

## Памятка для учителей

# Какие техники расслабления использовать на работе

**Поднесите руки к голове, обхватите ее ладонями.** Держите примерно 1 минуту. Почувствуйте, как тепло рук вызывает ощущение душевного и телесного покоя.

**Мягко погладьте лоб кончиками пальцев, чтобы расслабиться.** Чередуйте движения рук. Следите, чтобы они были медленными и ритмичными. Мягко касаясь кожи, дышите медленно.

**Приложите пальцы к вискам.** Подушечками указательного и среднего пальцев помассируйте медленными круговыми движениями виски. Почувствуйте, как двигается под пальцами кожа, как ее покидает напряжение. Сделайте 10 кругов в каждую сторону. Особенно эффективны медленные движения.

**Слегка наклоните голову вперед.** Поднесите обе руки к затылку и помассируйте кругообразными движениями мышцы. Начните с основания шеи и двигайтесь вверх. Продолжайте массировать мышцы у основания черепа.

**Расслабив торс, наблюдайте за дыханием.** Положите одну ладонь на грудь, другую – на живот пониже грудины. Задержите руки в таком положении. Дышите нормально, замечая, как двигаются руки. В идеале грудь должна оставаться неподвижной, а живот – подниматься и опадать.

**Поменяйте руки, попробуйте дышать глубже.** Почувствуйте, как поднимается не грудь, а диафрагма и обеспечивает приток воздуха глубоко в легкие.

**Положите обе ладони ниже грудины.** Так, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу, но не соприкасались. Глубоко и медленно дышите носом, на счет 4 втягивая воздух до самого живота. Вдыхая, следите за тем, как раздувается живот и движется вниз диафрагма. Выдыхайте медленно, через нос, на счет 4. Сосредоточьтесь на максимально полном выдохе воздуха из легких. Сделайте паузу на несколько секунд.

**Повторите дыхательные упражнения из предыдущих пунктов.** Сосредоточьтесь на каждом вдохе.

**Продолжайте сидеть в удобной позе, дышите нормально.** Обратите внимание на то, как вы расслаблены. Когда будете готовы выйти из этого состояния, поднимите руки над головой, потянитесь за руками как можно дальше. Если хочется, зевните. Потяните мышцы рук.

**Не опуская руки, потяните ноги – напрягите пальцы и стопы.** Задержитесь в такой позе, считайте до пяти. Расслабьтесь и повторите.

**Подождите 1-2 минуты, прежде чем встать.** Не спешите. Позвольте себе насладиться ощущением покоя и расслабленности.