Техники расслабления (релаксации).

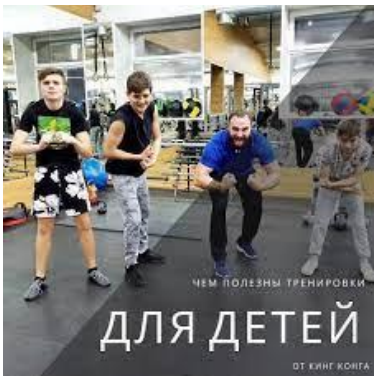
Мышечное расслабление «Кинг - Конг».

1. Фаза напряжения.

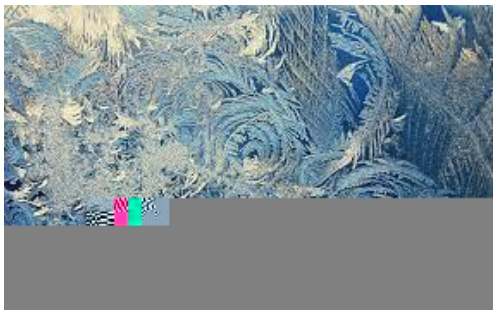
Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг - Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук
начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2. Фаза расслабления.

Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое - то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза. Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой - нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.



Дыхательные упражнения.

«Растопить узоры на стекле».

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы увствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.