

«По́за полуле́жа в кресле с высокой спинкой»

- Расположитесь, полулежа в кресле так, чтобы при расслаблении голова откидывалась назад. Положение рук и ног, как в позе «кучера на дрожках».

«По́за в кресле с низкой спинкой»

- Расположитесь на всем сиденье так, что сгорбленная спина упирается в спинку кресла.

Упражнение «Осознанное дыхание»

Осознанное дыхание – это возможность войти в пространство тишины, прислушаться к себе, к своим желаниям и мечтам. Одним словом, сделать все то, в чем мы отказываем себе в повседневной жизни. Делая глубокие вдохи и выдохи, мы наполняем силой природы, сознание становится ясным, сердце открытым, восприятие более чутким.

Совершая дыхательные практики на открытом воздухе, человек соединяется с ритмами Вселенной, с природными стихиями, с дыханием земли и силой ветра. Входит в состояние цветения, наполняется ароматами лесных ягод, полевых трав и весенних цветов, раскрывает свою сакральную сексуальность, становится более открытой миру, чувственной и притягательной.

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-27-95
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Седлова Алла Николаевна
Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

Заместитель директора

Коннова Екатерина Викторовна

Заведующий отделением

Грибкова Оксана Николаевна

Специалисты по социальной работе:

Силанова Юлия Викторовна

Клевцова Наталья Николаевна

Логопед

Маргарян Александра Сергеевна

Психолог в социальной сфере

Чернова Татьяна Романовна

Телефон экстренной психологической помощи: 8 (49 236) 2-15-51

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00



Департамент социальной защиты населения администрации Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Стационарное отделение

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА



п. Красная Горбатка



«Аутогенная тренировка» – это упражнение по достижению состояния внутреннего спокойствия, внутреннего душевного равновесия. Релаксационное состояние обладает двумя фундаментальными свойствами: оздоровительным и развивающим.

Аутогенная тренировка позволяет полноценно и качественно:

- расслабить все части тела;
- снять мышечные зажимы и спазмы;
- восстановить естественное питание внутренних органов;
- снизить повышенное артериальное давление;
- улучшить общий гормональный фон организма;
- 30 минут аутогенной тренировки равносильны 3-4 часам здорового сна.



Как освоить аутогенные тренировки?

Освоить аутогенные тренировки очень легко. Начинаящим необходимо выполнить несколько простых условий:

- Выбрать место, желательно отдельную комнату, где никто не смог бы побеспокоить Вас в течение занятия, отключить телефон, и включить аудиотренажер.
- Сесть удобно в кресло с подлокотниками или расположиться полулежа в кресле.
- Тренироваться лучше в первой половине дня или середине дня.
- Если в течение занятия Вы вздремнете – не страшно, навык все равно усваивается и в дремотном состоянии.
- В процессе тренировки следите за текущим текстом и, не повторяя, не проговаривая слов ведущего, только удерживаете внимание на своих частях тела.
- главное условие – это систематические тренировки в течение 1-2 месяцев.



Позы для аутогенных тренировок

«Кучер на дрожжах»

- Сядьте на край сиденья так, чтобы край стула пришелся на ягодичные складки (не следует садиться на все сиденье, так как это приводит к затеканию ног).
- Широко расставьте ноги, чтобы расслабить мышцы, сводящие бедра. Голени поставьте перпендикулярно полу; если после этого остается напряжение в голени, подвиньте стопы вперед на 3–4 сантиметра до исчезновения напряжения.
- Голову опустите вперед, чтобы она висела на связках, и сторбите спину. Покачиваясь взад-вперед, убедитесь, что поза устойчива.
- Положите предплечья на бедра так, чтобы кисти мягко огибали бедра и не соприкасались; опираться предплечьями на бедра не следует.
- Закройте глаза и дышите спокойно, как во сне, делая вдох и выдох через нос.