

## **СБРОС ВНУТРЕННИХ ЗАЖИМОВ.**

Человек устает от неоправданного «напряжения эмоций», от зажимов.

Как внутренние зажимы воздействуют на человека:

\* надбровье, переносица, веки - особенно сильно и постоянно напряжены у людей, привыкших сосредоточенно и бесплодно думать над тяжкими проблемами, в том числе о своем здоровье;

\* рот, губы, челюсти - у тех, кто страдает от одиночества, раздражителен и плаксив;

\* шея, затылок, плечи - «тоническая сутулость», «прибитость», у неуверенных в себе людей, часто еще совсем молодых;

\* руки в локтях и пальцы рук - зажим, свойственный людям раздражительно-беспокойным, мнительным, избыточно деятельным;

\* гортань, глотка, диафрагма, брюшной пресс - зажимаются при дыхании, особенно в речи. Эти зажимы способствуют неуверенности, скверному настроению и часто составляют существенный компонент заикания.

Сочетаний разнообразных зажимов - неисчислимое множество. Понаблюдайте немного за собой в жизни, Вы сможете обнаружить свои «любимые», и тогда имеет смысл ими заняться.

### **Как с ними бороться и что делать?**

#### **Существуют упражнения на динамическое расслабление:**

\* Поднимите правую руку вверх. Сжимайте и разжимайте кисть в течение 1,5 минуты, затем продержите руку в таком положении в такой же промежуток времени. После этого опустите ее вниз. Постарайтесь как можно сильнее расслабить. Теперь Ваша рука висит как плеть. Проделайте ту же операцию с левой рукой. Теперь обе руки висят как плети. До конца выполнения упражнения руки напрягать нельзя.

\* Поднимайте и опускайте правое колено до уровня пояса 50-70 раз. После этого сядьте и расслабьте правую ногу и руки. Во время упражнения повторяйте следующие формулы 10-15 раз (можно вслух или мысленно):

Я спокоен.

Я абсолютно спокоен.

В любой ситуации и при любых обстоятельствах я буду оставаться абсолютно спокойным.

Формулы необходимо представлять в виде образов.

Встаньте и проделайте то же с левой ногой и расслабьтесь. Время каждого расслабления 5-7 минут. Во время релаксации (расслабления) с закрытыми глазами нужно повторять предложенную формулу 10-15 раз. Упражнение выполняйте утром и вечером.

Эффект: приобретаются спокойствие и уверенность в своих силах, устраняется излишнее беспокойство, неврозы, сбрасываются зажимы, мешающие эффективному развитию человека.