

НЕРВНИЧАЕШЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

Вот несколько простых упражнений, которые помогут снять эмоциональное напряжение и сосредоточиться.

«Мышечная гимнастика»: Стоя ровно, выдохните и встаньте на носочки. Вытяните руки вверх, потянитесь. Затем напрягитесь, выдохните и опустите руки вниз. Наклонитесь вперед, представляя, как сбрасываете напряжение. Максимально расслабьтесь в этом положении. После этого потрясите руками, ногами и всем телом, как животное после купания. Выполните все медленно и несколько раз.

«Сосулька»: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения, замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

«Синяя тетрадь»: Примите удобную позу. Закройте глаза и попробуйте по очереди вспомнить разные синие вещи, с которыми вам приходилось иметь дело в жизни: синяя обложка у тетради, синий автомобиль, синее небо, синее платье и т.д. Старайтесь не представлять «синюю тетрадь вообще», «синий автомобиль вообще». Всё должно быть конкретным: «вот такая тетрадь была у меня», «вот такое у меня было платье», «вот такое небо было вчера» и т.д. Синий цвет расслабляет, приводит в состояние уравновешенности, настраивает на размышления. Вспомнив 20-30 разных синих вещей, вы заметите изменение своего состояния.

«Ухо-Нос»: Возьмитесь правой рукой за левое ухо, при этом рука должна проходить над головой. Два пальца левой руки, средний и указательный, поставьте на кончик носа. После этого поменяйте руки местами. Чем быстрее это будет у вас получаться, тем лучше. При всей кажущейся простоте это психологически-физическое упражнение для снятия стресса - действенный способ привести себя в чувства.

Упражнение «Лимон»: Сядьте удобно: руки свободно, положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок, расслабьтесь. Запомните свои ощущения, теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнения одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Муха»: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.