

# Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения



## Упражнение «Муха»

Цель: снятия напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

## Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

«РАДУЙТЕСЬ МЕЛОЧАМ, ВЕДЬ ОДНАЖДЫ ВЫ ОГЛЯНЕТЕСЬ  
И ПОЙМЕТЕ, ЧТО ИМЕННО В НИХ БЫЛО ГЛАВНОЕ»  
КУРТ ВОННЕГУТ

Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

### **Упражнение «Сосулька» («Мороженное»)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженное. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. 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. Это упражнение можно выполнять лёжа на полу. И наконец, при сильном нервнопсихическом напряжении можно выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте.

### **Техника расслабления мышц**

Суть метода — последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение. Для этого можно использовать визуальный образ вашего тела, собранного из воздушных шаров. Вы последовательно открываете клапаны и начинаете медленно выпускать

## **Упражнение**

### **«Противострессовое дыхание»**

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание.

«КРАСОТА ВО ВСЕМ, НО НЕ ВСЕ ЕЕ ЗАМЕЧАЮТ»  
КОНФУЦИЙ

воздух до тех пор, пока шары не превратятся в полоски. Сначала открывается клапан на ногах, затем на груди, на руках, на шее, на голове. Полностью расслабившись, медленно и глубоко вздохните.

### **Упражнение «Инвентаризация»**

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

### **Упражнение «Любимое дело»**

Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: побегайте, попойте, покричите. Секрет этого способа прост: любая деятельность в стрессовой ситуации играет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

### **Упражнение «Музыка»**

Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

