



СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладони верх), 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 упражнения. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на Ваше лицо пытается сесть муха. Она садится на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача не открывать глаз, согнать назойливое насекомое.



Упражнение «Колба»

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе, и все негативные слова не пробиваются, они бьются о колбу и рассыпаются.

Звуковая гимнастика

Сядьте удобно с выпрямленной спиной. Сделайте сначала глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произнесите звук в течение 30 сек:

- 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.