Разработала: педагог-психолог Башкова Инна Александровна

Серия сеансов релаксации: «Сила природы»

Цель: снятие эмоционального напряжения у педагогов, поддержание ресурсного состояния, сохранения психоэмоцционального здоровья.

1. Пробуждение.

2. Сказочный остров.

3. Чудесный лес.

4. Живописный водопад.

5. Прекрасный цветок.

6. Вдохновение.

Сеанс релаксации: « Сказочный остров»

Отключи телефон. Ляг на ковер, займи удобную позу, комфортную для тебя. Настройся на сеанс, на то чтобы отдохнуть, расслабиться. Глаза можешь закрывать или не закрывать, как почувствуешь, что веки хотят сомкнуться поддайся этому желанию. Оставь за дверью все твои мысли, тревоги, волнения, все события минувшего дня. Ты отдохнешь, наберешься сил. Твоя голова лежит, удобно, шея расслаблена, плечи расслаблены, грудь расслаблена, расслаблена спина. Осознай, в каком положении находятся руки, и положи их так, как тебе удобно, как они будут отдыхать, таз находится в удобном положении, ноги расслаблены. Поищи это удобное положение.

Позволь себе сконцентрироваться на своем дыхании. Здесь есть только ты и твоё дыхание. Почувствуй своё дыхание. Дыхание становится ритмичным, спокойным, ты дышишь в своём темпе. Ты уже дышишь животом. Твой живот движется чуть вверх, чуть вниз. Представь, что каждый твой вдох наполняет тебя покоем, будто ты дышишь покоем, а с каждым твоим выдохом уходит усталость, тревога, оставляя место для спокойствия и приводя свое тело в расслабленное состояние.

Для того, чтобы телу помочь еще больше расслабиться, проработаем основные группы мышц.

Теперь слушай мои инструкции и выполняй так, на сколько это возможно, так насколько твои мышцы готовы сегодня выполнить упражнение.

Мысленно сконцентрируйся на мышцах лба. Приподними медленно, постепенно брови вверх, сдвигая кожу лба в морщины. Выше и выше. Задержи. Почувствуй это напряжение. И теперь медленно, медленно расслабь мышцы лба и верни их в исходное положение и почувствуй как они стали более расслаблены чем прежде. Таким образом, мы будем

прорабатывать все мышцы. Теперь мышцы глаз. Медленно зажмурь глаза, избегая боли, на столько на сколько ты сегодня можешь себе позволить в данной группе мышц. Задержи их в точке напряжения, почувствуй это напряжение и медленно, медленно переходи к их расслаблению, расслабь веки не открывая глаз. Почувствуй как мышцы глаз стали более расслабленными, чем были прежде.

Медленно стисни зубы, задержись в точки напряжения, проследи во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Теперь так же медленно расслабь зубы. Почувствуй, как твои челюсти стали более расслаблены, чем до этого. Медленно, медленно обнажи зубы, растянув губы в подобие клоунской улыбки, задержись в точки напряжения, следи за напряжением в щеках, губах, теперь медленно расслабь рот. Почувствуй, как расслабились твои щёки, губы. Вытяни губы вперед, трубочкой, почувствуй напряжение, задержись в точки максимального напряжения, почувствуй как напряжены мышцы твоих губ, а теперь медленно, постепенно расслабь их. Почувствуй, как еще сильнее расслабились твои щеки, губы Постепенно надуй щеки, почувствуй напряжение мышц лица, задержись в точки максимального напряжения, теперь так же медленно расслабь их. Почувствуй, как медленно растекается тепло по мыщцам щёк. Медленно, медленно наклони голову вправо, насколько это возможно, почувствуй мышцы шеи, медленно, медленно наклони голову влево, насколько это возможно, почувствуй мышцы шеи. Медленно верни голову в исходное положение. Почувствуй как мышцы шеи стали более расслабленными. Подними плечи вверх, задержи их наверху, почувствуй напряжение мышц, и так же медленно - медленно расслабь плечи. Почувствуй, как мышцы наполняются теплом, плечи еще больще расслабляются. Сожми руки в кулак, сильно, сильно, побудь в точки максимального напряжения, почувствуй это напряжение в руках, теперь медленно расслабь пальцы, почувствуй как тепло растекается по пальцам. Твои руки стали более расслабленные, чем были до этого. Теперь почувствуй напряжение и расслабление мышц ног. Натяни носки на себя, задержись в максимальном напряжении, медленно расслабь ноги, почувствуй, как тепло растекается по мышцам ног. Вытяни носки как буд то ты балерина, задержись в максимальной точке напряжения, и медленно расслабь ноги.

Почувствуй тепло медленно растекающееся по твоим ногам, почувствуй, как твои ноги еще больше расслабились. Все мышцы твоего тела еще больше расслабились.

Теперь просто слушай мой голос и позволь себе представлять и фантазировать.

Представь себя на волшебном острове. Это может быть место, где Ты уже однажды бывала, которое видела на картинке. Ты – единственный человек на этом острове. Кроме Тебя тут только звери, птицы и цветы. Ты слышишь мелодичные звуки леса. Чувствуешь приятные ароматы цветов. Тебя окружают самые фантастические деревья. Высокие пальмы с тяжелыми кокосами, заросли цветущих кустарников, фруктовых деревьев. Ты

чувствуете запах спелых, согретых жарким солнцем бананов, ароматных апельсинов, всех фруктов которые ты любишь

Ты видишь песчаный берег и прозрачную морскую воду. Вода голубая и такая прозрачная, что видны дно и стайки экзотических рыбок. Рыбки сверкают на солнце, как маленькие серебряные монетки. Морская волна ласково касается берега. Ты входишь в море. Вода в море очень теплая, но в то же время она освежает. Волны так приятно качают Тебя. Можно просто полежать на воде и смотреть на небо, по небу плывут белоснежные облака.

Лучики солнца согревают твою кожу, веслело сверкают на воде. Ты чувствуешь свободу, уверенность, покой. Некоторое время побудь в этом состояние, насладись им…… Захватите с собой это чувство свободы, уверенности, покоя и возвращайся назад. Ты отдохнула, набралась сил. Твоё дыхание становится более энергичное. Пошевели пальцами рук. Медленно открой глаза, когда будешь готова.

Сеанс на этом завершён, можешь еще полежать, когда решишь вставать, аккуратно повернись на бок и медленно вставай.