Экспресс - приемы снятия эмоционального напряжения

Один из самых универсальных приемов – это снятие эмоционального напряжения… через напряжение.

* Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.

Негативные чувства «живут» на загривке, поэтому важно научиться расслаблять плечи.

* Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем – налево. Повторите 3 раза, повращайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.
* Наконец, сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза, послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме: 4+4+4: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку, четыре – на выдох. Проделайте так три раза, слушая при этом только свое дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Еще одна экспресс-методика является прекрасным упражнением не снятие тревожности и напряжения в ситуации эмоционального срыва – оно так и называется «скорая помощь». Если его выполнять постоянно, оно не только снимет эмоциональное напряжение, но и улучшит работоспособность, разовьет внимание и мышление.

Инструкция:

Верхняя буква каждой строки проговаривается вслух. Нижняя буква обозначает движения руками: Л- левая рука поднимается в левую сторону; П - правая рука поднимается в правую сторону; В – обе руки поднимаются вверх.

Количество букв алфавита можно со временем увеличивать, для усложнения задания. Можно ввести буквы иностранного алфавита и другие движения руками.

## А Б В Г Д

### Л П П В Л

# **Е Ж З И К**

### В Л П В Л

**Л М Н О П**

### Л П Л Л П

## Р С Т У Ф

#### В П Л П В

**Х Ц Ч Ш Я**

#### Л В В П Л