



Техника обретения спокойствия

Во время тура используй техники, для возвращения в привычное состояние и обретения концентрации внимания, которые больше всего тебе подходят.

Важно: во время тура нельзя мешать другим!

ТЕХНИКА ОБРЕТЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ

1



1. Искусство маленьких перерывов.

Смени положение тела.

Если сидишь на стуле, наклонившись вперед и скрестив ноги и руки, то откинься на спинку стула и поставь ноги прямо (почувствуй твёрдый пол), а руки положи на колени.

Посмотри вдаль на предмет перед собой и потом на предмет, который близко (так несколько раз).

Покрути головой влево-вправо, назад-вперед. Проверни плечами, как будто расправляешь крылья.

ТЕХНИКА ОБРЕТЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ



Разотри подушечки пальцев и мочки ушей.

Сделай глоток воды.

Выйди в туалет, пройдишь, умойся холодной водой.

Найди свой ритм. Можно постукивать пальцами по ключицам с руками крест-накрест, раскачиваться из стороны в сторону, обхватив себя руками. Или представь, что ты барабанщик – отстукивай поочередно руками по столу.

ТЕХНИКА ОБРЕТЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ

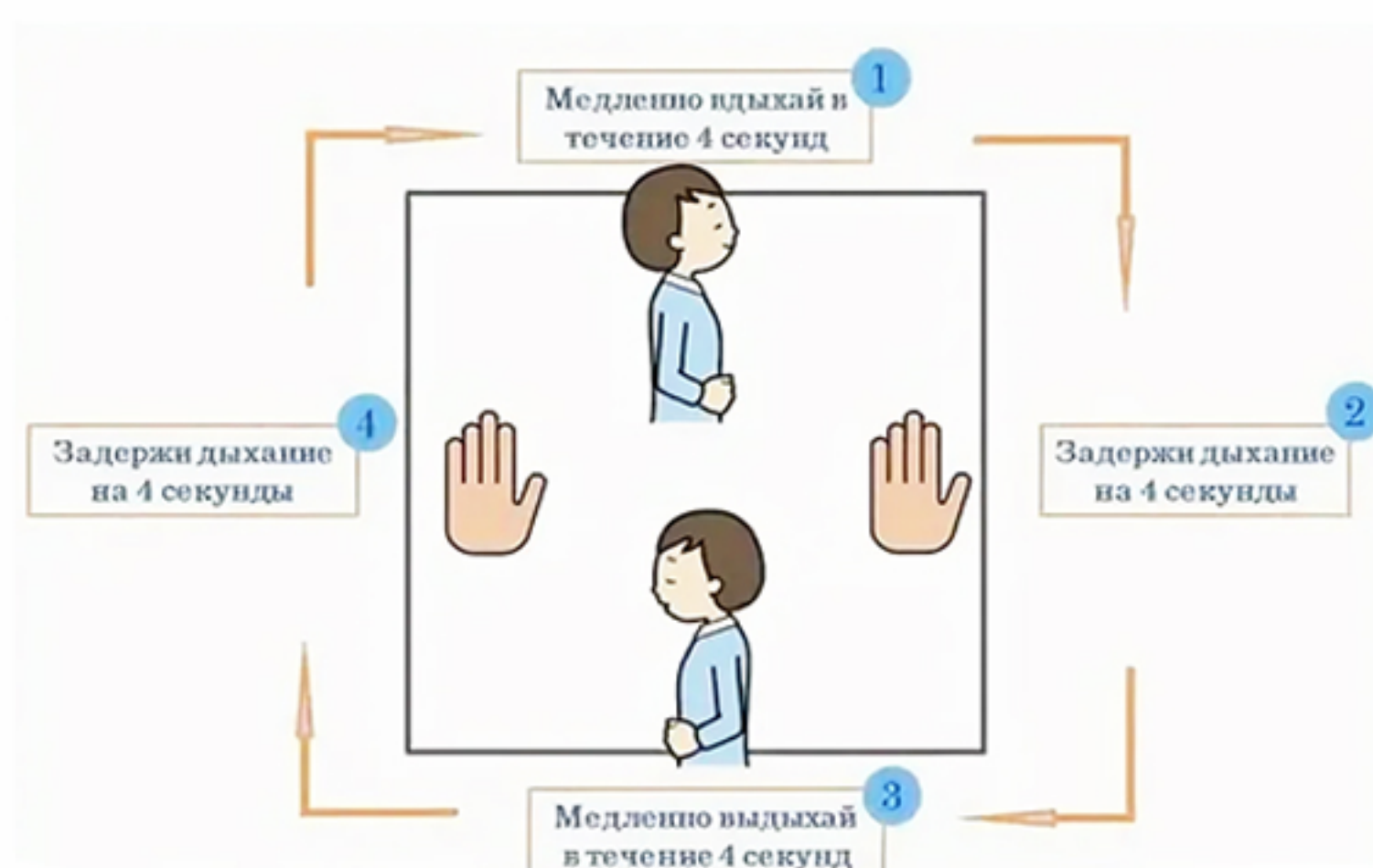


2. Дыхание

Для продуктивной работы мозга необходим кислород.

При дыхании считать можно про себя, обращая внимания на циферблат часов, рисуя палочки на черновике.

Дыхание по квадрату (на 4 счёта вдох, затем задержка дыхания на 4 счёта, затем выдох на 4 счёта, вновь задержка дыхания на 4 счёта);
(картинка внизу как возможный вариант)



ТЕХНИКА ОБРЕТЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ

Вдох короче, чем выдох (делаем вдох на 2 счёта, а выдох на 4 счёта; затем вдох на 3 счёта, выдох соответственно на 6);

Синхронизация дыхания и счёта (задача — дышать и считать тройками: делаем вдох и в уме считаем «3», выдох — «6», вдох — «9», и т.д. Доходим до какого-то значения, например, до 30, и начинаем обратный отсчёт).

ТЕХНИКА ОБРЕТЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ

5



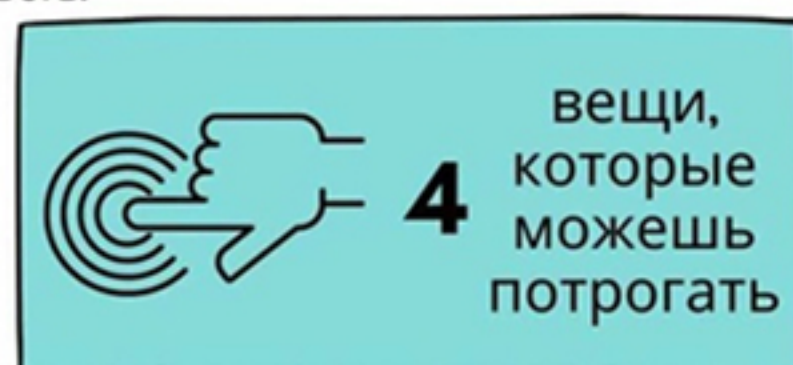
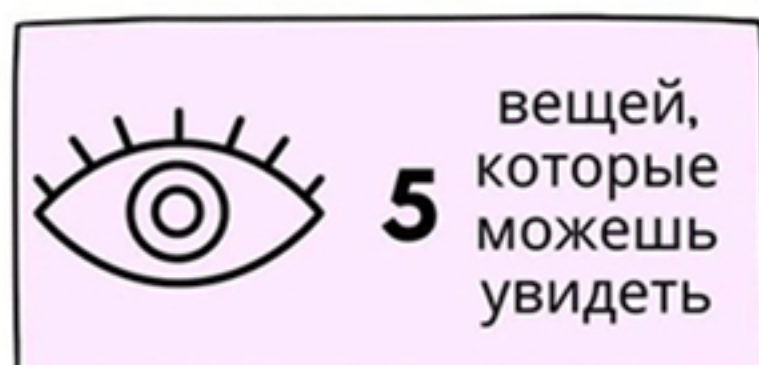
3. Пятерка ощущений

Молча, в уме или вслух перечисли следующее: 5 предметов визуального восприятия, 4 слуховых ощущения, 3 осязаемых предмета (взять и потрогать их), 2 обоняемых запаха, 1 вкусовое ощущение (например, съесть кусочек шоколадки).

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.



ТЕХНИКА ОБРЕТЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ

4. Упражнение «Лимон»

Закрой глаза и подумай о лимоне. Представь, что пол-лимона лежит в руке. Почувствуй его вес, текстуру, температуру, запах. Начинай медленно выжимать лимон, почувствуйте, как течет сок по рукам, выжимайте его до последней капли. Затем проделай упражнение на другую руку, затем на обе руки. Стряхни руки.

5. Упражнение «Муха»

Представь, что к летит небольшая муха, услышь ее жужжание. Она кружится и попеременно садится на разные части лица, на нос, на щеку, на глаз. Задача прогнать назойливое насекомое, играя мимикой лица.

ТЕХНИКА ОБРЕТЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ

5. Упражнение «Сосулька»

Закрой глаза и вспомните холод и зиму, подумайте о том, как тело напрягается от холода, словно замерзает.

Представь, что от холода превратился в большую сосульку и все ваше тело напряжено и неподвижно.

Теперь представь, что пришло тепло, светит солнце и лед начал таять. Размораживай поочередно части своего тела и наблюдай, как тревожность тает и растворяется.

ТЕХНИКА ОБРЕТЕНИЯ СПОКОЙСТВИЯ