

# МЕТОДЫ БЫСТРОГО СНЯТИЯ СИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИЛИ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

## УПРАЖНЕНИЕ 1

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

## 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.

### Ритмичное четырехфазное дыхание.

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

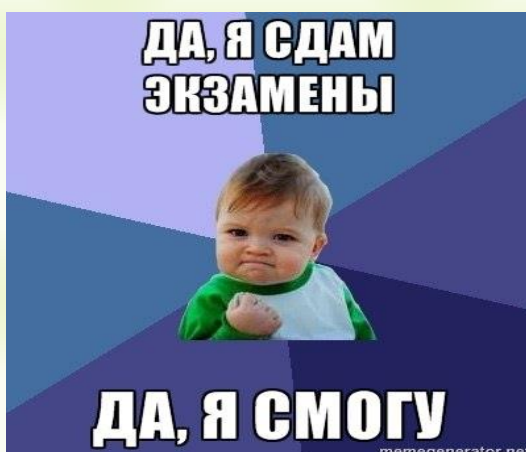
Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут. 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, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.



## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ**

### **ДУМАТЕЛЬНЫЙ КОЛПАК.**

Берём оба уха руками таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные спереди. Мягко массируем край уха сверху вниз, чуть выворачивая назад (в сторону затылка). Затем разминаем мочку уха. Повторить 4 раза. Дыхание в привычном режиме. Способствует лучшему усвоению информации на слух.

### **КНОПКИ МОЗГА**

1. Ноги стоят удобно, параллельно друг другу. Если вы стоите, то колени расслаблены. Одна рука кладется на пупок. Пальцы другой руки прикасаются к двум точкам, расположенным под ключицами между первым и вторым ребром таким образом, что большой палец оказывается на одной точке, а средний - на другой.

2. Далее слегка массируем эти точки пальцами. Рука на пупке просто спокойно лежит.

3. Меняем руки и повторяем упражнение.

Продолжительность выполнения - по собственному ощущению.

Дышим в обычном темпе.

Выполнение "Кнопок мозга" способствует обогащению мозга кислородом, за счет этого улучшается восприятие информации. "Мозг просыпается".

### **ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ**

Указательный и средний пальцы обеих рук кладутся на точки на лбу, расположенные посередине между линией бровей и линией волос. Можем просто держать пальцы на этих точках. Можно представлять позитивное разрешение предстоящей стрессовой ситуации. ДЫШИМ в привычном режиме.

Упражнение вызывает ослабление процессов торможения в памяти.

Благодаря этому мы легко вспоминаем выученную информацию.

Упражнение помогает сбалансировать стрессовое состояние.

Происходит ослабление эмоциональной реакции.