

Техники расслабления (релаксации)

Чтобы во время экзамена избежать переутомления, можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

Мышечное расслабление

Упражнение «Кинг-Конг»

1. Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2. Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.

Дыхательные упражнения:

Упражнение. «Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

Вздохи

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

Концентрация на дыхании

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут.

Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.

Дыхательные упражнения:

«Дыхание по квадрату» - в данной технике каждый акт дыхания осуществляется за равные временные промежутки. Необходимо сделать спокойный глубокий вдох в течение четырех секунд, затем задержать дыхание на столько же, далее идет спокойный выдох (4 сек.) и затем снова задержка дыхания на четыре секунды.

«4 – 7 – 8» - это техника глубокого расслабления, разработанная доктором Эндрю Вейлом. Она включает в себя вдох на счёт четыре, задержку дыхания на счёт семь и выдох на счёт восемь.

«Дыхание через 1 ноздрю» - Большим пальцем правой руки мягко закройте правую ноздрю. Медленно вдохните через левую ноздрю, закройте её безымянным пальцем и сделайте паузу. Затем осторожно откройте и выдохните через правую ноздрю. Теперь медленно вдохните через правую ноздрю и затем закройте её большим пальцем. Сделайте паузу перед выдохом через левую ноздрю. Повторите эту процедуру пять-десять раз.

Техника «Заземления»: чтобы снять беспокойство во время экзамена, используйте органы чувств. Остановите взгляд (рассмотрите) 5 предметов в кабинете, дотроньтесь руками до 4 поверхностей, ощутите их текстуру, сосредоточьтесь на 3 разных звуках, почувствуйте 2 разных запаха вокруг себя, вспомните вкус любимого блюда во рту.