

Двигательные упражнения на релаксацию, помогающие снять физическое и эмоциональное напряжение

Упражнение N 1 "Расслабление"

- 1) Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, равномерно распределите вес на обе ноги.
- 2) Вытяните руки к потолку, расправьте пальцы. Поднимитесь на цыпочки, представляя, что тянетесь к чему-то приятному, например, к солнцу и т.д.
- 3) Опуститесь на всю стопу. Одновременно руки расслабьте, но не опускайте, затем медленно опустите кисти.
- 4) Раздвиньте локти в стороны, "уроните" кисти и предплечья так, чтобы тыльные стороны ладоней оказались по обе стороны от лица.
- 5) Позвольте рукам свободно "упасть" в стороны. Опустите плечи, но не сутультесь, почувствуйте вес расслабленных рук.
- 6) Позвольте верхней части тела свободно упасть вниз, корпус должен быть полностью расслаблен, руки и голова "висят" свободно, шея расслаблена.
- 7) Слегка согните колени, ноги должны быть полностью расслаблены.
- 8) Почувствуйте, как растягивается спина, слегка покачайтесь на согнутых ногах.
- 9) Сконцентрируйтесь на ощущениях в спине, затем примите исходное положение.

Упражнение N 2. "Перекал напряжения"

- 1) Сядьте удобно или примите горизонтальное положение.
- 2) Напрягите правую руку. Постепенно расслабляя ее, переведите напряжение в левую руку.
- 3) Затем переведите напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу, живот и так по очереди по всему телу.
- 4) В конце упражнения почувствуйте, как Вы полностью расслаблены.

Упражнение N 3. "Укрепляющее дыхание"

- 1) Исходная позиция - стоя, ноги на ширине плеч.
- 2) Сделав выдох, немедленно делаем вдох с одновременным подъемом перед собой рук ладонями вверх до уровня плеч. Кисти рук сжимаются в кулаки и на задержке дыхания руки быстро сгибаются в локтях (кулаками к плечам).
- 3) Руки очень медленно, с напряжением возвращаются в прежнее положение (ладонями вверх вытянуты перед собой на уровне плеч).
- 4) На выдохе руки медленно опускаются вниз.
- 5) В начале упражнения на задержке дыхания выполняется один цикл сгибание-разгибание рук. Затем количество циклов на одной задержке дыхания увеличивается до 2-3. Упражнение выполняется до 3 раз с небольшими промежутками для отдыха, во время которого руки опущены, а туловище немного наклонено вперед.