
Мама — это значит нежность,
 Это ласка, доброта,
Мама — это безмятежность,
 Это радость, красота!
Мама — это на ночь сказка,
 Это утренний рассвет,
Мама — в трудный час подсказка,
 Это мудрость и совет!
Мама — это зелень лета,
 Это снег, осенний лист,
Мама — это лучик света,
Мама — это значит ЖИЗНЬ!

Мамина песенка

Мамы любят малышей,
Мамы любят всех детей.
 Нет милей и краше
 Маши, Вани,
 Саши.
И Маринки, и Иринки,
Мы для мамы, как картинки.
 Пупсики, зайчата,
 Котята, медвежата.
 Любимые комочки:
 Дочурки и сыночки.
Мы счастье, гордость ваша,
Об этом песня наша.

Релаксирующая техника расслабления и настройка баланса



г. Екатеринбург
2019г

Для снятия стресса и расслабления

1. Практика равного дыхания. Сядьте в удобную позу, спина прямая. Начинайте вдыхать на 4 счета и выдыхать тоже на 4 счета. Дышать обязательно через нос - это увеличивает естественное сопротивление дыханию. Более продвинутые могут выполнять это технику на 6-8 счетов. Это повышает внимание, успокаивает нервную систему и снижает стресс. Практиковать это дыхание можно в любом месте и в любое время, но лучше всего делать это перед сном. Это что-то вроде подсчета овец, профилактика бессонницы - помогает избавиться от мыслей о работе и проблемах, которые не давали вам покоя в течение дня.

2. Прогрессивное расслабление. Чтобы снять напряжение с головы до пят, закройте глаза и сосредоточьтесь на напряжении и расслаблении каждой группы мышц вашего тела в течение 1-3 секунд. Начните с пальцев ног, далее -- колени, бедра, спина, грудь, руки, шея, челюсть и глаза. Дышать при этом нужно медленно и глубоко. Вдох через нос, задержка дыхания на 5 счетов, во время которой нужно напрягать мышцы. Затем выдох через рот и расслабление.

Лучше заниматься в таком месте, где вы можете спокойно прилечь. Если задержка дыхания вызывает у вас головокружение, делайте ее не на 5 счетов, а на 2-3.

3. Настройка баланса. Эта техника позволит мягко прийти в состояние физического и психологического баланса, снять стресс и набраться сил.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Прикройте глаза и мягко пройдитесь вниманием по всему телу: отметьте про себя, в каком состоянии, физическом и психологическом, вы находитесь на данный момент. Плавное перенесите вес на правую ногу, в результате чего стопа левой ноги отрывается от пола. Задача на данный момент - распределить вес тела так, будто вам предстоит находиться в таком положении в течение очень продолжительного времени.

Побыв в этом положении, затем мягко опустите левую стопу и перенесите вес на левую ногу. Правая стопа отрывается от пола. Теперь уже в этом положении найдите такую позу, чтобы, гипотетически, можно было находиться в ней продолжительное время.

Плавное переносите вес с одной ноги на другую, постепенно уменьшая амплитуду движения до тех пор, пока обе стопы не останутся на земле. Тело мягко колеблется с уже плотно прижатыми к земле стопами. Продолжайте движение, пока амплитуда колебания не станет минимальной или совсем прекратится.

Вновь мягко пройдитесь вниманием по всему телу и оцените свое физическое и психологическое состояние. Скорее всего, ваш ум успокоился, дыхание стало более глубоким и медленным, ушло излишнее напряжение, а восприятие окружающего пространства стало более ясным и свежим.

Эту простую практику очень полезно делать утром и перед сном