

Игры на снятие мышечных зажимов

Марионетки

Кукла-марионетка. Каждый участник представляет, что он кукла-марионетка, которую после выступления повесили в шкаф на гвоздик. Нужно представить, что вы подвешены за различные части тела: за шею, палец, ухо, руку, плечо. При этом тело должно быть зафиксировано только в этой точке, а все остальное расслаблено и болтается. Упражнение можно выполнять в произвольном темпе закрытыми или открытыми глазами. Педагог должен следить за степенью расслабления учеников.

Напряжение-расслабление

Учащиеся должны встать прямо и сосредоточить свое внимание на левой руке, напрягая ее до возможного предела. Через несколько секунд нужно сбросить напряжение, а руку расслабить. Аналогичные упражнения нужно проделать правой рукой, с обеими ногами, шеей, поясницей.

Зажимы по кругу

Участники идут по кругу и по команде педагога напрягают правую руку, правую ногу, левую руку, левую ногу, поясницу, обе ноги, все тело. Напряжение на заданном участке тела должно быть сначала слабым и постепенно нарастать до предела. В состоянии предельного напряжения участники должны идти 15-20 секунд, потом по команде педагога нужно полностью сбросить напряжение, то есть расслабить напряженный участок тела целиком.

По окончании каждой части упражнения по заданию педагога учащиеся прислушиваются к ощущениям своего тела, при этом продолжают спокойно идти по кругу и вспоминать обычное для себя напряжение в этом участке тела (свое

привычный зажим). Затем ученики должны снова постепенно напрячь тело в этом месте, доведя зажим до предела, сбросить через 15-20 секунд. После следует напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с привычным зажимом. Повторять упражнение с собственными зажимами следует от 3-х до 5-ти раз.

Ученикам рекомендуется повторять это упражнение 1-2 раза в день самостоятельно.

Пережатие напряжения

Учащиеся должны напрячь правую руку до предела, затем постепенно расслабляя эту руку надо перевести напряжение полностью на левую руку. Потом полностью расслабляя левую руку нужно перевести напряжение на левую ногу, затем на правую, затем на поясницу, спину, шею.

Пластилиновые куклы

Это упражнение состоит из 3-х этапов, в ходе него учащиеся должны превратиться в пластилиновых кукол. По первому хлопку педагога ученик должен стать пластилиновой куклой, которую долго хранили в холодном месте, в связи с чем пластилин утратил пластичность и мягкость, он жесток и тверд. Вторым хлопком педагога означает начало работы с куклами. Педагог должен менять позы кукол, а учащиеся должны помнить, что застывшая форма кукол осложняет его работу, он должен почувствовать, что материал (пластилин) сопротивляется. По третьему хлопку начинается последний этап упражнения. Представим себе, что в помещении с находящимися в нем застывшими пластилиновыми куклами вдруг одновременно включили множество отопительных приборов. Куклы размягчаются. Учтите, что это процесс, а не мгновенное перевоплощение. В первую очередь должны оплывать те части тела кукол, на которые ушло меньше

пластилина – пальцы, шея, руки, затем ноги. В заключительной части упражнения куклы «стекают» на пол, превращаясь в бесформенную пластилиновую массу, что является абсолютным мышечным расслаблением.

Потянулись – сломались

Учащиеся должны встать прямо, руки и все тело устремляются вверх, но ступня полностью прилегает к полу, пятки не отрывать ни в коем случае. Ведущий говорит: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше. Мысленно отрывает пятки от пола (пятки должны находиться на полу), чтобы стать еще выше. А теперь представьте, что кисти ваших рук сломались и повисли безвольно. Затем руки ломаются в локтях, плечах, плечи упали, голова повисла, сломались в талии, колени подогнулись, все упали на пол. Лежим на полу расслаблено, безвольно и удобно. Прислушались к себе. Осталось где-то напряжение? Расслабили это место».

Во время выполнения данного упражнения педагог обязательно обращает внимание учеников на следующие моменты: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда ученики лежат на полу педагог должен обойти каждого и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указывая места зажимов.

Растем

Участники встают в круг. И. п. сесть на корточки, голову надо нагнуть к коленям и обхватить колени руками. Педагог говорит: «Представьте, что вы являетесь маленьким ростком, только что показавшимся из земли. Вы растете постепенно распрямляетесь, раскрываетесь и устремляетесь вверх. Я буду

помогать вам расти, считая до пяти. Вы должны постараться равномерно распределить стадии своего роста.

Если вы в будущем захотите усложнить это упражнение, то ведущий может увеличить продолжительность роста до 10-20 стадий.

Актерские упражнения. Расслабление по счету

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Ведущий считает. Во время счета ученики должны постепенно расслаблять все части тела.

На счет «раз» надо расслабить кисти рук. На счет «два» расслабить локти. На счет «три» - плечи, руки, на счет «четыре» - голова. На счет «пять» надо полностью расслабить туловище, которое должно держаться только на ногах, на счет «шесть» полное расслабление, ученики садятся «в точку». Потом по хлопку все встают. Ведущий может с разной скоростью давать команду на расслабление, проверяя при этом качество расслабления каждой части тела ученика. Например, на счет «раз, два, три» помотали руками и проверили степень расслабления.

Спагетти

Ведущий предлагает участникам превратиться в спагетти, для чего следует расслабить руки от предплечья до самых кончиков пальцев. Ученики должны размахивать руками в разные стороны, и при этом контролировать абсолютную свободу рук. Затем освободить руки от локтя до кончиков пальцев, продолжая хаотическое вращение. Локтевой сустав надо держать закрытым, но при этом полностью освободить пальцы и кисти. Надо вращать ими и ощущать пружинистую вибрацию. Пальцы должны быть абсолютно свободны и струиться как отварные спагетти.

Огонь – лед

В этом упражнении следует попеременно напрягать и расслаблять все тело. Упражнение выполняется в кругу. Педагог дает команду: «Огонь» и учащиеся начинают делать интенсивные движения всем телом. Степень интенсивности движений и плавность каждый ученик выбирает сам произвольно. Педагог дает команду: «Лед», ученики должны застыть в той позе, в которой их застигла команда педагога, при этом следует напрягать все тело до предела. Педагог чередует эти команды несколько раз, по своему усмотрению меняя время выполнения обеих.