

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

«ПЕРЕМАЛЫВАНИЕ СТРЕССА»

Сосредоточьтесь на своих негативных (стрессовых) эмоциях и одновременно вращайте глазами по кругу – 10-20 секунд по часовой стрелке, примерно столько же – против часовой, затем снова по часовой и так далее. Не останавливайте движения глаз ни на секунду, круги должны быть максимально большими и ровными.

«ВЫДАВЛИВАНИЕ СТРЕССА». СОСТОИТ ИЗ 3 ЭТАПОВ:

1. Закройте глаза и внимательно прислушайтесь к своему телу. Обратите внимание на то, какие мышцы находятся в излишнем «стрессовом» тоне.
2. Начните напрягать мышцы этой части тела так, словно бы вы этими мышцами выдавливаете из себя стресс. В процессе напряжения важно не прерываться.
3. В течение 5-15 минут – мысленно наблюдаете за той частью тела, которую только что напрягали. Сосредоточьтесь на ней, следите за всеми её ощущениями и процессом её расслабления.

«ВЫДЫХАНИЕ СТРЕССА»

Своё стрессовое состояние представьте в виде, например, чёрного ядовитого газа, которым наполнены ваши лёгкие или всё ваше тело. Закройте глаза и начинайте очень быстро интенсивно дышать, делая максимально глубокие вдохи и выдохи. При этом при каждом выдохе вам нужно обязательно представлять, как «ядовитый газ» стресса выходит из ваших лёгких, а при каждом вдохе чистого воздуха вы наполняетесь силой, уверенностью и спокойствием (1-10 минут).

«ПРОГОВАРИВАНИЕ ЭМОЦИЙ»

Расскажите о том, что вы чувствуете и переживаете в связи со стрессом, о своих эмоциях хотя бы 7 человекам. Рассказывать надо подробно, открыто и эмоционально.

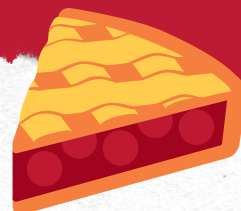
«ПЕРЕНОСЕНИЕ СТРЕССА НА БУМАГУ»

Возьмите лист бумаги. На несколько секунд закройте глаза и представьте своё душевное состояние в виде пейзажа. Как только откроете глаза – нарисуйте этот пейзаж. Задача перенести на бумагу все оттенки и нюансы вашего текущего стрессового состояния.

КНИГА РЕЦЕПТОВ

ГБОУ ШКОЛА №98

*смешивать
наставничество
1,5 минут
йога психология*



РЕЦЕПТ "ПОЛЕЗНЫЕ QR-КОДЫ"

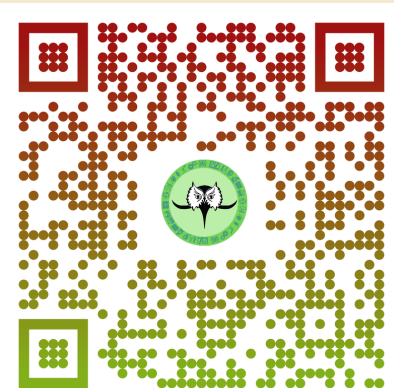


Театральная труппа
"Sk-crew"

Спектакль на
английском языке
"Secret of Archael"



Сайт
программы
наставничества



РЕЦЕПТ "ЙОГА ОТ РОДИТЕЛЯ"

ВИЛОМА ПРАНАЯМА

Это дыхание «против шерсти». Очень полезна для восстановления сил и эмоционального состояния после длительного напряжения голоса. Порционный удлинённый вдох в Вилома Пранаяме позволяет восстановиться. Делим один длинный глубокий вдох на три части, как поднимаемся по лестнице:

Вдох до пупка - пауза

Вдох до грудины - пауза

Вдох до ключиц - пауза.

Длинный плавный спокойный выдох.

ПОЗА ЛЬВА - СИМХАСАНА

Это лучшая асана для лечения горла и профилактики заболевания верхних дыхательных путей, одна из самых эффективных в борьбе со стрессом и старением. Поза льва помогает убрать мимические морщины и делает упругим овал лица.

