

Улыбайтесь! ...

Ну, во-первых, нет таких людей, кому бы ни шла улыбка.

А во-вторых, и главное - улыбка имеет эффект зеркала! Улыбнись искренне - и ты увидишь улыбку в ответ! А настроить жюри на доброе отношение – уже половина дела сделано!

Иногда, надо улыбку специально «натянуть»... Когда мы специально строим довольное выражение лица, то в мозг поступает сигнал и запускается биологически закрепленная реакция на радостные события или на чувство удовлетворения, благодаря чему «натянутая» улыбка становится искренней.

Упражнения для снятия общего напряжения:

Глаза:

- Зажмуриться и открыть глаза.
- Упражнение «Лежачая 8»: рисовать большим пальцем руки в воздухе (прямой палец направлен вверх) лежачую восьмерку. При этом голова – неподвижна, глаза следят за пальцем (начинать с направления влево, одной рукой, потом другой).

Лицо:

- Задержка дыхания: Спокойный медленный вдох через нос – задержать дыхание (на 3-6 сек.) – спокойный выдох через рот, сложив губы «трубочкой» (повторить несколько раз).
- Точечный массаж пальцами: виски, возле ушей, челюсть, под челюстью (от внешнего края к внутреннему)
- Эмоциональное растягивание рта: буквы «О», «У», «И», «Ы»... и т.д.
- Проговаривать скороговорки... Начинать медленно, потом быстрее и быстрее (2-3 шт.)

Туловище:

- Круговые движения плечами (вперед, назад).
 - Повороты корпуса с расслабленными руками
 - Резкое и быстрое встряхивание кистями рук.
 - Прижаться спиной к стене – «сдвигать стену».
-
- **Нужно во всем искать позитив, настраивать себя на лучшее, и тогда все обязательно сложится благополучно!**