Приложение 2

**Вариант нервно-мышечной**

**релаксационной гимнастики**

«Вы помните, что Вы под полным контролем: Вы можете расслабиться-напрячься, можете открыть глаза, если чувствуете беспокойство. У Вас всегда есть выбор. И теперь Вы начинаете понимать, что нужно делать, чтобы расслабиться. Это начинает расслаблять мысли. Они уже не блуждают в голове лихорадочно… Вы начинаете думать о чем-то очень-очень приятном.

МУХА

А сейчас прилетает надоедливая муха и садится на Ваш нос. Постарайтесь прогнать ее без рук… Сморщите нос до морщинок, подтяните нос вверх… Сильно подвигайте…. сожмите все морщинки… Расслабьте все лицо…. 2 раза. Вот опять прилетела муха. Прогоните ее…

Обратите внимание, как напрягается нос… все лицо… щеки, лоб…

И это то, что мы чувствуем в жизни, когда беспокоимся, пугаемся – морщится и напрягается все лицо. И часто мы даже не замечаем этого… Когда мы расслаблены – нос… все лицо…расслаблены и спокойны.

СЛОНЕНОК

Вот идет маленький слоненок…. он медленно наступает на Вас, он может наступить на Вас… он не видит Вас в траве. Сожмите живот сильно, чтобы выдержать слоненка … Наступил и уходит… 2 раза – вернулся снова. Сделайте свой живот каменным.

ЗАБОР

Представьте себе – на Вашем пути – забор – щель – щепки кругом и нужно протиснуться, чтобы проскользнуть – втянуть живот сильно-сильно – надо стать худеньким, все втянуть.

ЛУЖА

Представьте себе – Вы стоите в грязной луже с вязким дном… Ваши ступни погружаются в жижу… почувствуйте, как она проникает между пальцами…Расслабьте все мышцы ног… А теперь выйдите из лужи.

А теперь почувствуйте, как расслаблено Ваше тело и подумайте о чем-то хорошем, приятном.

Глубоко вздохните, я считаю до 3 и Вы медленно откроете глаза…. Следите за дыханием.

ЛИМОН В РУКЕ

В Вашей руке – лимон. Сдавите его сильно, чтобы выжать весь сок. Почувствуйте, как лимонный сок вытекает… Струится по пальцам… Медленно отпустите. Почувствуйте, как расслабились мышцы.

ЛЕНИВАЯ КОШКА

А теперь представьте себя пушистой ленивой кошкой. Вам очень хочется потянуться… руки – вперед, в стороны, вниз. Тяните сильно, до потолка – сильно и быстро бросьте руки вниз.

2 раза – почувствуйте напряжение и подтянутость – в шее, напрягитесь и расслабтесь. Ощутите, что Ваши плечи расслаблены полностью. Вам очень тепло и приятно. Лениво…

ЧЕРЕПАХА

А теперь Вы – черепаха, Вы сидите на камешке возле хорошего прудика и просто расслабились на мягком, теплом, приятном солнышке. Вам тепло и безопасно, спокойно…

О-о! Опасность? А ну-ка втяните голову в домик. Поднимите плечи к ушам, а голову спрячьте между ними. Крепко-крепко сожмитесь. Можно расслабиться и выглянуть из домика...

2 раза – снова опасность!... Спрячьтесь снова… Нелегко быть черепахой, чтобы защищаться, Вам нужно сжаться так сильно…

А теперь Вы можете расслабиться и выглянуть из домика.

ЖВАЧКА

А теперь представьте себе, что у Вас во рту жвачка…

Попробуйте ее разжевать…. сожмите челюсть и зубы, постарайтесь ее сжать, раздавить и … расслабились, отпустите челюсть.

2 раза – напрягите все мышцы челюсти, губ, пусть шейные мышцы помогают…

Расслабьтесь – почувствуйте, как хорошо, когда все спокойно.