

Тренинг на релаксацию .

- **Цель:** Релаксация (расслабление) – это, наверное, один из наиболее часто используемых технических приемов. Релаксационный тренинг может быть частью программы тренинга уверенности в себе и применяться для снижения торможения и борьбы со специфическими страхами и тревогой.

- Используйте имеющееся у вас время на выполнение таких же циклов напряжения/расслабления со следующими группами мышц (указаны действия, необходимые для напряжения мышц):

- руки – сгибайте их, чтобы напрягать бицепсы;
- руки – разгибайте их, чтобы напрягать трицепсы;
- плечи – поочередно горбите и распрямляйте их;
- шея – наклоняйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь;
- рот – открывайте его как можно шире;
- язык – надавливайте им на нёбо;

- глаза – крепко их зажмуривайте;
- лоб – поднимайте брови как
МОЖНО ВЫШЕ;
- спина – прогибайте ее,
выпячивая грудь (будьте
осторожны, если спина у вас не
в порядке!);

- ягодицы – сокращайте ягодичные мышцы;
- живот – втягивайте его к позвоночнику;
- икры – прижимайте пальцы ног к верху обуви.

- Добиваясь расслабления определенной группы мышц, каждый раз убеждайтесь в том, что оно полное. Заканчивая упражнение, сделайте два-три глубоких вдоха и прочувствуйте, как расслабленность расходится по всему телу – от рук до плеч и далее – к груди, тазовищу, ногам. Когда будете готовы открыть глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1, на каждом счете чувствуя себя все более бодрым и свежим.

- В циклах напряжения/расслабления можно упражняться дома. Освоив эти навыки, вы научитесь быстро расслаблять любые отдельные группы мышц без их предварительного напряжения.

Спасибо за
внимание!