

МЕТОД БЫСТРОГО СНЯТИЯ СИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Шалтай -Балтай», «Тряпичная кукла», «ТЭС-техника»

1. Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.



2. Упражнение «Шалтай-Болтай» (Чистякова М. И.)

Цель: расслабление мышц рук, спины, груди, развитие умения контролировать свои движения.

Ведущий читает отрывок из стихотворения С. Я. Маршака:

Шалтай-Болтай Шалтай-Болтай

Сидел на стене. Свалился во сне.

Все участники поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. Как только дети услышат слова «свалился во сне», они резко наклоняют корпус вниз.

3. Упражнение «Тряпичная куколка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Представьте, что вы тряпичная кукла. Кукла отдыхает, у нее расслаблены руки, ноги спина и голова. Наша куколка просыпается. Выпрямляется спина, поднимается голова, поднимаются руки над головой, руки тянутся все выше и выше, и наша куколка поднимается на носочки. Тянется на носочках. Куклолка опускается на пяточки, у куколки опускаются кисти рук. У куколки опускаются руки в локтях, опускаются руки, плечи, голова. Кукла наклоняется в низ. Куклолка отдыхает.

4. ТЭС-ТЕХНИКА. По сути, Последовательность очень проста. Она заключается в постукивании по конечным точкам основных энергетических меридианов. Постукивайте по точке подушечками указательного и среднего пальцев. Это позволяет охватить немного большую поверхность, чем если бы вы это делали одним пальцем, и таким образом вам будет легче попасть в точку. Стучите достаточно сильно, но не до боли и синяков. Стучите примерно по 7 раз на каждую точку.



Точки нажатия в ТЭС