

## **ГИМНАСТИКА ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ**

Ваше здоровье зависит от состояния нервной системы. Древние мудрецы говорили: «Каковы мысли человека, таков и он сам». Нервная система, как и мышцы, поддается тренировке. Одна из самых простых форм – сознательное самоодобрение. Неспроста Сен-Симон велел своему слуге будить его каждое утро словами: «Вставайте, граф, Вас ждут великие дела».

Итак, гимнастика чувств и эмоций. Ее разработал московский актер А. Бояршинов. Все началось у него с ранения сердца и паралича руки. Потом возник тромбофлебит ног – человек не смог ходить. Шансов выжить было мало. Однако А. Бояршинов мобилизовал свою волю. Он изучал специальную литературу, делал упражнения, тренировал психику. Наконец, стал двигать руками и ногами, а потом даже играть в футбол. Одновременно он создал гимнастику чувств и эмоций. Эта гимнастика проста, доступна, позволяет долго удерживать себя в диапазоне положительных эмоций. Человек должен уметь управлять своим настроением и снимать отрицательные состояния: гнев, страх, неприязнь, отвращение. Делают эту гимнастику обычно вместе с утренней гимнастикой.

*Упражнение 1.* Встаньте и потянитесь руками вверх, как можно выше, затем опустите руки. При этом дыхание должно быть свободным, произвольным. Рот раскройте пошире. Занимайтесь – пока приятно. Остальные упражнения делаются в положении сидя или лежа.

*Упражнение 2.* Представьте, что вы нюхаете приятный цветок. Вдох и выдох в течение минуты. Или можно действительно воспользоваться любимыми духами.

*Упражнение 3.* «Зевок». Представьте, что вы только что проснулись. Глаза закрыты, чуть поднимите брови, сморщите нос, поднимите руки вверх. Раскройте рот как можно шире и глубоко зевните, но вдох и выдох – только через нос. Нагнетайте зевоту, еще больше, еще... Это упражнение стимулирует мозг.

*Упражнение 4.* «Слезы радости, счастья». Сморщите нос. Поднимите брови. Представьте плачущего от счастья человека, чтобы внутри у вас тоже появились слезы. Не обязательно, чтобы они показались на самом деле. Главное – сформировать ощущение слезливости, умение изобразить его на лице.

*Упражнение 5.* «Внутренняя улыбка». Всем существом почувствуйте улыбку, пусть вас пронзает солнечный поток, вам сразу станет светло и радостно!

*Упражнение 6.* «Аппетит». Вспомните что-нибудь вкусное. «Ах, как вкусно!» – попробуйте поймать это ощущение. Возможно, оно появится в животе, тогда попробуйте продвинуть его вверх. Вам покажется, что у вас текут слюнки. Да, у вас огромный аппетит!

*Упражнение 7.* «Сила». Ощутите внутреннюю силу, бодрость, здоровье. Для девочки лучшее сочетание – силы и нежности. Вы заметите, как в вас приходит бодрость, легкость.

*Упражнение 8.* «Лимон». Закройте глаза, возьмите в обе руки лимоны. Почувствовали вкус на губах. Сожмите со всей силой выдавите все неприятности и волнения из этих лимонов. Расслабьтесь.

*Упражнение 9.* «Щучий хвост». Кинезиологический способ снятия тревожности. Сложите вместе ладони. Выполняя движение вверх, вниз, сжимаем пальцами одной руки пальцы другой.

Может быть, сначала какие-то упражнения сразу не получатся. Не нужно отчаиваться! Веру в свои силы нужно тренировать так же, как и мышцы.