

Релаксация



Работу выполняла: студентка 31
д группы Аввакумова Ирина

Релаксация – это путь к здоровью через расслабление

- Существует множество различных техник, методов и приемов расслабления. Этап релаксации является основным подготовительным моментом.



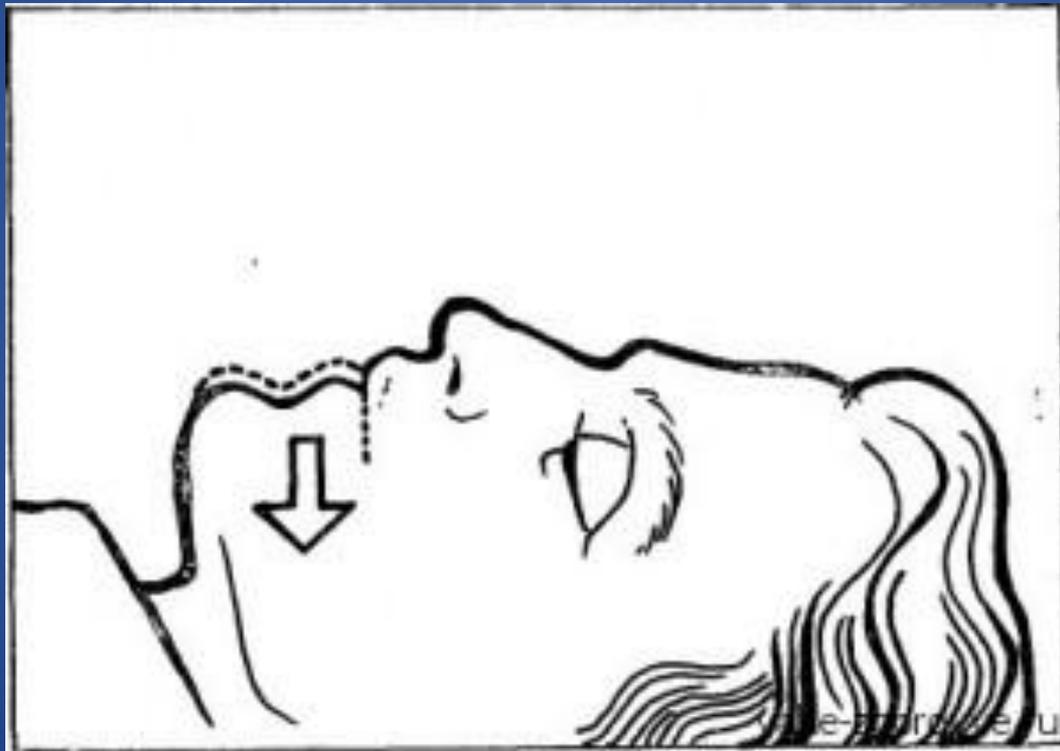
Выделяют несколько видов релаксации.

- — По времени: долговременная, которая происходит во время сна или гипноза, а также при воздействии лекарственных препаратов и кратковременная, которая быстро сменяется напряжением.
- — По способу выполнения: ментальная и мышечная.
- — По происхождению: первичная и вторичная.
- — По глубине: глубокая и поверхностная. Глубокая релаксация длится 20 минут с использованием различных техник, поверхностной может быть короткий отдых.

Маска релаксации упражнение

- 1. Необходимо закрыть глаза, расслабить жевательные мышцы, при этом беззвучно произнести звук «ы».
- 2. Расслабьте язык, при помощи беззвучного слога «тэ». Нужно побыть в этом состоянии несколько минут, почувствовав, как по всему телу проходит расслабление.
- 3. Если упражнение длилось менее 10 минут необходимо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, потянуться всем телом и открыть глаза.

Маска релаксацији



Умение расслабляться как кошка

- Массаж лица делают легкими поглаживаниями кончиками пальцев по массажным линиям, от крыльев носа к ушам, от середины подбородка к мочкам ушей и от середины лба к вискам.



*Высшее мастерство
расслабления — это умение
расслабляться как кошка.*



Спасибо за внимание !

