

Хочешь быть успешным, не стой на месте – развивайся.

Уважаемы посетители сайта, в этой рубрике для вас представлены упражнения, задания, тренинги, медитационные техники для личностного и интеллектуального саморазвития.

### **Медитация «Целительная улыбка»**

Эта медитация стимулирует возрастание жизненной силы, включает механизмы саморегуляции.

«Устройтесь поудобнее. Почувствуйте, как удобно вашему телу. Позвольте дыханию замедлить ритм. Просто отслеживайте свой вдох... выдох... вдох...выдох... Отдайтесь ритму вашего дыхания. Почувствуйте поверхность своего лица изнутри. Лоб, уголки рта, кончик носа растекаются по сторонам, и вы чувствуете, как расширяется межбровье. Прохлада овеивает ваши веки, лоб. Вы чувствуете, как разглаживается кожа вашего лица. Вспомните то место или ту встречу, ситуацию, когда вы чувствовали себя спокойно и хорошо. Вспомните то, что дарит вам ощущение счастья. Пусть эта чистая светлая энергия вливается в ваши глаза. Ощутите их трепет от соприкосновения с этой энергией. Позвольте этой энергии наполнить ваши глаза, лоб, нос, щеки. И в тот момент, когда энергия касается ваших губ, они приподнимаются вверх и все ваше лицо озаряется улыбкой. Вы улыбаетесь спокойно и безмятежно. Теперь вы излучаете чудодейственную энергию улыбки. Ваша улыбка исцеляет вас и тех, кто видит её. Направьте этот сладостный, исцеляющий поток энергии через свое тело. Он разогревает ваше тело и наполняет каждый его орган, каждую клеточку.

Направьте эту энергию в сердце. Поблагодарите его за неустанную работу. Почувствуйте, как оно теперь легко перекачивает кровь по кровеносным сосудам, передавая энергию вашей улыбки всему организму. Направьте эту энергию легким, печени, желудку и всем остальным органам, которые дают вам возможность жить.

Поблагодарите их за неустанный труд. Поблагодарите каждую клеточку своего тела.

Наполните этой целительной энергией каждый его целительный уголок.

А теперь снова вернитесь к своей улыбке и направьте её энергию исцеляющим водопадом по всему телу.

В завершение медитации положите свои сложенные одна на другую ладони чуть ниже пупа и несколько минут направляйте поток целительной энергии через свои руки в эту область. Почувствуйте, что теперь энергия надежно сохраняется в вашем теле и всегда находится в вашем распоряжении».

### **Психодинамическая пауза.**

1серия: Упражнения, направленные на активизацию работы головного мозга,

уравновешивание левого и правого полушария.

1) Дыхание животом. Сделайте выдох, затем вдохните и надуйте живот, как будто у вас

там появился воздушный шар. Выдохните и повторите.

2) Поверните шею медленно влево (вдох), вправо( выдох).

3) «Кнопки ума». Скрестить руки. Правой рукой разминать левую точку под ключицей,

а левой – правую.

4) Сложить руки в перекрестный замок и вывернуть перед грудью.

Поднимите большой палец левой руки, подвигайте мизинцем правой руки и т.д.

2 серия: упражнения, направленные на снятие напряжения с глаз и активизацию внимания.

1) «Восьмерки для глаз». Поставьте перед собой большой палец и следуя глазами за пальцем, начинайте медленно рисовать горизонтальную и вертикальную восьмёрку.

2) «Круг внимания». Найти глазами предметы круглой формы в комнате.

3) «Ночь-день». По моей команде «ночь» вы закрывает глаза, а по команде «день» –открываете.

3 серия: упражнение на снятие мышечного напряжения.

1) Растягивание рук и спины. Вытяните руки перед собой, сцепив пальцы, ладони

наружу. Оставайтесь в такой позе несколько секунд, потом расслабьтесь и повторите

упражнение.

2) Растягивание рук и грудной клетки. Соедините руки за спиной над спинкой стула слегка приподнимите их вверх. Подержите в таком положении, расслабьтесь и повторите упражнение. Не забываем дышать.

- 3) Растягивание предплечий. Поднимите руки в стороны и вытяните их. Поднимите и опускайте кисти рук. Почувствуйте натяжение на нижней и верхней поверхности предплечий во время выполнения упражнения.
- 4) Растягивание спины и плеч. Вытяните руки вверх над головой. На вдохе слегка выгните спину. На выдохе расслабьтесь, потом повторите упражнение ещё 2 раза.
- 5) Замок. Заведите руки назад и попытайтесь, как сможете соединить пальцы рук. Оставайтесь в этой позе несколько мгновений, потом меняем руки.
- 6) Потягивание вверх.