

## **Дыхание-основа релаксации** **Для преодоления стресса** **хороши дыхательные** **упражнения**



### **Упражнение «4+4+4»**

Постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох. На следующие четыре счета 5-6-7-8 задержите дыхание. Затем плавный выдох

на счет 9-10-11-12.

Уже через 3-5 минут такого дыхания Вы заметите, что Ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

### **Упражнение «Вверх по радуге»**

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что вместе с этим вдохом Вы взбираетесь вверх по радуге, а теперь сделайте выдох и представьте, что Вы съезжаете с радуги, как с горки. Повторите упражнение 3-4 раза.



### **Упражнение «Пушинка»**

Представьте, что перед Вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите носом так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

### **Релаксация через напряжение**

Направьте внимание на какую-либо группу мышц.

Напрягите мышцы. Сохраните состояние максимального напряжения некоторое время (до 10 сек.)

Затем резко расслабьте и получите радость от возникшего ощущения.

Проделайте тоже самое со всеми мышцами, кроме мышц лица.

Начните с правой руки, затем сделайте то же левой рукой, левой и правой ногами, живота, спины, плеч, шеи.

Повторите упражнение несколько раз для каждой группы мышц.

## Упражнение «Марширующий солдат»

- Встаньте прямо и найдите точку на уровне глаз, дышите- глубокий вдох через нос, выдох через рот, выдох должен быть длиннее вдоха.
- Определите для себя, сколько раз Вы будете выполнять данное упражнение, и начинайте дышать и считать про себя.
- Поочередно поднимайте колени, касаясь их противоположным локтем, как солдаты при маршировке, только более усиленно. Левый локоть касается правого колена, правый- левого, туловище наклоняется по диагонали



623751, Свердловская область,  
г.Реж, ул.О.Кошевого,17.  
тел: 8(34364) 3-36-64.  
сайт: центр-дар.рф

2019г.

Государственное бюджетное учреждение Свердловской области, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы, «Центр «Дар»

## *Как снять напряжение*

