



**Анализ тренингового мероприятия  
«Расслабляющая медитация с целью снятия мышечного и эмоционального  
напряжения»**

Каждый человек должен уметь расслабляться. Всем нам сильное эмоциональное напряжение, стрессы. Использование элементарных упражнений, не требующих большого количества времени, позволит сохранить и укрепить психологическое и физическое здоровье. Эти упражнения были выбраны не случайно, так как наш проект направлен на формирование ЗОЖ, а здоровый человек – это умиротворенный человек. Снятие мышечного и эмоционального напряжения очень важно для профилактики затяжного, глубокого стресса.

В данном мероприятии принимали участие ветераны в количестве 55 человек.

Ход тренинга:

**Вводная часть**

**1. Упражнение «Комплимент по кругу»**

**Цель:** настрой на занятия, развитие воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

**Ход упражнения:** Каждому из ветеранов раздали листочек, на котором им необходимо было написать свое имя. Далее передавать эти листочки по кругу. На них необходимо было написать (подарить) комплимент обладателю листочка. В завершении упражнения каждый зачитывал все комплименты подаренные ему.

Анализ:

Трудно ли было написать (подарить) комплимент?

Ответ ветеранов: В большинстве ответов, участники высказывали затруднения в формулировке комплиментов.

Что лучше дарить или получать?

Ответ ветеранов: частым ответом было «дарить».

Ваше состояние после выполнения упражнения?

Ответ ветеранов: Участники высказывались о том, что им было приятно получать комплименты и с каждым новым произнесенным словом на душе становилось спокойнее и приятнее.

**2. Упражнение «Самомассаж»**

**Цель:** развитие навыков самомассажа.

**Инструкция:** Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Участникам было необходимо слегка помассировать определенные точки тела. Была дана инструкция: надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если Вы устали ходить то, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

Анализ: Участники высказались о колоссальном снятии напряжения, о том что почувствовали легкость во всем теле. В редких случаях участники жаловались на усталость в мышцах и неспособность выполнить данное упражнение.

### **3. Упражнение «Дыхание на счет 7-11»**

**Цель:** снятие напряжения, усталости.

**Инструкция:** Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале Вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

**Анализ:** После проведения этого упражнения все участники как один высказались по кругу, о том, что приобрели состояние спокойствия и умиротворения. Почувствовали легкость в дыхании и легкость в сознании.

**Вывод:** Проведенное мероприятие состояло из 3- упражнений направленных на снятие мышечных зажимов и эмоционального напряжения.

По итогу была достигнута планируемая цель, участники почувствовали прилив сил и легкость во всех мышечных суставах.