

Добрый день!

Сегодня мы подготовили для вас несколько упражнений, выполнение которых поможет вам чувствовать себя лучше и пребывать в хорошем настроении!

Упражнение: «Головной убор»

Предлагаемое упражнение поможет снять неприятные ощущения (ощущение головной боли). Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет тяжелый неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, погладьте ее руками, резким движением *«бросьте»* руки вниз.

Упражнения для снятия общего напряжения:

- Упражнение «Очки»: сотрясающими движениями указательного пальца, двигаясь по глазнице (в форме «лежачей 8»), делать точечный массаж.
- Зажмуриться и открыть глаза.
- Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз.
- Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
- Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед- назад и из стороны в сторону.
- Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

Упражнение: «Гора с плеч»

Цель: сброс мышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею в сторону.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Цель: снять эмоциональное напряжение, улучшить настроение

Упражнение выполняется стоя (возможно выполнение сидя с выпрямленной спиной).

Дыхание спокойное, ровное. Сначала делают глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносят звуки нараспев в течении 30 сек.:

"Ааа" - воздействует благотворно на весь организм.

"Еее" - воздействует на щитовидную железу.

"Иии" - воздействует на мозг, глаза, нос и уши.

"Ооо" - воздействует на сердце и лёгкие.

"Ууу" - воздействует на органы, расположенные в области живота.

"Яяя", "Ммм" - воздействует на работу всего организма.

"Ххх" - помогает очищению организма.

"ХА" - помогает повысить настроение.

Дополнительно: звуки У-О-А-ЭФ-ЭС - облегчают состояния при астме, бронхитах.

А-О-У-Э-И+З - активизирует работу головного мозга, почек, глаз, носа и ушей.

О-И-А-Я - массаж сердца;

О-У-М - стабилизирует кровеносную систему.

Упражнение: «Да-да-да»

Цель: трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

В течение 5-10 мин. Постарайтесь ни на что не отвлекаться «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

Хорошего вам дня!

“Голосовая разрядка”

7 упражнение “Звуковая гимнастика”

Спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной.
Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки:

- А** — *воздействует благотворно на весь организм;*
- Е — воздействует на щитовидную железу;
- И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О — воздействует на сердце, легкие;
- У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я — воздействует на работу всего организма;
- М — воздействует на работу всего организма;
- Х — помогает очищению организма;
- ХА — помогает повысить настроение.

