

**В жизни – смущение,
в детстве зажим.**





Мышечный зажим

- это состояние хронического напряжения мышцы, а чаще группы мышц, ответственных за выражение эмоции.



СНЯТИЕ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ



НОГИ



РУКИ



плечи (шея)



АУТОТРЕНИНГ

Аутогенная тренировка – очень эффективное средство восстановления нормального состояния после физического и психологического утомления.

Учащиеся получают первоначальную значительную нагрузку, затем восстанавливается ЧСС и дыхания, после чего детям предлагается принять свободную произвольную позу, закрыть глаза и под музыкальное сопровождение представить себе нормальное функционирование своего организма.

Позы, способствующие расслаблению

- поза «мумии»



- поза «кучера»



- поза «полулежа полусидя»



Дыхание — есть жизнь



**Дыхательная
гимнастика**



Саморегуляция психического состояния

- **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.
- **Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ.

ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- ***Техники релаксации
(расслабления)***
 - ***Техники визуализации***
 - ***Техники самовнушения***
 - ***Техники рационализации***
-



Theator