**Упражнения для снятия эмоционального напряжения.**

**«Муха».**

Цель - снятие напряжения лицевой мускулатуры.

Инструкция.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на рот, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаза и не поднимая рук с колен, согнать назойливую муху.

**«Лимон».**

Цель - управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция.

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 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.

**«Сосулька».**

Цель - управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы -  сосулька или мороженное. Напрягите все мышцы своего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения и состояние расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лёжа на полу.

**«Воздушный шар».**

Цель - управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция.

Встаньте закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте себе, что вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте, 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.

**«Улыбка фараона»**

*Цель:*повышение устойчивости к стрессу.*Инструкция:*в случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

**«Контраст»**

*Цель:* мышечное расслабление.

*Инструкция.*Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10-12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение трех минут.

Повторите упражнение еще раз.

**«Мышечная релаксация»**

*Цель:* мышечное расслабление.

*Инструкция*

* Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком

тугую одежду и не напрягайте ноги.

* вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц ( мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
* Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голей. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 03-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.
* Поднимите ноги на сантиметров 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе ( как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена другая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 101 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытываете приятные ощущения.

**«Мысленная картина»**

Цель: нервно-мышечное расслабление.

*Инструкция*

 - Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

 - Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

 - Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

 - начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.