг друг за другом и положите руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли — реже и совсем прекращаются.

Упражнение «Мышечная энергия»

Как проводить. 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. Напрягите левую ногу, как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения? Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Моечная машина»

Как проводить. Встаньте в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний — «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно протирают. «Сушилка» должна ее высушить — обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Улыбка фараона»

Как проводить. Встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Упражнение «Лимон»

Как проводить. 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 упражнения одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Как проводить. Встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. 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. Выполните упражнение повторно.