

# Релаксационный тренинг.

Цель: релаксация (расслабление) – это, наверное, один из наиболее часто используемых приёмов. Релаксационный тренинг может быть частью программы тренинга уверенности в себе и применяться для снижения торможения и борьбы со специфическими страхами и тревогой.

Необходимое время: полчаса или больше.

Материалы: специальные магнитофонные записи.

Подготовка: если магнитофонные записи не используют, опытом проведения релаксационного тренинга должен обладать руководитель группы.

Процедура: если магнитофонных записей нет, то руководитель произносит инструкции спокойным тоном, постоянно и настоятельно напоминая участникам о том, что напряжение их покидает.

Инструкция:

Сядьте в удобное кресло. Руки свободно опущены. Кисти рук положены на бёдра. Стопы стоят на полу. Закройте глаза. Сделайте 2-3 глубоких вдоха, обращая внимание на то, как воздух наполняет лёгкие до самой диафрагмы. Вытяните правую руку и сожмите кисть в кулак. Почувствуйте напряжение в кулаке. Через 5-10 секунд концентрации на этом напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и прочувствуйте, как напряжение проходит, уступая место чувству расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Через 15-20 секунд снова сожмите руку в кулак, испытывайте чувство напряжения в руке в течение 5-10 секунд и опять разожмите кулак. Прочувствуйте тепло и расслабленность в руке. Через 15-20 секунд повторите всю процедуру левой рукой. Старайтесь сосредоточиться только на тех группах мышц, которые вы напрягаете и расслабляете, и не напрягайте при этом остальные мышцы.

Используйте, имеющееся у вас время на выполнение таких же циклов напряжения/расслабления со следующими группами мышц (указаны действия, необходимые для напряжения мышц):

- Руки – сгибайте их, чтобы напрягать бицепсы;
- Руки – разгибайте их, чтобы напрягать трицепсы;
- Плечи – поочерёдно горбите и распрямляйте их;
- Шея – наклоните голову вперёд, пока подбородок не упрётся в грудь;
- Рот – открывайте его как можно шире;
- Язык – надавливайте им на нёбо;
- Глаза – крепко их зажмуривайте;
- Лоб – поднимайте брови как можно выше;
- Спина – прогибайте её, выпячивая грудь;
- Ягодицы – сокращайте ягодичные мышцы;
- Живот – втягивайте его к позвоночнику;
- Икры – прижимайте пальцы ног к верху обуви.