

Рекомендации педагогам

Упражнения для снятия напряжения (стресса)



Экспресс-приемы снятия эмоционального напряжения.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне *йоговского дыхания*: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие.

Растяжка.

Чувство тревоги «живет» на шее ниже затылка. Научимся его снимать. Руки сложить за спиной «замком». Потянуть их, напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.

Потягивание.

Универсальное упражнение. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь.

Улыбка передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат - чувство радости или расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10—15 секунд. А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь - выпрямитесь, контролируйте свой голос, чтобы он не дрожал. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком».

Для глаз.

- Упражнение «Очки»: сотрясающими движениями указательного пальца, двигаясь по глазнице (в форме «лежачей 8»), делать точечный массаж.
- Зажмуриться и открыть глаза.

- Упражнение «Лежачая 8»: рисовать большим пальцем руки в воздухе (прямой палец направлен вверх) на лежащую восьмерку. При этом голова – неподвижна, глаза следят за пальцем (начинать с направления влево, одной рукой, потом другой).

Упражнения для снятия напряжения в области живота:

- На вдох резко втянуть живот, выдох – исходное положение.
- Упражнение «Черепашка»: втянуть «все» в себя, напрягая тело, затем расслабиться.

Упражнения для снятия напряжения в области плечевого пояса:

- Упражнение «Сова»: повернув голову влево, правой рукой захватить плечевую мышцу и сжимать ее на выдохе «УХ!», затем то же повторить вправо.

Упражнения для снятия общего напряжения:

- «Поднимать» себя вместе с креслом (стулом). Расходуется адреналин.
- Прижаться спиной к стене – «сдвигать стену».

«Высокая энергия»

Зрительная техника. В течение 3-х минут необходимо представить яркое ночное небо. Выберите визуально самую яркую звезду. А теперь... проглотите, ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

Снятие напряжения в 12 точках.

Этот прием выделяется среди других своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела.

Начните с плавного вращения глазами - дважды в одном направлении, затем в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдельном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный по близости.

- Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз.
- Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ее в сторону.
- Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
- Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
- Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

Вы сейчас освободились от значительной части напряжения в 12 точках тела, а одновременно избавились от раздражения. Таким образом, достигнут двойной эффект.

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Полное дыхание».

- Попробуйте дышать через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этому можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполняется только верхняя часть легких). Губы приоткрыты.
- Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку.
- Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и оттягивая живот.
- Выполнив плавный глубокий вдох в три этапа, задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните через рот, постепенно втягивая живот. Повторите упражнение несколько раз. Оно способствует быстрому обогащению кислородом всех клеток организма.