**МОДЕЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТРЕНИНГА**

**Введение**

Сегодня мы собираемся заняться некоторыми упражнениями, которые называют­ся упражнениями на расслабление. Они помогут вам научиться расслабляться, когда вы чувствуете скованность, и помогут вам избавиться от многих неприятных ощу­щений в теле. Эти упражнения довольно короткие и простые - вы можете выполнять их незаметно для окружающих, например в классе.

Но есть некоторые правила, которые вы должны соблюдать, чтобы эти упражне­ния принесли пользу. Во-первых, вы должны делать именно то, что я говорю, даже если вам это кажется глупым. Во-вторых, вы должны это делать очень старательно, прикладывая все силы. В-третьих, вы должны прислушаться к ощущениям своего тела. В течение всего времени, как мы будем делать упражнения, обращайте внима­ние на то, как чувствуют себя ваши мышцы, когда они напряжены и когда расслабле­ны. И, наконец, в-четвертых, вы должны практиковаться. Чем больше вы будете по­вторять эти упражнения, тем лучше вы научитесь расслабляться. Есть у кого-нибудь какие-либо вопросы?

Готовы ли вы начать? Хорошо, для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки сво­бодно свисают. Прекрасно. Теперь закройте ваши глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инст­рукции, прилагать все свои силы, прислушиваться к своему телу. Итак, начнем.

**КИСТИ И РУКИ**

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внима­ние на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы при­лагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, на­сколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте все сильнее. Прекрасно. Теперь расслабь­тесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки).

**РУКИ и ПЛЕЧИ**

Представьте, что вы ленивые, пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Те­перь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь да­вайте потянемся как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперьзакиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растет. Прекрасно! А теперь быстро опус­тите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабле­ние. Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

**ПЛЕЧИ и ШЕЯ**

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Че­репашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепаш­кой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете втащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но бере­гитесь, приближается еще большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в сво­ем домике, сильнее втягивайте головки. Старайтесь, как можно сильнее их втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытя­ните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опас­ность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо? Опас­ность опять миновала, и вы можете опять высунуть ваши головки. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появиться, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

**ЧЕЛЮСТИ**

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно ее жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь ее проку­сить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь ее сжать зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь ее прожевать. Сильнее сжимайте ее, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозьзубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы ее разжуем. Двигайте челюстями, сдавливайте ее как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, все, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет все ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

**ЛИЦО и НОС**

А вот прилетела старая надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. По­пробуйте прогнать ее без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом - вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щеки, и рот, и даже глаза помогали вам и они тоже напряглись. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось все лицо - это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Еще силь­нее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство.

**ЖИВОТ**

Ого! К нам приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на ваш живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твердым, напрягите все мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но кажется он сворачивает в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Насколько так лучше, правда?... Но вот слоненок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот. Сильнее. Если слоненок наступит на твер­дый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень. Уф, опять онсвернул, можно расслабиться. Успокойтесь, улягтесь поудобнее, расслабьтесь. Заме­чаете разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, ког­да ваш живот расслаблен. Но вот слоненок перестал крутиться и направился прямо на вас! Сейчас точно наступит! Напрягите живот как можно сильнее. Вот он уже заносит над вами ногу, сейчас наступит?.. Фу, он перешагнул через вас и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Все хорошо, вы расслабились и чувствуете себя хоро­шо и спокойно.

А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в за­боре, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьки­ми, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот, постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, еще тоньше, ведь вам очень нужно про­браться через забор. А теперь передохните, уже не надо утоньшаться. Расслабьтесь и почувствуйте как живот "распускается", становится теплым. Но вот пора опять про­бираться через забор. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненькими, напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая уз­кая... Ну все, вы пробрались и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на стуле, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете. Вы все сделали замечательно.

**НОГИ и СТУПНИ**

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой, с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить свои пальцы ног глубоко в ил. Попытайтесь достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы получше вдавить ступни в ил. Расто­пырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх, между ними. А те­перь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?.. Опять шагни­те в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Все сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил нару­жу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Все, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах легкое, приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

**Заключение**

Оставайтесь расслабленными. Пусть все тело станет слабым и безвольным, по­чувствуйте как каждый мускул "распускается". Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза и это будет конец сеанса. В течение всего дня вспоминайте, на­сколько приятно это ощущение расслабленности. Иногда, конечно, необходимо себя чуть-чуть напрягать, прежде чем расслабиться - мы с вами только что так поступали в упражнениях. Кстати, пытайтесь повторить эти упражнения самостоятельно, при этом учитесь все больше и больше расслабляться. Лучше всего, конечно, это делать вечером, когда вы уже легли в постель, свет уже потушен и вас никто не собирается больше беспокоить. Кстати, это поможет вам быстрее уснуть. А потом, когда вы на­учитесь как следует расслабляться, вы можете это практиковать и в другом месте, даже в школе. Вспомните, например, слоненка, или жвачку, или илистую лужу - эти упражнения можно выполнять так, что никто и не заметит.

...Сегодня выдался хороший день и сейчас, отдохнувшие и расслабленные, вы сможете вернуться к обычным делам. Вы здесь поработали очень усердно, вы молод­цы. А теперь медленно, очень медленно открывайте глаза, слегка напрягите ваши мускулы. Прекрасно? Вы сегодня очень хорошо поработали. Теперь вы в совершен­стве можете овладеть этими упражнениям.