

Капова Амра Рамазановна.

*Аспирантка
РАГС при Президенте
РФ, кафедры
акмеологии и
психологии
профессиональной
деятельности.
2005 г.*



Представляю Вашему вниманию
систему релаксационных
упражнений.

Welcome



Система релаксационных упражнений.

- **Огромный вред**
Вашему здоровью,
Вашей деятельности
и работоспособности
наносят постоянные
отрицательные
эмоции, дистрессы.
- **Выход один -**
научиться
противостоять им!!!



ПОМНИТЕ!



*▪ Если нельзя
изменить
обстоятельства,
нужно изменить
отношение к ним!*



РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Благодаря мышечному напряжению возможно погашение стресса.
- Следовательно, чем больше ваша работа и жизнь связаны с нервно-эмоциональным напряжением, тем больше Вы должны быть озабочены нагрузкой Ваших мышц.



РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Как минимум, после неприятностей идите пешком.
- Не бойтесь расстояния, не жалеете для себя времени!
- В норме каждый человек в день должен проходить 7 км пешком, а при нервно-психических перегрузках тем более.



находите время для гимнастических пауз:

- Научитесь расслаблять свои мышцы. Мышечная релаксация в течение 7-10 мин. прекрасно снимает напряжение. Хорошо можно расслабиться в позе «КУЧЕРА»: сесть на край стула, наклониться вперед, голову опустить свободно на грудь, чуть разомкнуть зубы и рот, кисти рук расположить между колен, ноги немного расставить.



- Представить, что ничто не поддерживает позвоночник, тяжестью наливаются руки, ноги, тело. Сосредоточить внимание на дыхании, стараясь удлинить выдох (это дополнительно успокаивает). Подремать так 7-10 мин.



- Индийские йоги используют прекрасное релаксационное упражнение, оно снимает нервное напряжение, поднимает настроение и укрепляет мышцы.



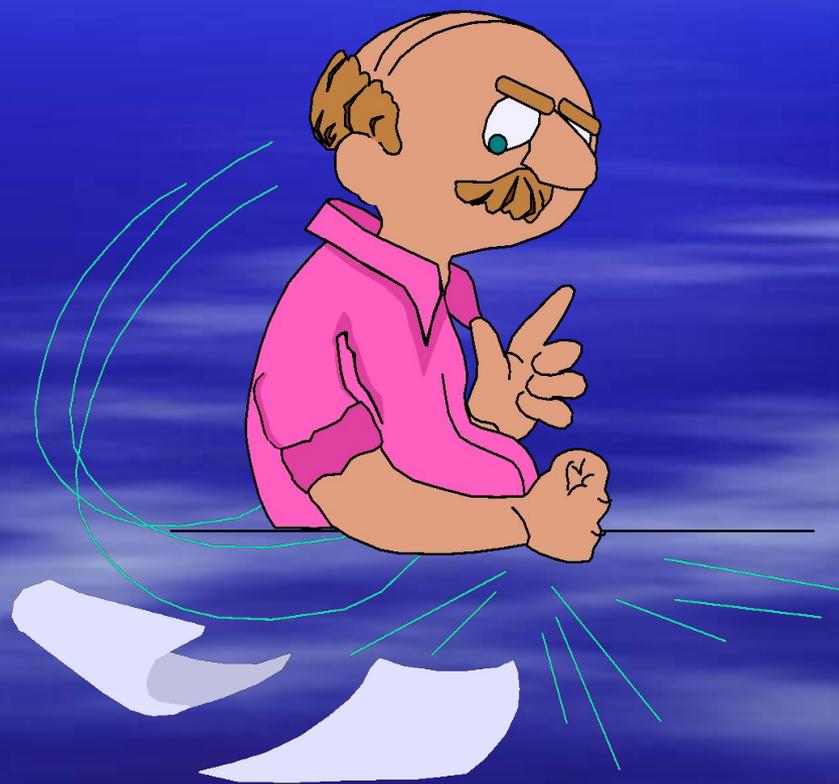
- Из положения стоя прямо, поворачиваясь на носках влево на 90 градусов, затем прямо, затем вправо, делать энергичные махи руками, перекручиваясь как можно больше в талии вокруг оси тела и одновременно моргая. Делать лучше под музыку в течение 10 мин., будто танцуете.



Помните!



- Старайтесь «выговорить» отрицательные эмоции, не замыкайтесь в себе, если на душе плохо!
- Никакие дела не решайте в накаленной обстановке!



И не забывайте!

- Нервные клетки не восстанавливаются!
- Всегда улыбайтесь и радуйтесь жизни!
- Берегите свое здоровье!!!



Спасибо за внимание!

