

## **Подобрать техники для снятия эмоционального напряжения**

### **Упражнение «Солнечная поляна»**

**Цель:** снятие напряжения путем создания положительного эмоционального фона.

**Время:** 15-20 минут.

**Материал:** лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава и солнце.

Цветная и белая бумага, фломастеры, маркеры, акварельные краски, ножницы, клей. Магнитофон и аудиокассета с записью звуков природы.

**Инструкция:** Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши. И каждый из вас сможет найти на этой поляне свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который появился в вашем воображении.

Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания своим друзьям и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат цветов. Они ободряюще улыбаются всем нам и желают удачной сдачи экзаменов.

**Примечание:** Создание участниками тренинга цветочной поляны сопровождается звуками природы с аудиокассеты или легкой приятной музыкой. (Например, можно использовать мелодии композитора Е.Доги, «Симфонию любви» Ф.Гойи, классические произведения Моцарта, Бетховена и др.).

### **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. Поймите 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. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

### **Упражнение «Связь тела и сознания»**

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения

**1.** Встать на колени, расставив их примерно на ширину таза. (Внутренние стороны бедер не должны соприкасаться, между ними должно быть

достаточное расстояние.) Пальцы ног упираются в пол так, чтобы пятки смотрели вверх. Руки свободно опущены вдоль тела. Спина прямая – все тело от колен до макушки головы представляет прямую вертикальную линию.

2. Согнуть руки в локтях и ладони плотно прижать к задней поверхности бедер под ягодицами. Локти при этом смотрят назад.

3. Закрыть глаза и сосредоточить внимание на области макушки.

4. Сделать два-три глубоких полных вдоха и выдоха.

5. Сделать еще два-три полных глубоких вдоха и выдоха, представляя себе, что вы дышите через макушку, наполняя энергией область прямо над вашей головой.

6. Сделать еще один вдох, и одновременно с выдохом медленно и плавно наклонять голову вперед, пока подбородок не коснется груди. При этом нужно сосредоточиться не столько на физическом движении, сколько на движении энергии. Вы почувствуете, что энергия, накопленная вами в области макушки, плавно течет вниз вдоль позвоночника.

7. Без перерыва сделать вдох, одновременно с которым медленно заводите голову назад и прогибать спину, стараясь свести лопатки вместе. Руки не меняют своего положения, спина прогибается как можно сильнее, грудная клетка при этом выгибается вперед. При этом снова нужно сосредоточиться на движении энергии, ощущая, как она распространяется по спине и доходит до конечностей, наполняя таким образом все тело.

8. Затем снова делается наклон головы вперед, и все упражнение повторяется без перерывов еще два раза.

#### **Примечания:**

В процессе упражнения важно правильно дышать, представляя себе, что с помощью дыхания вы проводите энергию из верхних чакр как можно глубже внутрь своего тела. Должно появиться ощущение, что вы насыщаете при помощи дыхания энергией высших планов все свое тело буквально до глубины каждой его клетки.

#### **Результат:**

Упражнение помогает обрести реальные возможности сознательного управления своим организмом, в том числе насыщения его энергиями молодости. Также это упражнение даст вам ключ к управлению событиями своей жизни при помощи намерения, воли, сознания.

### **Техника «Самомониторинг» Марищук В.Л**

**Цель самомониторинга** — выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности.

#### **Инструкция.**

Необходимо мысленно перемещать фокус внимания по телу с помощью следующих вопросов:

Как моя мимика?

Как мои мышцы? Нет ли скованности?

Как я дышу?

При выявлении негативных признаков они произвольно устраняются при помощи других техник саморегуляции: регулируется поза, расслабляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия. Прежде всего, необходимо освоить базисную технику саморегуляции дыхания.

Сядьте и займите удобное положение.

Положите одну руку в области пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техникой с тем, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).

Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.

Задержите дыхание на 1—2 секунды.

Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.

Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение. Упражнение повторяется 4—5 раз подряд. Избегайте стремления выполнить упражнение в совершенстве с первого раза. Необходимо помнить, что при выполнении данной техники может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т.д.

## **Упражнение «Океанский берег»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения

Выберите самое комфортное положение тела. Закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните, приступая к релаксации (*пауза 20 секунд*). Позвольте дыханию протекать естественно, в спокойном, расслабленном ритме. Ваш живот поднимается как можно выше, когда вы вдыхаете, и опускается как можно ниже, когда вы выдыхаете. Кажется, что вы дышите животом, а не грудью (*пауза 15 секунд*). Сейчас ваше дыхание станет медленным и регулярным (*пауза 30 секунд*). Теперь сосредоточьтесь на тех частях тела, которые я буду упоминать, и сбросьте любое напряжение, которое вы в них почувствуете. Сначала голова, лицо и шея (*пауза 20 секунд*). Расслабьте плечи и руки (*пауза 20 секунд*). Горс (*пауза 15 секунд*). Верхние части ног (*пауза 15 секунд*). Теперь нижние части ног и стопы (*пауза 15 секунд*). Теперь вы чувствуете в своем теле комфорт и замечательную расслабленность (*пауза 15 секунд*).

Представьте, что вы в компании друзей стоите у тропы, ведущей к океану. Вы видите перед собой чудесную перспективу океанского пейзажа. Тропа вьется вверх и вниз по песчаным дюнам. Они белого, сахарного цвета с островками травы вперемежку с цветами и редким кустарником (*пауза 20 секунд*). Ваша группа поднимается вверх по склону. Вы несете полотенце, у одного из ваших

друзей сумка-холодильник, доверху наполненная прохладительными напитками. С каждым шагом вы погружаетесь по щиколотку в теплый песок, оставляя за собой длинную цепочку следов (*пауза 15 секунд*).

Вы перебрались через небольшой отрог холма. В ложбине вы замечаете ярко-зеленый островок травы с красивыми цветами. Теперь тропа вновь ведет вас вверх. Вы смотрите на гребень дюны и видите на нем две причудливо изогнутые сосны (*пауза 15 секунд*). Наконец-то вы достигли вершины. Вы останавливаетесь, любуясь раскинувшимся перед вами видом: впереди бирюзовая гладь океана (*пауза 15 секунд*). Вы медленно спускаетесь вниз, с каждым шагом утопая в песке. Вы отчетливо слышите дыхание океана — неторопливый шум прибоя, накатывающегося на берег (*пауза 15 секунд*).

Ваша группа вышла на самый берег, вы постелили плед и положили на него свои вещи. Вы подошли к кромке океана. Пенные сине-зеленые волны накатываются на белый чистый песок. Воздух пронизан ароматом морской соли (*пауза 20 секунд*). Вам легко и свободно. Вы наблюдаете чаек, парящих в небе, и слышите их шумный спор (*пауза 15 секунд*). Все разбрелись по берегу. Некоторые лениво переговариваются между собой. Две девушки в светлых купальниках вошли в воду и медленно поплыли. Остальные легли прямо на теплый мелкий песок, чтобы впитывать в себя ласковые солнечные лучи (*пауза 10 секунд*). Вы присели на плед, прикрыв глаза, и тоже наслаждаетесь приятным солнечным теплом и легким свежим бризом (*пауза 10 секунд*).

Позагорав немного, вы чувствуете желание искупаться. Вы встаете и медленно, погружая ноги в теплый песок, бредете к воде. Вам видны волны, врезающиеся в берег и снова откатывающиеся в океан (*пауза 20 секунд*). И вот вы входите в освежающую, прохладную воду. Каждая набегающая волна слегка подталкивает вас (*пауза 20 секунд*). Вы идете дальше, и когда вода достигает ваших бедер, вы бросаетесь в нее. Вода мгновенно обдает вас своей прохладой (*пауза 20 секунд*). Вы начинаете играть с волнами, встаете к ним спиной и пытаетесь сдержать их толчки (*пауза 20 секунд*). Но вот большая волна сбивает вас с ног, и вы падаете в пену прибоя (*пауза 20 секунд*). Теперь вы с ликованием и замиранием в сердце ныряете под волну и плывете некоторое время в толще воды (*пауза 20 секунд*).

Наконец вы покидаете океан и возвращаетесь к вашим друзьям. Вы подсаживаетесь к ним на плед и лениво переговариваетесь с ними, наслаждаясь морским пейзажем (*пауза 20 секунд*). Кто-то предлагает перекусить, и вы открываете сумку-холодильник и достаете оттуда бутерброды и напитки (*пауза 15 секунд*). Представьте, как вы едите ваш самый любимый бутерброд и запиваете его любимым напитком (*пауза 20 секунд*).

Вскоре солнце начинает клониться к закату. Почти все молчат, тихо наблюдая, как диск солнца медленно сползает к горизонту (*пауза 5 секунд*). Глядя на краски заката, вы чувствуете себя умиротворенным. Пламенеющее оранжевым цветом солнце, розовая полоска у края горизонта, ближе переходящая в бледно-лиловое, а прямо над вами — синее небо. Дюны позади нежного перламутрового цвета (*пауза 20 секунд*). Цвета становятся более насыщенными, розовое становится темно-бордовым, желтое превращается в

глубокий янтарный цвет, а появившийся фиолетовый цвет становится темно-синим (*пауза 20 секунд*).

Почти все люди покидают пляж, становится тише. С вами остались только близкие друзья, и вы начинаете разводить костер (*пауза 20 секунд*). Вы удобно устраиваетесь у костра и пристально наблюдаете за магической игрой огня. Временами вы перебрасываете ничего не значащими фразами (*пауза 20 секунд*). Наконец, у вас появляется желание прогуляться. Вы встаете и медленно удаляетесь от костра (*пауза 5 секунд*). Волны продолжают лениво накатываться на берег, оставляя клочки пены, которые серебрятся в свете луны. Лунный свет отражается и в полосах ряби на воде (*пауза 20 секунд*). Вы идете по самой кромке воды, вслушиваясь в гул океана, изредка ощущая аромат какого-то цветка (*пауза 15 секунд*). На вашем пути стоит большой замок из песка (*пауза 5 секунд*). Волны лениво лижут «го стены, накатываясь снова и снова (*пауза 10 секунд*).

Становится прохладно. Вы поворачиваете обратно к костру, ощущая, как к вашим ступням прилипает влажный песок. Над вами в черном бархате неба переливаются миллионы звезд. Вы пытаетесь представить расстояние, отделяющее вас от них, и внезапно ощущаете, как это бесконечно далеко (*пауза 10 секунд*).

Но вот вы подходите к костру, от него веет дымом (*пауза 15 секунд*). Вы присоединяетесь к своим друзьям и тихо любуетесь танцем огня. Вы наблюдаете случайные искры и слышите, как трещат дрова (*пауза 25 секунд*). В этом состоянии вы можете оставаться столько, сколько захотите. Постарайтесь сконцентрироваться на своем дыхании, на том, как глубоко расслаблены ваши мышцы и все тело. Просто наслаждайтесь миром и покоем вашего расслабленного состояния. Вставая, двигайтесь медленно и неторопливо (*тишина*).

С давних времен известно наличие на теле человека небольших участков (точек), которые, с одной стороны, позволяют диагностировать состояние различных органов, систем и организма в целом, а с другой — эффективно и быстро влиять на это состояние.

Природа этих участков тела до конца так и не выявлена. Однако установлена взаимосвязь биофизических показателей биологически **активных точек** с различными психическими **процессами и состояниями** (уровнем волевой мобилизованности, **сопротивляемостью** организма вредным воздействиям, интеллектуальной активностью, эмоциональным напряжением и др.).

### **Упражнение «Водопад»**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: "Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад.

Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и

помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза".

### **Упражнение "Убежище"**

Упражнение «Убежище»

Цель: вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

Время: 40 мин.

Задание: Участникам предлагается войти в состояние транса и мысленно создать себе убежище – спокойное и комфортное место.

Тренер: «Сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище – такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас побеспокоить без вашего согласия. Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие – чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда вы найдете или представите себе такое место, можете кивнуть головой, я буду знать, что вы нашли его.

И я прошу вас просто побыть там... позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности... покоя... комфорта... И в этом состоянии может измениться время... и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше... временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть... набраться сил... И какое-то время я не буду к вам обращаться, и это совершенно не будет вас беспокоить... Я не ограничиваю вас во времени... Просто, когда вы почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда... И вы знаете, что для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

Вопросы для обратной связи: Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Что дало вам это упражнение?

## Упражнение «Мета-позиция»

**Цель:** снятие тревоги.

**Инструкция:** Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева. Главное – не дайте себе «втянуться» в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо, для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне. Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот больше не кружит вас словно пробку в стремительном, бурном потоке. Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом; какой ресурс для этого нужен; где вы его можете взять прямо сейчас.

## Образно-рефлексивное упражнение "Подари себе имя"

**Цель:** достижение каждым участником ресурсного эмоционального **состояния**.

- 1) Тренер предлагает участникам занять удобное положение, закрыть **глаза** и расслабиться.
  - 2) Тренер говорит участникам: «Вспомните конкретное событие, когда вы чувствовали себя уверенным (успешным, удачливым, достигшим цели и т.д.). Вспомните: где и когда это событие произошло. Вспомните свои чувства в тот момент. Переживите вновь это событие».
  - 3) По прошествии достаточного для выполнения задания времени (5-7 минут) тренер предлагает участникам группы обсудить результаты индивидуальной визуализации.
  - 4) Каждый участник рассказывает группе об увиденном и пережитом в своем воображении конкретном событии с обязательной рефлексией источника своего позитивного чувства (уверенности, успешности, удачи и т.д.).
  - 5) По окончании рассказа каждому участнику тренер с помощью группы придумывает новое имя, в котором бы отражалась самая суть получения ресурсного эмоционального состояния: «Я тот, который(ая) ... (делает то-то и то-то)» или «Я уверен(а) в себе, когда я ... (делаю то-то и то-то)».
- Обсуждение в группе (при необходимости).