

О способах саморегуляции

Техники саморегуляции – это методы, которые способствуют достижению человеком оптимального состояния - как физического, так и эмоционального. Особенное значение они приобретают теперь, в условиях стресса.

Основными «китами» саморегуляции являются:

- расслабление мышц;
- дыхательные упражнения;
- медитации, визуализации, релаксации.

Вот несколько простых упражнений, которые можно повторять для снижения напряжения и оптимизации состояния – как своего, так и близких.

Тряпичная кукла и солдат

Пожалуйста, встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так...



А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными.

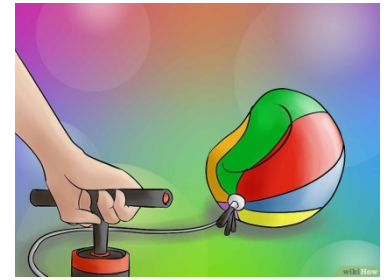
Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом.(10 секунд).

Теперь опять тряпичной куклой.

Продолжайте попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока не почувствуете, что уже вполне расслабились.

Насос и мяч

Представьте себе, что вы – мяч. «Сдуйтесь», пожалуйста. А теперь я буду вас «надувать».



Для этой игры нужно хотя бы два участника. Ведущий делает движения, соответствующие надуванию насоса. Остальные постепенно напрягаются. Когда мячи максимально напряглись, ведущий издает звук, подобный выниманию пробки, а мячи с шипящим звуком постепенно сдуваются.

Массаж по кругу

А это упражнение лучше делать всей семьей. Оно позволяет не только расслабиться, снять напряжение, но и почувствовать близость. Участники становятся в круг друг за другом, руки кладут на спину впереди стоящего.



Представьте себе, пожалуйста, что вы – деревья в саду. Летний ветерок покачивает ваши ветки-руки. Постепенно ветер усиливается (амплитуда движений увеличивается) и начинает идти мелкий дождик (кончиками пальцев легко стучите по спине стоящего впереди участника). Дождь усиливается (движение более напористое). Постепенно дождик затихает и начинает выглядывать солнышко (поглаживание спины). Теперь развернитесь на 180 градусов и отблагодарите партнера за приятные ощущения – повторите все с самого начала.

Путешествие на облаке

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как все твоё тело удобно расположилось на этой большой облачной подушке.



Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твое лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Побудь там...

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе...

То место, в которое вы совершили путешествие на облаке, можно нарисовать. Можно рассказать о нем близким, если вы делали это упражнение вместе. А можно просто оставить его в своей памяти и возвращаться туда, когда захочется...