**Учимся расслабляться. Релаксационное упражнение «Сжатие рук»**

Расслабление – это такое состояние человека, когда тело и разум свободны от напряжения и беспокойства. Для того, чтобы достичь состояния расслабления, необходимо научиться контролировать мышечное напряжение. Этот навык - произвольно расслаблять мускулатуру - отрабатывается путем применения специальных упражнений, которые приучают чувствовать вначале сильное напряжение мышц, а затем их расслабленное состояние.

Приведенная ниже техника направлена преимущественно на достижение состояние расслабления, покоя. В случае ее регулярного выполнения, вы сможете повысить свой уровень стрессоустойчивости.

Упражнение лучше всего выполнять под негромкую спокойную музыку в полузатемненном помещении. Итак, что необходимо делать:

1. Сядьте в удобную позу, руки разверните ладонями вверх. Прислушайтесь к своему телу, ощущениям.
2. Затем сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов для установления ритма дыхания.
3. Начните постепенно довольно сильно сжимать в кулак одну руку, вторая при этом должна быть полностью расслаблена.
4. Когда сжимаемая рука устанет, расслабьте ее и начните процедуру сжимания второй с удобной для нее скоростью.
5. Расслабление и сжатие может проходить несинхронно, а так, как это будет удобно, с удобным ритмом и скоростью.
6. Такие манипуляции необходимо проделать несколько раз, меняя при этом руки.
7. Когда расслабятся обе руки, вы может почувствовать качественное расслабление, в котором можно побыть некоторое время. Вы почувствуете, когда будет достаточно.
8. После чего следует постепенно выходить из трансового состояния: сделать глубокий вдох, открыть глаза, потянуться, возможно зевнуть.

Если в настоящий момент жизни Вы или ваши близкие столкнулись с сильным напряжением, потребностью в психоэмоциональном расслаблении и поддержке, не затягивайте, обращайтесь за квалифицированной помощью к психологу. Выход есть всегда!

*Материал подготовил педагог-психолог ОЦДиК Погодин Валерий Викторович*