**Проработка канала «тело-эмоции»**

**Подготовка**

Не требует подготовки.

**Практика**

Сегодня наша цель – научиться изменять эмоциональный фон, снимая мышечное напряжение с тела. Поработаем над каналом «тело-эмоции», посмотрим, как можно снять зажимы и как их отсутствие влияют на наши эмоции.

Выполним 3 упражнения, они простые и легкие, нанимают минуту времени, при этом помогают мгновенно расслабиться и успокоиться. У каждой эмоции свой «мышечный рисунок» - физические проявления тела, и изменяя его можно изменить эмоцию.

1 упражнение называется «назойливая муха» и оно будет воздействовать на мышцы лица. Эти мышцы в создании эмоции задействованы активно и часто наша базовая эмоция так сказать на лице «написана». Это могут быть скорбно опущенные уголки губ, нахмуренные брови, морщинки у глаз и так далее. Прикройте глаза, можно лечь или сесть, устройтесь удобно. Представьте, что над вашим лицом вьется муха и садиться на какую-то его часть. Ваша задача прогнать ее без помощи рук, а только двигая мышцами лица. Пусть «муха» сядет на разные части – нос, губы, щеки и др. В результате вы получите расслабленное лицо и, возможно, уменьшенные мимические морщины.

2 упражнение называется «выше горизонта». Когда ваши эмоции очень тяжелые и напряженные, возьмите какой-нибудь плоский предмет, например, банковскую карту или свою ладонь, поставьте на уровне глаз и посмотрите некоторое время над этим предметом выше горизонта. И продолжаете думать про свою проблему. Через некоторое время вы увидите, что интенсивность переживаний снизилась и вам стало легче.

3 упражнение расслабляет мышцы тела, «оживляет» мозг, дает ему небольшую нагрузку и активирует межполушарные связи. Называется оно «крылья бабочки». Нужно прохлопать свои плечи и руки, но сделать это крест-накрест, то есть одновременно правая рука будет похлопывать по левому плечу и предплечью, а левая рука будет хлопать по правому плечу и предплечью. Делаете это достаточно интенсивно, чтобы вы хорошо чувствовали движения ваших рук. Через некоторое время вы увидите, что эмоции улеглись, а тело расслабилось.

Еще одна техника воздействия на тело, это упражнение по работе с субъективной физической болью. Подходит для улучшения состояния при головной боли или давлении. Потом подобным образом можно будет работать и с эмоциями. Нужно сесть удобно, закрыть глаза и сконцентрироваться на болевом ощущении, найти точку его нахождения в теле. Затем представьте в вашей руки пульт, познакомьтесь с ним, ощутите из какого материла он сделан, рассмотрите кнопки на нем, попробуйте их понажимать, легко или тяжело поддаются кнопки, сколько кнопок, какого они цвета и прочее. Теперь верните свое внимание на очаг боли, сфокусируйтесь на ней, почувствуйте ее характер и локализацию. Возьмите в руки пульт и попробуйте с его помощью увеличить силу боли. Посмотрите, на сколько процентов вам удалось это сделать. Почувствуйте, как вы управляете этим процессом. А теперь нажмите другую кнопку и начните боль медленно, постепенно уменьшать. Опять проанализируйте, на сколько процентов у вас получилось снизить боль и насколько еще хотелось бы это сделать. Не переживайте, если не получилось с первого раза. Если вы добьетесь успеха с увеличением боли, то обязательно сможете и снизить ее со временем.