

Государственное учреждение Тульской области «Социально –
реабилитационный центр для несовершеннолетних №4»

«ГАРМОНИЯ ДУШИ»

Сборник игр и упражнений для снижения психоэмоционального напряжения



г. Щекино, 2024г.

В предложенном сборнике представлены игры и упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного и школьного возраста.

Материалы сборника могут быть использованы родителями, а также социальными педагогами, воспитателями, работающими с воспитанниками социально-реабилитационного учреждения.

Выпуск осуществлен на основе обобщения опыта работы специалистов государственного учреждения Тульской области «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних №4».

Составители:

Шуваева С.В., педагог – психолог стационарного отделения социальной реабилитации несовершеннолетних

Дрожжина О.А., социальный педагог стационарного отделения социальной реабилитации несовершеннолетних

Содержание	
Введение	4
Релаксационные психологические игры и упражнения	5
Упражнения для снятия напряжения мышц туловища, рук и ног	6
Релаксационные упражнения для снятия напряжения мышц лица	10
Релаксационные настрои для подростков	12

ВВЕДЕНИЕ.

Воспитанники центра - дети, обделенные родительским вниманием, любовью и заботой. Отсюда их страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе. Состояние тревоги, агрессии, страха сопровождается зажимом различных групп мышц, поэтому работа психолога по снижению уровня психоэмоционального напряжения детей обязательно включает в себя и снятие психомоторного напряжения - мышечную релаксацию.

Система мер по снижению уровня психоэмоционального напряжения может включать следующее:

- релаксационные упражнения;
- релаксационные настроения, визуализации;
- дыхательные упражнения;
- работа с «сухим бассейном»;
- гармонизация эмоционально-личностной сферы ребенка методами арт-, гештальт-терапии, символдрамы и т.п.
- массаж, растирание тела;
- тактильный контакт с ребенком;
- психопрофилактические упражнения (психогимнастика) и др.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим - сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, у некоторых появляется сонливое состояние. Опыт показывает, что в результате применения релаксации у детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными, спокойными.

Обучить ребенка расслаблению - не такая простая задача, какой она кажется на первый взгляд. Дети хорошо знают, что такое сесть, встать, пробежаться, но что значит расслабиться, им не совсем понятно. Поэтому в основе некоторых игр для релаксации положен самый простой способ обучения этому состоянию. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц следует их расслабление. В играх - релаксациях используется и способность детей к фантазированию. Здесь нам помогает гармония души и тела: когда ребенок представляет себе что-нибудь очень приятное и спокойное, то его тело расслабляется. Однако этот метод хорошо работает только с детьми, достигшими старшего дошкольного возраста, а первый можно применять в любые возрастные периоды.

Релаксационные психологические игры и упражнения

Игра «Драка»

Эта игра поможет ребенку расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снять эмоциональное напряжение и частично выразить агрессию, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать.

Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ребенок, сильно сжав зубы). От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

Примечание. Эту игру полезно использовать не только с тревожными, но и с агрессивными детьми. Для них здесь есть важный коррекционный момент: радость расслабления (физическая и эмоциональная) связывается с решением не драться, а решать конфликты мирным путем.

«Рот на замок»

Это упражнение поможет ребенку научиться расслаблять губы и нижнюю челюсть, изображая, как выглядит в действительности образное выражение «Рот на замок!». Пусть ребенок сильно сожмет губы. Теперь, не отпуская, подождет их так, чтобы они совсем не были видны. Так нужно продержаться несколько секунд, а затем можно расслабить губы. Подчеркните для ребенка, что теперь его губы стали снова мягкими и ненапряженными.

Примечание. Эту игру желательно повторить несколько раз для большего эффекта. Чтобы ребенку не стало скучно, можно чередовать ее с аналогичной игрой «Слон», когда мальчик или девочка вытягивают губы вперед трубочкой, изображая хобот слона, а затем расслабляют их.

«Воздушный шарик»

Данная игра поможет научиться расслаблять мышцы живота. Для начала вспомните с ребенком, когда вы в последний раз надували воздушные шары. Как меняется шарик по мере поступления воздуха? Конечно, он увеличивается в размере и напрягается, стенки его становится непросто продавить пальцем. Теперь пусть ребенок представит себя таким воздушным шаром. Нужно сделать очень глубокий вдох и затаить дыхание. Попросите игрока положить руку на

живот и почувствовать, стал ли он круглым и напряженным. Если стал, то можно выдохнуть и ощутить, как приятно, когда живот расслаблен. Повторите игру еще три - пять раз: напряжение на вдохе, задержка на несколько секунд, выдох и расслабление.

Примечание. Обратите внимание на то, чтобы напрягался именно живот, проследите за плечами ребенка — они не должны подниматься. Второй важный момент — выдох должен быть сделан без усилия, воздух сам выйдет, если перестать напрягать живот.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

МЫШЦ ТУЛОВИЩА, РУК, НОГ

Все упражнения повторяются 2—3 раза.

«Спящий котенок»

Инструкция: «Вы — веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат».

«Сосулька»

Инструкция: «Вы сосульки. Я буду читать стихотворение про сосульку. Во время чтения первой и второй строчки — руки подняты вверх и напряжены, вы — сосульки. Третья и четвертая строчки - уронить расслабленные руки, присесть.

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет».

«Шишки»

Инструкция: «Вы медвежата, и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела — лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам...»

«Холодно — жарко»

Инструкция: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам - греетесь.

Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...»

«Шалтай – Болтай»

Инструкция: «Вы — тряпичные куклы. Поворачиваете туловище вправо-влево, руки свободно болтаются. На слова «свалился во сне» резко наклониться вниз.

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне».

«Штанга (№1)»

Инструкция: «Вы — штангисты. Перед вами лежит очень тяжелая штанга. Вы поднимаете ее, вам тяжело, ох как тяжело... Но вот вес взят - вы подняли штангу... Потом «бросаем» штангу, наклонились. Руки устали... потрясли руками... расслабились... отдыхаем...»

«Штанга (№ 2)»

Инструкция: «Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом,
Штангу с пола поднимаем...
Крепко держим и бросаем!
Наши мышцы не устали —
И еще послушней стали!
Нам становится понятно:
Расслабление приятно».

«Сорви яблоко»

Инструкция: «Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками».

«Тряпичная кукла и солдат»

Инструкция: «Вы — солдаты. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь (показать детям эту позу). Вы — солдаты. А теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Ваше тело стало мягким и подвижным, как у тряпичной куклы (показать детям эту позу). Слегка согните колени и почувствуйте, как ваше тело становится мягким. Затем встряхните руками, как будто вы стряхиваете с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... с волос... с ног...»

«Каждый спит»

Инструкция: «Представьте себе, что время вдруг остановилось, и все люди застыли в разных позах. В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он
Тьму людей, и каждый спит:
Тот как вкопанный стоит,
Тот, не двигаясь, идет,
Тот стоит, раскрывши рот».

Ведущий подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, берет за руку, поднимает ее, но рука падает...

«Солнышко и тучка»

Инструкция: «Вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно — все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все расслабились (на выдохе)».

«Драгоценность»

Инструкция: «Вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...».

«Игра с песком»

Инструкция: «Вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела. Вам лень двигать тяжелыми руками».

«Муравей»

Инструкция: «Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают».

«Винт»

Инструкция: «Вы — винтики, и вас вкручивают в пол. Исходное положение: пятки и носки вместе, тело все напряжено, как будто железное. Корпус поворачивается влево и вправо. Винтик устал «вкручиваться» — расслабьтесь, отдохните».

«Пылесос и пылинки»

Инструкция: «Вы — пылинки. Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол».

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед и вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает. «Пылесос» (кто-то из детей) собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

«По́за покоя»

Инструкция: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза (ведущий продолжает медленно, тихим голосом):

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно –
Расслабление приятно! (пауза 1-2 мин.).

- А теперь сжали руки в кулаки, разжали, сделали глубокий вдох, выдох и открыли глаза».

«Олени»

Инструкция: «Вы — олени: расставленные пальцы руки приставлены к голове. Это рога (покажите детям эту позу):

Посмотрите: мы олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих, расправил плечи.
Руки снова на колени,
А теперь немного лени...
Руки не напряжены и рас-слаб-ле-ны...
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики...
дышитесь легко... ровно... глубоко...»

«Кулачки»

Инструкция: «Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко, с напряжением,
Пальчики прижаты.
Пальчики сильнее сжимаем
Отпускаем, разжимаем.
Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики».

«Насос и мяч»

Дети разбиваются на пары.

Инструкция: «Представьте себе, что один из вас — большой надувной мяч, другой — насос, и он надувает этот мяч. Тот, кто изображает мяч, стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Товарищ начинает надувать мяч с помощью насоса (сопровождая надувание мяча движением рук) со звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Мяч надут (тело выпрямилось, надулись щеки, приподнялись руки). Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса и воздух с силой начинает выходить со звуком «ш...ш. ш...ш» (покажите детям это упражнение). Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются местами.

«Мороженое»

Инструкция: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное»). Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...»

«Факиры»

Инструкция: «Вы — факиры. Сядьте на ковер, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты... (покажите детям эту позу). Пока звучит музыка, факиры отдыхают... Музыка закончилась, факиры работают, все мышцы напряжены, голова поднята, глаза смотрят уверенно, прямо перед собой».

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ ЛИЦА

Все упражнения повторять 2—3 раза.

«Улыбка»

Инструкция: «Вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... Ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка».

«Солнечный зайчик»

Инструкция: «Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним».

«Игра с шарфиком»

Инструкция: «Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, обхватили себя руками. Но вот вы повязали шарфики на шейке. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейке, улыбнулись друг другу».

«Пчелка»

Инструкция: «Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку, можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух».

«Бабочка»

Инструкция: «Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает. Подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку, можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе)».

«Качели»

Инструкция: «Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится на брови. Она хочет покачаться, как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица)».

«Варвара»

Инструкция:

«А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно —
расслабление приятно!
Шея не напряжена и рас-сла-а-бле-на...
А теперь смотрите вниз —
Мышцы шеи напряглись!
Возвращается обратно —
расслабление приятно!
Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на...»

Любопытная Варвара
Смотрит влево... смотрит вправо...
А потом опять вперед — тут немного отдохнет.
Шея не напряжена и рас-слаб-ле-на...»

«Лягушонок»

Инструкция:

«Вот понравилось лягушкам:
Тянут губы прямо к ушкам!
Потяну — перестану и нисколько не устану!
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...»

«Хоботок»

Инструкция:

«Подражаю я слону:
Губы «хоботком» тяну.
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...»

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ НАСТРОИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ

Сядьте, пожалуйста, поудобнее.

Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой.

Почувствуйте спинку кресла (стула), на которую можно облокотиться.

Поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол

Руки расположите поудобнее (почувствуйте подлокотники).

Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы.

Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться,

Расслабиться, снять накопившееся напряжение,

Так, как будто вам хотелось бы немножечко вздремнуть.

Начните расслабляться с мышц плеч.

Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелыми, теплыми и расслабленными. Плечи тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые.

Представьте, как приятное тепло распространяется от плеч по всему телу.

Почувствуйте, как тепло опускается от плеч в руки.

Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти.

Ваши запястья расслабляются.

Расслабляются кисти рук, ладони становятся тяжелыми и теплыми.

Ладони тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые. Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли вплоть до самых кончиков пальцев.

А теперь обратите внимание на то, как вы дышите — дыхание становится свободным и ровным, свободным и ровным.

Вам хорошо и приятно дышится.

Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе.

Представьте, как тепло из живота опускается в ноги.

Почувствуйте, как расслабляется верхняя часть ног, расслабляются колени, расслабляются голени.

Стопы становятся тяжелыми и теплыми. Стопы тяжелые и теплые, тяжелые и теплые.

Почувствуйте пятки. Пальцы ног. Все ноги расслаблены.

Теперь обратите внимание на спину. Почувствуйте, как расслабляется поясница,

Почувствуйте позвоночник. Почувствуйте лопатки.

Почувствуйте, как расслабляется середина спины между лопатками. Расслабляется шея, затылок. Вся голова расслаблена.

Расслаблено темя, виски. Расслабляется лоб, лицо.

Почувствуйте свои щеки, почувствуйте скулы, подбородок. Нижняя челюсть становится тяжелой. Губы расслаблены, язык теплый, расслабляется нос и глаза.

Веки тяжелеют, ресницы слипаются. Глаза расслаблены.

Попробуйте представить себе какой-нибудь цветок (луг, ручей и др).

«Генератор энергии»

Вообразите перед собой фантастический генератор энергии и «включите» его. Как можно ярче представьте себе и почувствуйте, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела, наполняет грудь, мышцы. Вдыхайте ее. Затем последовательно мысленно перемещайте «генератор» за спину, справа и слева от себя, над головой и под ногами. Ощутите волны энергии на спине, на правой и левой стороне тела, на голове, на ногах. В конце упражнения прочувствуйте наличие энергии в каждом участке тела, вашу готовность решать самые сложные задачи. Упражнение рекомендуется выполнять тогда, когда появляются первые признаки усталости.

«Океанский берег»

Выберите самое комфортное положение тела. Закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните, приступая к релаксации (пауза 20 секунд). Позвольте дыханию протекать естественно, в спокойном, расслабленном ритме. Ваш живот поднимается как можно выше, когда вы вдыхаете, и опускается как можно ниже, когда вы выдыхаете. Кажется, что вы дышите животом, а не грудью (пауза 15 секунд). Сейчас ваше дыхание станет медленным и регулярным (пауза 30 секунд). Теперь сосредоточьтесь на тех частях тела, которые я буду упоминать, и сбросьте любое напряжение, которое вы в них почувствуете. Сначала голова, лицо и шея (пауза 20 секунд). Расслабьте плечи и руки (пауза 20 секунд). Торс (пауза 15 секунд). Верхние части ног (пауза 15 секунд). Теперь нижние части ног и стопы (пауза 15 секунд). Теперь вы чувствуете в своем теле комфорт и замечательную расслабленность (пауза 15 секунд).

Представьте, что вы в компании друзей стоите у тропы, ведущей к океану. Вы видите перед собой чудесную перспективу океанского пейзажа. Тропа вьется вверх и вниз по песчаным дюнам. Они белого, сахарного цвета с островками травы вперемежку с цветами и редким кустарником (пауза 20 секунд). Ваша группа поднимается вверх по склону. Вы несете полотенце, у одного из ваших друзей сумка-холодильник, доверху наполненная прохладительными напитками. С каждым шагом вы погружаетесь по щиколотку в теплый песок, оставляя за собой длинную цепочку следов (пауза 15 секунд).

Вы перебрались через небольшой отрог холма. В ложбине вы замечаете ярко-зеленый островок травы с красивыми цветами. Теперь тропа вновь ведет вас вверх. Вы смотрите на гребень дюны и видите на нем две причудливо изогнутые сосны (пауза 15 секунд). Наконец-то вы достигли вершины. Вы останавливаетесь, любуясь раскинувшимся перед вами видом: впереди бирюзовая гладь океана (пауза 15 секунд). Вы медленно спускаетесь вниз, с каждым шагом утопая в песке. Вы отчетливо слышите дыхание океана — неторопливый шум прибоя, накатывающегося на берег (пауза 15 секунд).

Ваша группа вышла на самый берег, вы постелили плед и положили на него свои вещи. Вы подошли к кромке океана. Пенные сине-зеленые волны накатываются на белый чистый песок. Воздух пронизан ароматом морской соли (пауза 20 секунд). Вам легко и свободно. Вы наблюдаете чаек, парящих в небе, и слышите их шумный спор (пауза 15 секунд). Все разбрелись по берегу. Некоторые лениво переговариваются между собой. Две девушки в светлых купальниках вошли в воду и медленно поплыли. Остальные легли прямо на теплый мелкий песок, чтобы впитывать в себя ласковые солнечные лучи (пауза 10 секунд). Вы присели на плед, прикрыв глаза, и тоже наслаждаетесь приятным солнечным теплом и легким свежим бризом (пауза 10 секунд).

Позагорав немного, вы чувствуете желание искупаться. Вы встаете и медленно, погружая ноги в теплый песок, бредете к воде. Вам видны волны, врезающиеся в берег и снова откатывающиеся в океан (пауза 20 секунд). И вот вы входите в освежающую, прохладную воду. Каждая набегающая волна слегка подталкивает вас (пауза 20 секунд). Вы идете дальше, и, когда вода достигает ваших бедер, вы бросаетесь в нее. Вода мгновенно обдает вас своей прохладой (пауза 20 секунд). Вы начинаете играть с волнами, встаете к ним спиной и пытаетесь сдерживать их толчки (пауза 20 секунд). Но вот большая волна сбивает вас с ног, и вы падаете в пену прибоя (пауза 20 секунд). Теперь вы с ликованием и замиранием в сердце ныряете под волну и плывете некоторое время в толще воды (пауза 20 секунд).

Наконец вы покидаете океан и возвращаетесь к вашим друзьям. Вы подсаживаетесь к ним на плед и лениво переговариваетесь с ними, наслаждаясь морским пейзажем (пауза 20 секунд). Кто-то предлагает перекусить, и вы открываете сумку-холодильник и достаете оттуда бутерброды и напитки (пауза 15 секунд). Представьте, как вы едите ваш самый любимый бутерброд и запиваете его любимым напитком (пауза 20 секунд).

Вскоре солнце начинает клониться к закату. Почти все молчат, тихо наблюдая, как диск солнца медленно сползает к горизонту (пауза 5 секунд). Глядя на

краски заката, вы чувствуете себя умиротворенным. Пламенеющее оранжевым цветом солнце, розовая полоска у края горизонта, ближе переходящая в бледно-лиловое, а прямо над вами — синее небо. Дюны позади нежного перламутрового цвета (пауза 20 секунд). Цвета становятся более насыщенными, розовое становится темно-бордовым, желтое превращается в глубокий янтарный цвет, а появившийся фиолетовый цвет становится темно-синим (пауза 20 секунд).

Почти все люди покидают пляж, становится тише. С вами остались только близкие друзья, и вы начинаете разводить костер (пауза 20 секунд). Вы удобно устраиваетесь у костра и пристально наблюдаете за магической игрой огня. Временами вы перебрасываетесь ничего не значащими фразами (пауза 20 секунд). Наконец у вас появляется желание прогуляться. Вы встаете и медленно удаляетесь от костра (пауза 5 секунд). Волны продолжают лениво накатываться на берег, оставляя клочки пены, которые серебрятся в свете луны. Лунный свет отражается и в полосах ряби на воде (пауза 20 секунд). Вы идете по самой кромке воды, вслушиваясь в гул океана, изредка ощущая аромат какого-то цветка (пауза 15 секунд). На вашем пути стоит большой замок из песка (пауза 5 секунд). Волны лениво накатываются на его стены (пауза 10 секунд).

Становится прохладно. Вы поворачиваете обратно к костру, ощущая, как к вашим ступням прилипает влажный песок. Над вами в черном бархате неба переливаются миллионы звезд. Вы пытаетесь представить расстояние, отделяющее вас от них, и внезапно ощущаете, как это бесконечно далеко (пауза 10 секунд).

Но вот вы подходите к костру, от него веет дымом (пауза 15 секунд). Вы присоединяетесь к своим друзьям и тихо любуетесь танцем огня. Вы наблюдаете случайные искры и слышите, как трещат дрова (пауза 25 секунд). В этом состоянии вы можете оставаться столько, сколько захотите. Постарайтесь сконцентрироваться на своем дыхании, на том, как глубоко расслаблены ваши мышцы и все тело. Просто наслаждайтесь миром и покоем вашего расслабленного состояния. Вставая, двигайтесь медленно и неторопливо (тишина).