

## Релаксация. Упражнение «Прогулка к морю»

Данная медитативная техника направлена на расслабление и снятие напряжения; выполняется под музыку.

***Ведущий.** Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и свободно, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет и теплая волна расслабления проходит по мышцам. Представьте, что вы стоите на небольшой скале и смотрите вдаль. Перед вами море, небо и солнце. Море спокойное, бесконечное, уходящее вдаль и сливающееся с горизонтом.*

*Слушая, как шумит прибой, наблюдая за волнами, набегаящими на берег, вдыхая свежий соленый воздух, вы чувствуете, как уходит напряжение, все неприятности остаются где-то далеко. Ваша душа наполняется спокойствием и умиротворением. Вы спускаетесь на берег, снимаете обувь и босиком бежите по песку, ощущая его тепло и мягкость. Вот вы останавливаетесь у самой воды, волны омывают ваши ноги, вода теплая и нежная. Вы раскидываете руки, запрокидываете голову. Солнечные лучи и легкий приятный ветерок ласково прикасаются к вашему лицу, набежавшая волна брызгами окутывает вас. На губах у вас солоноватый привкус моря и улыбка счастья. Ваше тело становится легким и гибким. Вам хочется, как маленькому ребенку, веселиться — бегать, прыгать, брызгаться, смеяться. Позвольте себе эти несколько минут быть самим собой и делать все, что хочется.*

*Вам пора возвращаться. Вот вы опять на скале и смотрите на этот мирный, прекрасный уголок, который подарил вам отдых и счастье. Это ваше место, и вы всегда можете сюда вернуться, если будет нужна поддержка. Для этого придумайте свой ключ к этому месту — какой-нибудь жест — и запомните его. Теперь вы всегда, в любой ситуации можете получить поддержку. Попрощайтесь с этим местом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза. Мы снова в комнате.*

Ведущему: читать текст нужно медленно, можно сопровождать упражнение музыкой. После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желаящие могут рассказать о том, какое место они себе представляли.