

# Аутотренинговые упражнения для снятия психоэмоционального напряжения

## 1. «Сеанс психофизической настройки»

*Цель:* расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация внутренних органов.

*Продолжительность:* 10-12 минут.

*Процедура.*

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали...Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлинённого выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения.

2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

3. Ваше сознание как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн...Белая чайка в небе свободно кружит... Пахнет свежестью и морем.

4. Вы – птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей...Энергия восстанавливается с избытком...Мне становится всё лучше и лучше...Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым...Я бодр и творчески настроен...Я отдохнул...Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании»

Сеанс подходит к концу: «Я считаю с трёх до одного...Три - сонливость проходит, Два – я потягиваюсь, один – я бодр и полон сил!» Потянитесь. Глубже подышите...Улыбнитесь! Встаньте.

## 2. «Приятный сон»

*Цель:* Снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

*Продолжительность:* 10 минут

### Процедура:

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произносите словесные формулы:

1. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...
2. Дышу спокойно. Моё сердце успокаивается... Оно бьётся легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...
4. Моя правая рука тёплая... Моя левая рука тёплая... Чувствую приятное тепло в руках...
5. Моя правая рука тяжёлая... Моя левая рука тяжёлая... Чувствую тяжесть рук...
6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены.
7. Мои ноги тёплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...
8. Моё тело расслаблено... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всём теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю... Я спокоен...
9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...
10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу легко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

### 3. Управление дыханием

Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1.** Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании:

- на счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3—5 мин такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Способ 2.** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10—15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы «пушинка» не колыхалась.

**Способ 3.** Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох, то:

- глубоко вдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

#### **4. Использование образов**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь — и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции, специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1. зрительные образы события (что вы видите — облака, цветы, лес);
2. слуховые образы (какие звуки вы слышите -пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыку);
3. ощущения в теле (что вы чувствуете — тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущениях напряженности, усталости:

1. сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
2. дышите медленно и глубоко;
3. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
4. проживите ее заново, вспоминая все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
6. откройте глаза и вернитесь к работе.

Все сразу, конечно, не запомнишь, да и не применишь. Поэтому начинаем постепенно с того, что легче дается, и смело идем дальше.

### 5. «Мобилизация»

*Цель:* восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

*Продолжительность:* 5 минут.

*Процедура.*

Сделайте глубокий вдох-выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»
2. «Мои силы восстановились...»
3. «Во всём теле ощущаю прилив энергии...»
4. «Мысли чёткие, ясные...»
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...Я готов действовать...Я словно принял освежительный душ»
6. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»
7. «Делаю глубокий вдох...Резкий выдох...Прохлада...»
8. «Поднимаю голову (или встаю)»