

СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Для решения различных задач в работе психолога эффективно и удобно использовать систему упражнений **Владимира Львовича Леви**, направленную на общее оздоровление. Эта система универсальна. Цели и задачи, решаемые в ходе выполнения упражнений, как никогда актуальны в ситуации самоизоляции и удобны для работы в любом режиме, при определенных условиях подачи с разными возрастными категориями.

Многие из данных упражнений эффективно используются при подготовке выпускников к сдаче итоговой аттестации. Например: 4,5,8-12.

№	Упражнение	Цели, задачи	Краткое содержание
1.	«Поза солнечной ванны» - йога	Улучшить кровоснабжение мозга, снять тревогу, успокоить, помочь уснуть.	Лёжа на спине, на коврик без подушки, руки вдоль тела ладонями вверх – очень медленно поворачиваем голову, не поднимая её, справа налево и слева направо, 10 раз, глаза желательно закрыть, дыхание свободное. Вариант: голову не поворачивать, а просто медленно поводить по коврику затылком – полукругами, туда и сюда – будто стараясь разгладить коврик...
2.	«Тонопластический танец»	Войти в полное двигательное и психическое освобождение: отдых, релаксация, вдохновение.	Произвольные движения под любую музыку и без неё, направленные на внутреннее освобождение.
3.	«Лицо релаксации»	Оперативное освобождение от страхов, депрессии, навязчивостей. Помощь при снятии боли, бессоннице.	Взор сведён к низу внутрь, веки приспущены, слегка отвисшая челюсть выставлена вперёд, язык расслабленно подпирает верхние зубы, может немножко высунуться... выглядит, как лицо идиота, или глубоко пьяного человека.
4.	« Оживление ума»	Активизация умственной деятельности, улучшение функций внимания, воображения	Принимаем свободное, комфортное положение, дышим свободно, сбрасываем зажимы тела, зажимы лица – и в течение минуты двигаем глазами в разные стороны быстро-быстро, как только можем. Двигаем взором туда-сюда, лучше по верховой дуге (верховая дуга – поисковый запуск в коре мозга и

			зонах «рая».) Если взор движется быстро и разнообразно, мозг возбуждается; если медленно, однообразно – успокаивается, тормозится.
5.	« Взгляд в бесконечность»	Управление своими сосудами – через решение задачи расширения и сужения зрачков, необходимо прочувствовать управление гладкими мышцами не только зрачков, но и всего тела. Релаксация и затем быстрая активизация умственной деятельности, повышение концентрации внимания (после 10 секунд выполнения упражнения в активной фазе концентрация внимания возрастает примерно в три раза).	Представить, что смотришь куда-то в далёкую даль – и смотреть действительно вдаль-насквозь, в бесконечность-вечность – сквозь предмет рядом или сквозь зеркало...(зрачки тут же начнут расширяться). Или – напрячься физически или психически, живо представить себе волнующую картину, вспомнить яркое переживание... А сузить зрачки можно сбрасыванием зажимов и расслаблением, сонным дыханием.
6.	« Доктор ухонос»	Бодрый тонус и общее оздоровление. Хорошее самочувствие и настроение. Самомассаж носа делается легко: мы его часто делаем непроизвольно – дотрагиваясь, почёсывая, ковыряя... Корень носа и области над ноздрями хорошо разминать теплыми пальцами – превосходно взбадривает и освежает, улучшается память. Кончик носа лучше не трогать, или трогать только слегка, когда чешется. Обстоятельно массируем уши, очень хорошо это делать с прохладной или холодной водой – превосходная тонизация. Каждое ухо, как и стопа и ладонь – сгусток проекционных представительства всего организма. Верхнее заушье и верхняя половина ушной раковины – более всего сопряжены с работой мозга, вниманием и эмоциями.	

		Средняя часть заушья и ушной раковины тесно связана с телесной мускулатурой, а область слухового прохода – с дыханием и половой системой. Мочка, заворот раковины, заушье – область могучих проекций от внутренних органов – желудка, кишечника, сердца, печени... Имея это в виду, массировать верхнюю часть уха следует энергично, почти до боли; среднюю – спокойно, умеренно; нижнюю – легко, осторожно, сверяясь с телесными ощущениями.	
7.	«Средство от мрачности»	Повышает настроение, успокаивает и тонизирует При заикании снимает зажимы речи.	Сжать челюсти, напрячь желваки – отпустить, расслабить – жевать жвачку (воображаемую или настоящую) – и так подряд несколько минут. Поболтать челюстью в стороны и по кругу... Медленно, затем быстрее. Хорошенько прочувствовать ощущение освобождения в челюстном суставе.
8.	« Полное дыхание йогов»	Цель: оздоровление, душевное равновесие. Задача: сделать полное дыхание или хотя бы более полное, чем обычно – привычкой.	- Вдох через нос, спокойно, медленно и плавно, стараясь, прежде всего, заполнить воздухом нижнюю, слабее всего вентилируемую часть лёгких. Это достигается лёгким выдвиганием живота вперёд и внутренним упором на диафрагму. Грудная клетка постепенно расширяется сначала нижней своей половиной, а в конце вдоха – верхней, выдвигаясь вперёд, а живот слегка подбирается. - Задержка на 2-3 секунды. - Вдох – медленно, плавно, опять слегка выдвигая живот. Воздух выходит обратным путём – сначала из верхней, затем из нижней части груди. - Пауза с освобождением груди и живота.
9.	«Очищающее дыхание йогов»	Применяется для снятия утомления. Усиленно удаляет из крови всевозможные шлаки.	- Полный вдох. - Задержка на три-пять секунд. - Усиленный, долгий и полный выдох через узкую Щелочку губ, плотно сложенных «трубочкой».
10.	«Оживляющее дыхание йогов»	Обеспечивает прилив бодрости,	- Встать прямо. - Полный вдох

		активизирует умственную деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> - Вытянуть руки перед собой без напряжения. - Медленно отводить руки назад до одной линии с плечами с постепенным усилением напряжения и сжатием кулаков. - Разжать кулаки и сделать несколько резких рывков руками назад. - Сильный выдох через рот. - Очищающее дыхание. Пять-семь таких циклов – и вы бодрь.
11.	«Дыхание одной ноздрей».	Общее оздоровление, прекрасный способ успокоится и сосредоточиться. Помогает при свежем насморке.	Сесть или лечь с открытыми глазами или (лучше) с закрытыми; зажать пальцем ноздрю, через свободную произвести полный вдох, а через другую выдох; затем тоже самое - наоборот. И так далее, от двух до 20 минут.
12.	«Тройной дыхательный букет»	Помогает: быстро отдыхать, снимать боль, страх, спазм.	Приблизительно за три минуты можно сменить три способа дыхания, каждый – по минуте: первую минуту дышим «по Бутейко» - как можно поверхностней; втору «по Стрельниковой» - резкие шумные вдохи (обнимая на вдохах руками свои плечи и тем самым сжимая грудную клетку); третью – по-йоговски, способом ДОН (см.№ 10)
13.	«Поцелуй ребёнка»	Эмоциональный комфорт, изменение настроения к позитиву, великолепное средство против морщин «единственный «наоборотик» ко всем движениям и состояниям лица, производящим морщины».	Выражение лица соответствует движению, которое делает ребёнок, чтобы нежно поцеловать маму: рот трубочкой, губы овалом – как бы произнося звук: уу-ооо, лицо при этом приподнимается вверх, так что кожа под подбородком слегка натягивается... Попробовать перед зеркалом. В дополнение порастягивать звук: уу-ооо. Каждый день практиковать по две-три минуты.
14.	«Нирвана»	Эмоциональный комфорт,	Мимическое выражение, напоминающее легкую улыбку. Это

		изменение настроения к позитиву: «снимутся зажимы души и уйдут лишние мыслишки, морщин станет меньше, а любви больше...».	выражение, известное как улыбка Будды, достигается небольшим оттягиванием уголков рта и глаз – вверх и назад. Щёки тоже слегка оттягиваются.
--	--	--	--