

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

«МОБИЛИЗАЦИЯ». Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. Я хорошо отдохнул.
2. Мои силы восстановились.
3. Во всем теле ощущаю прилив энергии.
4. Мысли четкие, ясные.
5. Мышцы наполняются жизненной силой.
6. Я готов действовать.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следить за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох...чувствую свой выдох..»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются. Несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

«ГОРА С ПЛЕЧ»

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.