

Упражнения на релаксацию для педагогов

ЦВЕТЫ

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза.

Представьте себе: греет теплое ласковое солнышко, дует легкий приятный ветерок... Вы находитесь на лугу, покрытом цветами: красными, желтыми, небесно-голубыми.

Цветы настолько красивы, что завораживают взгляд.

Постарайтесь рассмотреть их повнимательнее. Одни цветы яркие, крупные, другие нежные, хрупкие, некоторые совсем маленькие, есть даже цветы с колючками.

У каждого цветка свой неповторимый аромат. Какие-то пахнут медом, какие-то — карамелькой, ванильным мороженым, приятной горчинкой...

Какой бы ни был цветок — он неповторим...

С высоты птичьего полета кажется, что это совсем не луг, а ослепительной красоты ковер. И каждый цветок, даже самый маленький, находится на своем месте, создавая дивный узор. Не будь его здесь, и узор был бы совсем другим...

Представьте себе, что каждый из вас — тоже цветок из этого великолепия... Постарайтесь рассмотреть себя в капельке утренней росы...

Что вы за цветок?..

Как вы выглядите?..

Какого цвета?..

Какой аромат от вас исходит?..

Этот луг настолько прекрасен, что постоянно притягивает к себе нежных бабочек, стремительных стрекоз, медлительных божьих коровок...

Цветы не только радуют их своей красотой, но и дают возможность спрятаться от палящих солнечных лучей, сильного ветра, от птиц; они щедро делятся своим целебным нектаром...

Вы так нужны им...

Постарайтесь оставить в своей памяти эти ощущения красоты, нужности кому-либо, единения с другими...

Сделайте глубокий вдох...

Вернитесь в свой реальный облик.

Медленно потянитесь, откройте глаза.

ЗВЕЗДНАЯ НОЧЬ

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза.

Представьте себе: поздний вечер, вы лежите на мягком, как перина, стог сена. Ваше тело расслаблено...

Вы вдыхаете аромат свежескошенной травы, запах опьяняет и помогает еще больше расслабиться...

Откуда-то издали слышится стрекотание сверчков...

Наступает состояние блаженства, абсолютного умиротворения... Вечерний сумрак сменился ночью. Небо без единого облачка. Вот далеко-далеко появилась первая звезда.

Вторая. Третья. И с появлением каждой новой звезды стал вырисовываться причудливый рисунок.

Все рисунки разные, это может быть и красивый цветок, и корабль, медленно плывущий по волнам, и лицо улыбающегося человека или еще что-то...

Какие-то звезды еле-еле видны, до других, кажется, можно достать рукой.

Вам легко и приятно...

Дышится свободно, и с каждым вдохом тело расслабляется больше и больше...

Приятно тяжелеют руки... плечи... живот... ноги...

Мышцы лица расслаблены...

Так приятно ощущать спокойствие и безмятежность...

Вдруг вы видите падающую звезду. Говорят, это к счастью. Она медленно движется по небосклону, увлекая ваш взгляд за собой. Загадайте желание, и пусть оно непременно сбудется...

Пусть состояние покоя, безмятежности сохранится до конца дня. Сделайте глубокий вдох...

Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

ПОЛЕТ

Закройте, пожалуйста, глаза.

Сделайте глубокий вдох и выдох.

Расслабьтесь.

Вообразите себя птицей, большой или маленькой. Главное, что вы свободная птица.

Вы делаете взмах крыльями, еще один и еще и летите.

Вы чувствуете, как теплый ветерок нежно овеивает ваше тело.

Еще один взмах — и вы парите над землей, широко расправив крылья. Рассмотрите, что находится вокруг вас. Почувствуйте удовольствие от полета...

Ваш полет подошел к концу.

Вы медленно снижаетесь.

Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить, летая над землей. Вот вы мягко коснулись земли.

Вернитесь в свой реальный облик.

Сделайте глубокий вдох, выдох.

Откройте глаза.

Потянитесь.

ПУСТЫННЫЙ ПЛЯЖ

Займите удобное для себя положение.

Обратите свой мысленный взор внутрь себя.

Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка.

Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

Теперь представьте, что вы идете по пустынному берегу водоема.

Может быть, это морской берег, может, берег реки или озера.

Греет ласковое солнышко, дует приятный ветерок.

Вы дышите легко и спокойно...

Ноги приятно утопают в теплом песке.

Вы набираете песок в ладони и смотрите, как он медленно просачивается между пальцев...

Представьте, как вы удобно расположились на пляже.

Волны тихо набегают на берег.

А высоко-высоко плывут легкие, воздушные облака.

Пусть ваше воображение нарисует вам ту картинку, которая поможет вам расслабиться и отдохнуть...

Наше путешествие подошло к концу.

Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

ВОДОПАД

Время: 5 минут

Цель: расслабление всех групп мышц.

Представьте себе, что вы стоите возле водопада.

Чудесный день, голубое небо, теплое солнце.

Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет.

Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы почувствуйте, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее.

Белый свет течет по вашим плечам. Нежный свет помогает им стать мягкими и расслабленными течет дальше по груди, по животу. Пусть свет гладит ваши руки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы почувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь.

Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы почувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом всё сильнее расслабляетесь.

Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергии.

(звук воды/водопада)

Пробуждение.

Теперь настало время, чтобы вы снова ощутили себя и окружающий вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет ваше сознание становится все более и более ясным, а тело все более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, но не раньше, откройте глаза. Открыв глаза, вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать.

Давайте начнем.

1. Вы начинаете пробуждаться.

2. Вы медленно пробуждаетесь.
3. Появляется ощущение бодрости.
4. Хочется потянуться.
5. Ощущение бодрости и свежести становится все сильнее.
6. Напрягите кисти.
7. Напрягите ступни.
8. Потянитесь.
9. Хочется открыть глаза, веки легкие, в теле бодрость и свежесть.
10. Открыли глаза! Вы пробудились! Ваше сознание ясное, ваше тело легкое и отдохнувшее!