

# МЕТОД БЫСТРОГО СНЯТИЯ СИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИЛИ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных групп мышц. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями являются болезни костно-мышечной системы.

## *Упражнение «Муха»*

Цель: снятие 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 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 упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

Насладитесь состоянием покоя.

## *Дыхательная гимнастика*

- 1) Сделать вдох на счет от 1 до 10, задержать дыхание, а затем выдох – при счете от 10 до одного 1.
- 2) Можно подсчитать свои вдохи и выдохи в течении небольшого промежутка времени, что поможет в свою очередь успокоиться и продолжить работу.

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

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх.

Представьте, что вы – сосулька или мороженое.

Напрягите все мышцы вашего тела.

Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты.

Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

### ***Упражнение «Воздушный шар»***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2

минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

### ***Что делать, если глаза устали***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза.

Если глаза устали, нужно сделать так, чтобы они отдохнули.

Итак, выполни следующие упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.);
- 4) нарисуй квадрат, треугольник, сначала по часовой стрелке, потом – против.