**Релаксационные техники для современного человека**

Ритм современной жизни вынуждает человека быть более активным, быстро принимать решения, делать несколько дел одновременно. При этом, времени на отдых, осознание собственного состояния (как физического, так и душевного), самопознание остается не так много. Отсутствие возможности эмоционально и физически расслабиться может негативно отразиться на состоянии человека, его сне, что выразится в настроении (раздражительность, тревожность), во взаимоотношениях (ссоры, недопонимание, обиды), работоспособности (усталость, выгорание) и др.

На сегодняшний день у человека есть множество различных возможностей, которые помогают сменить обстановку и расслабиться. Но очень часто на них то не хватает времени, то денег, то желания, то еще что-нибудь. Здесь на выручку могут прийти простые, но эффективные техники, не требующие много времени, сил и знаний, позволяющие привести себя в комфортное состояние за короткие сроки. Предлагаю несколько таких упражнений.

***Упражнение «Нулевая точка»***

*Данное упражнение поможет снять эмоциональное напряжение и обрести состояние внутреннего покоя. При его выполнении желательно немного затемнить помещение.*

*Итак, расположитесь удобно в кресле, на диване или там, где вы находитесь. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. При этом старайтесь каждый выдох делать немного длиннее. А затем представьте, как сверху на вас льется синий или прозрачно-синий освежающий поток воды (или легкий водопад, капли дождя). Этот поток проходит по всему вашему телу, начиная с головы до ступней. Он забирает с собой все эмоции, плохое и хорошее настроение, тревоги и грусть, а затем уходит в землю. При этом он напитывает вас спокойствием. Берите спокойствие столько, сколько нужно, от этого поток только увеличится! Вы почувствуете, когда будет достаточно. Поблагодарите этот поток и представьте другой. Вообразите, что снизу из-под земли через ваши ступни к голове и далее вверх идет огненно-красный поток (как фонтан или гейзер). Он проходит сквозь все ваше тело и напитывает вас бодростью, силой, дарит хорошее настроение и позитивные эмоции, заряжает энергией, побуждает действовать. Вбирайте эту бодрость столько, сколько будет необходимо. Тело само подскажет вам, когда будет достаточно.*

*Как только вы почувствуете, что достаточно напитались бодростью, разрешите двум потокам (потоку спокойствия и потоку бодрости) взаимодействовать и сойтись в вашем теле в определенной точке или на определенном уровне, чтобы уравновесить друг друга. На это может потребоваться немного времени. Позвольте потокам найти баланс и просто понаблюдайте за их и своим состоянием. Когда потоки уравновесят друг друга, поблагодарите их за работу, скажите: «Спасибо». Посмотрите внутренним взором, где находится ваша точка баланса. Ее местоположения в теле скажет вам о состоянии активности/расслабленности.*

***Упражнение «Круг силы»***

*Данное упражнение позволяет найти необходимый ресурс и напитаться им в полной мере.*

*Прежде всего необходимо определить какую способность, возможность, качество или чувство вам необходимо, чтобы в настоящий момент испытать состояние комфорта? (например, способность ясно мыслить, возможность отдохнуть, чувство любви или свободы и т.п.). Когда вы определились со способностью (возможностью, чувством) необходимо представить её в виде круга на полу (или там, где вы выполняете упражнение). Далее внутренним взором посмотрите на него внимательно: рассмотрите его размеры, диаметр, цвет, объем, полноту, послушайте издает ли он звук или вибрирует, холодный или теплый, мягкий или твердый и т.п. Как только рассмотрите, задайте себе вопрос: «Во сколько раз мне необходимо увеличить эту способность (качество, чувство), чтобы мне стало комфортно в данный момент?». И ваш внутренний голос ответит вам определенным числом (например, в 3 раза). Тогда обратитесь к своему подсознанию с просьбой, что как только вы встанете в этот круг ваша способность (скажите какая!) увеличится в то количество раз, которое назвал внутренний голос. Заходите в круг! Позвольте кругу пропитать вас этим необходимым ресурсов в полной мере, с ног до головы. И когда будет достаточно, (вы обязательно почувствуете!), можете выходить из круга. Далее необходимо мысленно забрать этот круг с собой любым удобным способом или отправить в будущее, в ситуацию, где он может быть востребован.*

Подобные упражнения не требуют особой подготовки. Проводить их можно и дома, и на природе, и даже в автобусе, пока едете на работу (немного подправив под себя). Если же самим справится с эмоциями или тревогами не получается, приходите на консультацию к психологу. Всегда рады помочь!

*Материал подготовил педагог-психолог ОЦДиК Погодин Валерий Викторович*