

**Региональный конкурс «Педагогический триумф – 2023»,
номинация «Педагог-психолог Мурманской области – 2023»**

Наименование проекта: «Здоровый педагог – здоровый ребенок».

Актуальность: Состояние здоровья и самочувствия педагога - это одна из главных причин результативности образовательного процесса. Само состояние нездоровья сужает горизонты интеллектуальной и психической деятельности человека, и отражается на умственной работоспособности, творческой активности, повседневном настроении, устойчивости к стрессам, формирует наши взгляды, привычки, реакцию на различные проблемы и закладывается, прежде всего, в системе образования. Поэтому наиболее важной работой в этом направлении для психолога образовательных организаций может быть профилактика и коррекция психологических, психосоматических, психофизиологических и других возможных причин нездоровья. Учитывая агрессивные современные вызовы для нашей страны и специфику работы педагога, здоровьесберегающие технологии сейчас наиболее актуальны.

Направленность проекта: социально-психологическая.

Разработчик проекта: Зарецких Ирина Петровна, педагог-психолог МАДОУ г. Мурманска № 151.

Участники проекта: педагоги МАДОУ г. Мурманска № 151.

Место реализации проекта: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Мурманска № 151.

- Субъект РФ: Российская Федерация, Мурманская область
- Индекс: 183008
- Населенный пункт: город Мурманск
- Улица: проезд Молодежный
- Дом: 1
- Телефон: 8(815 2) 24-54-14
- E-mail: dou151@polarnet.ru
- Сайт: <https://madou151.nubex.ru/>

- Заведующая дошкольного образовательного учреждения: Елена Васильевна Разводова.

Цель: профилактика и коррекция психологических, психосоматических, психофизиологических проблем (снятие психофизического напряжения, повышение стрессоустойчивости, установление психоэмоционального баланса).

Задачи: отработка приемов саморегуляции (научить правильно выполнять упражнения, соединяя воедино движения, дыхание, визуализацию; научить правильно входить в определенное состояние сознания, медитацию).

Целевая аудитория: участники образовательного процесса, педагоги.

Социально-психологические особенности педагогов:

Воспитатель несет высокую ответственность за исполняемые функции, работает в режиме внешнего и внутреннего контроля. Такая высокая ответственность вызывает высокое нервно-психическое напряжение, которое в разных неблагоприятных обстоятельствах может доходить до предела. Следовательно, профессия педагога и воспитателя относится к стрессогенным, способствующим формированию синдрома эмоционального выгорания. На возникновение эмоционального выгорания педагогов влияют различные группы факторов. Наибольшее влияние имеют организационные факторы, к которым относятся условия работы, содержание труда и социально-психологические условия деятельности. Также на возникновение выгорания влияют и индивидуальные факторы, к которым относятся социально-демографические, личностные особенности, а также отношение к выполняемой деятельности, в частности, удовлетворенность трудом.

Учитывая особенности условий труда воспитателя, необходимо иметь ввиду возможные негативные последствия профессиональной деятельности. Под влиянием более или менее продолжительной психической и физической нагрузки, ведущей к эмоциональному перенапряжению, может развиваться невротоподобное состояние или невроз. Заболевание начинается исподволь, постепенно. Основным симптомом является повышенная возбудимость и легкая

психическая и физическая утомляемость. Человек становится вспыльчивым, раздражаемым даже по незначительному поводу.

Важнейшее условие нейтрализации психоэмоционального напряжения педагогической деятельности — это не только высокая трудовая активность, творческий характер труда, желание получить радость, удовлетворение от своей деятельности, стремление к профессиональному росту, совершенствованию педагогического мастерства, возможности проявить свои способности. Наряду с этим, достаточно важным является соблюдение профессиональной психогигиены, владение техниками саморегуляции и приемами оптимизации психоэмоционального состояния.

Методическое обеспечение

Нормативно-правовое обеспечение:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 17.02.2023 г.). Статья 42. Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 (редакция от 21.01.2019 г.)
3. Приказ Минпросвещения России № 1028 от 25.11.2022 г. «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»
4. Приказ Минпросвещения России № 1022 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ»
5. Приказ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении порядка осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования» (изменения от 01.12.2022 г.)

6. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования)
7. Приказ МО РФ от 22.10.1999 г. № 636 «Об утверждении положения о службе практической психологии в системе МО РФ»
8. Распоряжение МП РФ от 28.12.2020 N Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»
9. Этический кодекс педагога-психолога
10. Концепция развития психологической службы в системе образования в РФ на период до 2025 года (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017 года)

Научно-методическое обеспечение:

1. Вон Кью-Кит «Искусство цигун».
2. Демидова В.Е., Сундукова А.Х. «Здоровый педагог – здоровый ребенок». Серия книг «Современный педагог и семья». Практическое руководство для воспитателей, учителей, руководителей образовательных организаций, родителей. – Москва 2013.
3. Линь Хоушен «Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигун».
4. Ма Цзижень, Май Богачихин «Цигун. История, теория, практика».
5. Молчанова Е.Е. «Основы традиционной восточной медицины» - Благовещенск 2012 г.
6. Сергеев Д. В. «Цигун в современной медицине», Смоленская государственная медицинская академия министерства здравоохранения РФ, 2005г.
7. Фэн Шао И «Цигун» Москва 2012 г.
8. Фаренюк А.Л. «Комплекс дыхательных упражнений по системе Цигун» - Сочи 2012 г.
9. Хорев В.Н. «Цигун для начинающих» - Ростов-на-Дону 2011 г.

Этапы реализации проекта:

I этап проекта (Подготовительно-проектировочный этап)

- Обозначение проблемы (анализ трудностей и проблем педагогов)
- Изучение психологической литературы

- Постановка целей и задач
- Подбор диагностического материала
- Изучение информации по теме «Цигун»:
 - Китайская традиционная медицина: теория и мировоззренческая основа;
 - История, развитие, направления цигун;
 - Оздоровительное воздействие цигун, основные принципы;
 - Подготовительные практики: гимнастика, дыхание, релаксация, самомассаж;
 - Базовые техники цигун, работа с телом, дыханием, сознанием;
 - Внутренние и внешние факторы здоровья;
 - Энергетическая структура человека; методы и техники накопления энергии в цигун;
 - Развитие дыхания: основные типы дыхания цигун, методы и техники развития дыхания;
 - Динамические и статические практики;
 - Техники плавных движений (Цигун-шаг);
 - Работа с вниманием, образами и ощущениями. Концентрация;
 - Медитация как основное состояние цигун. Медитативные техники;
 - Цигун-состояния. Внутренние состояния как инструменты регулирования энергий. Смена состояний. Регулирование состояний в статике и динамике;
 - Особенности практики и преподавания цигун.
- Разработка перспективного плана
- Составление календарно-тематического плана, расписания занятий

II этап проекта (Практический этап)

- Реализация перспективного плана работы по проекту.
- Апробация и корректировка совокупности средств, методов и приемов, способствующих повышению уровня стрессоустойчивости и психофизиологического здоровья педагогов.

III этап проекта (Обобщающе - результативный этап)

- Накопление практического материала.
- Определение эффективности и результативности проделанной работы.
- Обобщение и распространение полученного опыта в педагогической среде.

Требования к специалистам реализующих проект.

Квалификация - педагог-психолог.

Проект не требует специальной подготовки специалиста. Упражнения цигун используются как метод телесно-ориентированной терапии.

Материально-техническое обеспечение: аудио-система проигрывания, релаксационная музыка.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

Благодаря регулярной практике, реализуется оздоровительный эффект, а также способность к саморегуляции организма. Организм становится более чувствительным, благодаря чему человек может заранее ощущать симптомы-предвестники некоторых заболеваний, предпринимать соответствующие меры по повышению сопротивляемости и выносливости организма, что резко снижает риск развития заболевания, повышается стрессоустойчивость.

Участники изучат основные оздоровительные упражнения и комплексы цигун-терапии. Будут самостоятельно использовать приемы саморегуляции в эмоционально значимых ситуациях. Принимать активное участие в подвижных играх, выполнении оздоровительных комплексов. Направленно развивать свои физические качества и двигательные навыки.

Факторы, влияющие на достижения результатов проекта:

- систематичность и регулярность занятий;
- понимание инструкций и правильность выполнения упражнений;
- уровень рефлексии.

Сведения об апробации проекта:

Разработаны и апробированы – структура занятий, формы организации занятий, методы и приемы обучения цигун-терапии. Практические занятия проводятся регулярно и систематически (стараясь проводить 1 раз в неделю). Хорошо зарекомендовал себя как диагностический материал комплекс МАК «Дерево жизни», который мы используем для рефлексии и экспресс-диагностики состояний участников.

- **Структура занятий**

Вводная часть направлена на знакомство с базовыми понятиями в теории оздоровительного цигун.

Практическая часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку-отработку упражнений из оздоровительных комплексов цигун, направленных на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания, совершенствование всех физиологических функций организма.

Заключительная часть включает в себя упражнения на выравнивание функционального состояния организма, рефлексии и диагностику.

- **Формы организации занятий**

Обучающий практикум - направлен на изучение новых упражнений из системы оздоровительного комплекса цигун.

Занятие-тренинг - отработка знакомых упражнений в уже изученном комплексе цигун; рефлексия состояния при помощи диагностической методики МАК.

- **Методы и приемы обучения**

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к участникам и поиск ответов;

- информирование о базовых понятиях в теории оздоровительного цигун;

- беседа;

- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений.

Описание психологического практикума по цигун-терапии в рамках реализации проекта «Здоровый педагог - здоровый ребенок»

1. Вводная часть «Введение в цигун-терапию»

Цигун-терапия – что это такое? Тезисно.

Цигун-терапия - это психофизиологическая гимнастика основанная на восточном мировоззрении, соединяющая специальные движения с дыханием и определенным состоянием сознания, направленная на увеличение жизненной энергии.

С древних времен Цигун широко использовался в Китае для медицинских, военных, научных, творческих и морально-этических целей. Методики состояли из статических, динамических и смешанных техник по стилю движений, они также подразделялись на внутренние и внешние, по качеству выполнения - на мягкие, жесткие и сочетающиеся.

Оздоровительный Цигун уникален в своей технологии работы с психологическими и физиологическими сторонами личности; это комплексная система физической саморегуляции.

Название Цигун состоит из двух слов: Ци – энергия, это жизненная энергия, сила, которая течёт по меридианам тела, обладает свойством управлять психическими и физическими явлениями. Гун – действие, движение.

Разумеется, есть эзотерическая сторона данного метода, потому как в древности лечение и философское обоснование были не отдельны друг от друга. Так как философия на Западе привела к созданию науки, то практика и теория остались на попечение науке, а философия осталась стоять особняком, не то перерастая в психологию, не то возвращаясь к религии. Здесь, речь пойдет о *психологической и о психотерапевтической стороне Цигун*.

В современном мире Цигун применяется различных психологических направлениях и психотерапевтических практиках. Основные психологические модели и базовые понятия Цигун ориентированны на холистическое строение человека, его физической, энергетической, социальной, культурной и других составляющих единого целого.

Представления о Цигун ориентированы на нормы гуманистического знания и рассматриваются семантическим, философским, психологическим и общемедицинским концепциям.

Категории китайской классической философии позволяют комплексно и системно изучать феномен человека. Их использование даёт возможность объединить мировоззренческие достижения общей психологии, психологии личности, а также достижения психологической практики в области психотерапии, психологического консультирования и психологического тренинга.

Концепцию и практическое применение Цигун активно используют в телесно-ориентированном, экзистенциально-гуманистическом, интегративном, позитивном и других подходах психотерапии; прикладной кинезиологии; нейропсихологии.

Цигун в психотерапии

- Например, в *экзистенциально-гуманистическом подходе* мы развиваем способность присутствовать со всем, что в нас есть, с любимыми и даже сложными проявлениями личности, оставаясь при этом собой.
- Кроме того, с психотерапией проведение аналогий Цигун касается телесно-ориентированных сеансов. Разве не в *телесно-ориентированной терапии* мы встречаемся с понятием *«заземление»*, которое в системе Цигун есть почти в каждом упражнении. Во время занятий Цигун может проявляться и различные *феномены*, телесные или эмоциональные проявления, - у каждого они индивидуальны. Вибрация, тепло или изменение ощущений - это то, что, пожалуй, очень похоже на терапию А. Лоуэна, или бодинамику Марчер, когда во время занятия освобождаются блоки и психическая энергия (В.Райх) свободно движется по телу. Перечисленные состояния становятся способами вернуться в состояние гармонии через регулярные и систематические занятия (термин психической энергии я оставляю на растерзание психоанализу).
- С позиции *интергративного психотерапевтического подхода*, говорить про развитие понимания своего тела и улучшение контакта с ним, являющимися достижениями с точки зрения современного общества, потерявшего контакт с собой.
- В китайских научных кругах проводились исследования влияния системы Цигун, как двигательной саморегуляции, на здоровье: это профилактика и даже лечение различных заболеваний. В цигуне есть динамические или статические упражнения, которые вызывают напряжение определённой группы мышц, связанных со структурным уровнем тела (то есть органами и тканями). Каждое движение не случайно и связано с тем или иным влиянием на зону тела. **В прикладной кинезиологии**, которую используют в современной медицине, работают с мышцами, ведь мышцы обладают связью с определёнными органами (ассоциированные с органами мышцы). Аналогии есть и в практике *нейропсихолога* и обучающего кинезиолога, воздействующего на межполушарное взаимодействие в мозге и рефлексy.
- **Управление вниманием и всеми психическими процессами.** Внимательность - это сложно описываемое в психологической науке явление, которое участвует тем или иным образом во всех психических процессах. Хорошее управление своим вниманием улучшает природную интуицию. Кстати, только доверяя своей интуиции, можно стать увереннее. Цигун работает для развития уверенности в том смысле, что содержит в себе упражнения, помогающие развивать воображение, память, мышление и концентрацию, составляющие интуиции.

2. Практическая часть

Все упражнения Цигун включают в себя:

- двигательную гимнастику (суставные и мышечные упражнения);
- дыхательную гимнастику (релаксационное и динамическое дыхание);
- приемы визуализации;
- приемы «заземления»;
- приемы «управления вниманием»;
- медитативные практики;
- присутствие понятия «феномена».

«Комплекс У Цинь Си» - комплекс физических и дыхательных упражнений для начинающих.

«Дракон качает колыбель»

Исходное положение. Для выполнения двух следующих упражнений встаньте прямо, ноги на ширине плеч, смотрите прямо перед собой.

1. На вдохе поднимитесь на носки, на выдохе перекатитесь на пятки. Старайтесь делать это движение, не сгибая колени. Постепенно увеличивайте амплитуду, с каждым разом поднимаясь выше на носки. Выполните 10 повторов.

2. На вдохе поднимитесь на носки и завалитесь на боковые части стоп влево, на выдохе перекатитесь на пятки и завалитесь вправо. Повторите круг в другую сторону. Выполните в каждую сторону по 5 кругов. Делая это упражнение, не сгибайте колени, двигайтесь всем телом, это упражнение улучшает баланс.

«Дракон танцует»

Исходное положение. Для выполнения двух следующих упражнений встаньте прямо, ноги вместе, смотрите прямо перед собой.

1. На вдохе присядьте и положите ладони на колени. На выдохе разогните колени, продавливая их назад. Повторяйте упражнение, с каждым разом стараясь сесть глубже. Сделайте 10 повторов.

2. На вдохе присядьте, положите ладони на колени и сделайте коленями полукруг вправо. На выдохе продолжите круговое движение коленями в ту же сторону. Повторите в другую сторону. Выполните в каждую сторону по 5 кругов, с каждым разом увеличивайте амплитуду, приседая глубже.

«Журавль выходит из воды»

Исходное положение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, смотрите прямо перед собой.

1. На вдохе поднимите ногу и подтяните ее руками к корпусу. На выдохе опустите. Повторите с другой ноги. Сделайте по 5 повторов на каждую ногу (всего 10).

2. На вдохе поднимите ногу и отведите ее в сторону. На выдохе снова выведите колено вперед и опустите ногу. Опорную ногу можно немного согнуть для баланса. Повторите с другой ноги. Сделайте по 5 повторов на каждую ногу (всего 10).

«Змея танцует»

Исходное положение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, смотрите прямо перед собой. Сложите ладони за головой, как показано на фото. Локти максимально отведите назад.

Выполните медленное круговое движение бедрами вправо: полкруга на вдохе, полкруга на выдохе. Повторите в другую сторону. Выполните по 5 кругов вправо и влево.

«Дракон расправляет крылья»

Исходное положение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, смотрите прямо перед собой.

На вдохе максимально округлите спину и выведите локти вперед, на выдохе прогнитесь, отводя плечи и локти назад. Выполните 10 повторов.

«Дракон машет крыльями»

Исходное положение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, смотрите прямо перед собой.

На вдохе максимально выведите плечи вперед и, не снимая напряжения, переведите их вверх. На выдохе отведите плечи назад и затем опустите вниз. Выполните упражнение в обратную сторону. Сделайте 10 повторов, попеременно вращая плечами вперед и назад.

«Гусь вытягивает шею»

Исходное положение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, смотрите прямо перед собой.

1. На вдохе вытяните шею вперед. На выдохе верните голову в исходное положение. Сделайте 10 повторений.
2. На вдохе наклоните голову вбок вправо, на выдохе вернитесь в исходное положение, повторите движение в другую сторону. Сделайте всего 10 повторов.
3. На вдохе наклоните голову вправо и вытяните подбородок вперед и вверх. На выдохе верните голову в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону. Сделайте всего 10 повторов.
4. Поднимите плечи и запрокиньте голову назад. Руки для удобства можно положить на талию. Поворачивайте голову попеременно вправо и влево 10 раз.
5. Завершите комплекс круговым вращением головы вправо и влево (по 5 кругов в одну и в другую сторону).

Комплекс «Игры пяти животных» - лёгок в освоении, упражнения этого комплекса несложные, им могут заниматься люди всех возрастных групп.

- **Игра тигра**

Упражнения выполняются энергично, но плавно. Выполняйте руками широкие и мощные движения.

«Тигр поднимает лапу»

Первая позиция. Руки расположены вдоль тела, ладони направлены в пол, пальцы растопырены и согнуты, имитируя лапу тигра. Взгляд направлен на тыльную поверхность кистей рук.

Вторая позиция. Поверните ладони наружу, и сожмите кулаки, начиная с мизинца. Затем поднимите кулаки на уровень плеч. Разжимая кулаки, поднимите руки как можно выше над головой. Затем опять сформируйте лапы тигра. Взгляд направлен на тыльную поверхность ладоней.

Третья позиция. Вновь сожмите руки в кулаки, повернув ладони друг к другу. Взгляд направлен на кулаки.

Четвёртая позиция. Опустите кулаки на уровень плеч и разожмите их. Опустите ладони вниз, пальцы вытянуты перед животом. Взгляд направлен на тыльную поверхность ладоней.

Возвращение в исходное положение. Повторите позиции несколько раз. Затем опустите руки вдоль тела. Смотрите прямо.

«Тигр хватает добычу»

Первая позиция. Поднимите свободно сжатые кулаки на уровень плеч.

Вторая позиция. Сформируйте лапу тигра и вытяните обе руки вперёд по дуге. Одновременно наклонитесь вперёд. Взгляд направлен вперёд.

Третья позиция. Согните колени, чтобы присесть. Грудь и живот напряжены. Опустите руки вниз по дуге. Ладони расправлены вниз. Не забывайте о том, что они сложены в лапу тигра. Затем распрямите колени, бёдра и живот подаются вперёд, верхняя часть туловища – назад. Ладони сжимаются в кулак, но лишь на половину, таким образом, чтобы между пальцами и ладонью оставалось свободное пространство. Поднимите руки на уровень груди.

Четвёртая позиция. Поднимите левую ногу над полом, колено согнуто, руки подняты вверх. Затем сделайте шаг вперёд, стопа пяткой касается пола. Одновременно согните правое колено. Вы должны оказаться в пустой стойке.

Сформируйте из ладони лапу тигра, выполняя руками движение вперёд и вниз по бокам до колен, ладони, так же как и взгляд, направлены вниз – вы должны выглядеть как тигр, схвативший добычу. Затем сделайте шаг назад левой ногой и вернитесь в исходное положение.

Пятая - восьмая позиция. Повторите первую – четвёртую позиции, поменяв ногу.

- **Игра птицы**

(Игра птицы улучшает циркуляцию кровообращения и увеличивает подвижность суставов.)

«Журавль тянется вверх»

Первая позиция. Примите положение полуприседа. Ладони направлены вниз, пальцы – вперёд. Расположите одну руку на другую на уровне живота. Глаза смотрят на ладони.

Вторая позиция. Поднимите руки над головой. Тело слегка наклоните вперёд, плечи подняты, шея напряжена, живот выпячен, взгляд направлен прямо.

Третья позиция. Примите положение полуприседа, взгляд и расположение рук аналогичны первой позиции.

Четвёртая позиция. Перенесите вес тела на правую ногу. Затем выпрямите правую ногу, приподнимите левую ногу над полом и вытяните её назад. Одновременно расправьте руки в стороны и немного назад, словно крылья. Ладони направлены вверх. Грудь, шея, подбородок и живот выставлены вперёд. Взгляд направлен вперёд.

Пятая – восьмая позиция. Повторите первые четыре позиции, поменяв стороны.

«Летящий журавль»

Первая позиция. Примите положение полуприседа, руки вытяните перед животом, ладони направлены друг на друга. Взгляд направлен вперёд и вниз.

Вторая позиция. Выпрямите правую ногу, левую ногу согните под углом 90 градусов и поднимите, передняя часть стопы направлена вниз. Одновременно поднимите руки через стороны ладонями вниз, чуть выше уровня плеч. Взгляд направлен вперёд.

Третья позиция. В положении полуприседа опустите левую ногу на пол рядом с правой ногой, касаясь поверхности только кончиками пальцев. Одновременно опустите руки вниз в положение перед животом, ладони направлены друг на друга. Взгляд устремлён вперёд.

Четвёртая позиция. Выпрямите правую ногу, а левую поднимите до образования прямого угла. Одновременно поднимите обе руки вверх над головой, задняя поверхность ладоней соприкасается. Пальцы направлены вверх. Взгляд направлен прямо.

Возвращение в исходное положение. Выполнив упражнение, поднимите обе руки на уровень груди, ладони направлены вверх, взгляд направлен вперёд. Затем опустите ладони вниз в исходное положение.

- **Игра оленя**

(Игра оленя укрепляет поясничный отдел, питает почки и улучшает функционирование мышц и суставов)

«Столкновение рогами»

Первая позиция. Обе ноги слегка согнуты, вес тела перенесите на правую ногу. Сделайте шаг левой ногой вперёд и в сторону, пятка касается пола. Одновременно слегка разверните туловище вправо. Сожмите пустые кулаки и поднимите их на уровень правого плеча. Взгляд следует за правым кулаком, нижняя поверхность кулаков направлена вниз.

Вторая позиция. Согните левую ногу, перенесите вес тела вперёд, левую стопу плотно прижмите к полу и разверните внутрь. Одновременно поверните туловище влево, выполняя ладонями движение вверх, а затем налево и назад по дуге, сложив их в виде «рога оленя». Ладони направлены наружу, а пальцы в обратную сторону. Левая рука согнута, отведена и вытянута горизонтально, локоть касается левой части талии. Поднимите левую руку на уровень лба, а затем вытяните обратно в левую сторону, ладонь повернута наружу, пальцы направлены в обратную сторону. Взгляд зафиксирован на правой пятке. Затем поверните туловище вправо, вернув левую ногу в И.П. Одновременно поднимите руки вверх, а затем вниз (вправо по дуге). Ладони формируют пустой кулак. Опустите их по бокам, взгляд направлен вперёд и вниз.

Третья позиция и четвёртая позиция. Повторите первые две позиции, поменяв стороны.

Пятая – восьмая позиция. Те же, что и первая - четвёртая позиции. Выполнив их, повторите восемь позиций ещё раз.

«Бегущий олень»

Первая позиция. Сделайте шаг левой ногой, согните её в колене. Одновременно поднимите ладони, сжатые в пустые кулаки, на уровень плеч. Кулаки расположены на ширине плеч, нижняя поверхность кулаков направлена вниз. Взгляд направлен прямо.

Вторая позиция. Перенесите вес тела на заднюю ногу (правую), согните правое колено: левое колено выпрямите, подошвы обеих стоп плотно прижаты к полу. Шея и спина выгнуты, голова опущена вниз. Одновременно разверните руки и вытяните их вперёд. Ладони формируют «рога оленя».

Третья позиция. Выпрямите верхнюю часть туловища, перенесите вес тела на левую ногу, согните колено левой ноги, а колено правой ноги выпрямите. Надо принять положение стойки «лук». Плечи расслаблены, локти направлены вниз. Разверните руки, сформируйте пустые кулаки. Взгляд направлен вперёд.

Четвёртая позиция. Возвратите левую ногу в исходное положение, разожмите кулаки и опустите руки вдоль тела. Взгляд направлен вперёд.

Пятая – восьмая позиция. Повторите 1-4 позиции, поменяв сторону. Возвращение в исходное положение. Повторите все позиции несколько раз, поднимите руки вверх - стороны на уровень плеч, ладони направлены вверх, взгляд – вперёд. Локти согнуты, ладони возвращаются в исходное положение, опускаясь вниз по дуге. Взгляд направлен прямо.

- **Игра медведя**

(Вращательные движения выполняются медленно, при этом живот расслаблен, а грудные мышцы напряжены)

«Медведь вращает туловищем»

Первая позиция. Сожмите руки в кулаки «лапы медведя», большие пальцы повёрнуты в стороны друг к другу на уровне живота. Взгляд направлен на кулаки.

Вторая позиция. Поверните туловище по часовой стрелке, главная ось – талия. Двигайте руки вслед за туловищем по кругу – правая часть грудной клетки, верхний отдел живота, левая часть грудной клетки, нижний отдел живота. Взглядом следите за вращением туловища.

Третья и четвёртая позиции. Повторите первую и вторую позиции.

Пятая - восьмая позиция. Повторите первые четыре позиции, поменяв сторону.

Возвращение в исходное положение. Выполнив последнюю позицию, разожмите ладони и вытяните руки вдоль тела. Взгляд направлен вперёд.

3. Заключительная часть

- **Медитативное упражнение «Большое Дерево»**

1. Подготовка. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Язык слабый, касается нёба за зубами.

2. Ноги. Поверните стопы внутрь на 9 градусов. Пальцы ног расслабьте и немного откройте (пальцы растопырены). Ноги укореняются на несколько метров вниз. Щиколотки чуть выдвинуты вперед и немного растягиваются, чувствуем расслабление в щиколотках. Колени согнуты. Чувствуем под коленями небольшие шарики.

3. Таз и поясница. Таз немного растянут вниз и тазобедренный сустав открыт. Копчик подвернут вниз и вперед. Крестец немного назад. Ягодицы стремятся вниз, таз чуть-чуть подан вперед. Поясница расслаблена.

4. Спина. Позвоночник ровно. Спина округлая и чуть отклоняется назад. Своим вниманием проходим сверху-вниз от головы до копчика, затем обратно снизу-вверх.

5. Руки. Руки расслаблены, плечи подаем вперед. Подмышки открыты и чувствуем в них пустоту, как будто в подмышках держите яйцо – нельзя слишком сильно сжать и нельзя уронить. Руки расслаблены и чуть согнуты в локтях, и получается, что руки не прямые, а естественно приподняты у нижнего дантянь (напротив пупка), большой палец каждой руки упирается в сгиб первой фаланги указательного пальца.

6. Голова. Глаза смотрят прямо перед собой, обзор около 90 градусов, можно чуть прикрыть глаза, не стоит их полностью закрывать, подбородок чуть вниз. Уши слушают, что происходит позади (это важно). Область вокруг верхней точки головы стремится вверх.

7. Настроение. Чувствуем, как наше тело одновременно распирает по шести направлениям: вверх-вниз, влево-вправо, вперед-назад. В области среднего дантьянь (область груди) чувствуем пустоту, а в области нижнего дантьянь (область пупка) чувствуем шарик размером с яйцо, а внутри у шарика пустота. Глаза как бы излучают свет, и этот свет освещает этот шарик. Настроение такое, что голова стремится в небо, и через небо в голову приходит чистая ци (энергия). Через ноги корни уходят глубоко в землю. Постарайтесь почувствовать, что небо и земля вместе. Тело расслабленное и легкое, не чувствуется усталость, наоборот чувствуем, что везде очень приятно. Важно заниматься просто и легко. Нельзя сильно концентрировать внимание.

8. Дыхание. Дыхание свободное, мягкое и длинное через нос. Сделайте цикл: 9 раз вдох-выдох, потом вниманием пройдите от точки головы до копчика, чувствуйте в каждой части тела расслабление. На первом этапе занятий можно выполнять цикл 9 раз.

9. Окончание. По окончании упражнения выполните самомассаж.

На первом этапе занятий руки могут быть опущены, как описано выше. Не надо специально поднимать руки вверх. Однако вы можете почувствовать, что руки сами хотят подняться вверх как бы на волне теплого воздуха. Если у вас есть такое чувство, то не надо ему мешать, пусть округлые руки как бы сами поднимутся вверх перед собой на уровень груди.

На втором этапе практики попробуйте поднять руки вверх перед собой на уровень груди. Очень хорошо, если руки как бы сами хотят подняться на волне теплого воздуха. Следите, чтобы плечи были опущены. Если вам тяжело держать руки на уровне груди, то это означает, что руки недостаточно расслаблены. Направляйте внимание на те места, где очень больно, чувствуйте, как ци приливает к этой точке. Каждый человек может стоять в позе Дерева с поднятыми руками час или больше, надо только научиться расслабляться, и никакого другого секрета здесь нет. В начале постарайтесь научиться без сверх напряжения стоять в Столбе хотя бы 20 минут.

- **Динамический самомассаж «Пыльный мешок»**

Чтобы приобрести рабочее состояние, в конце занятия лучше выполнить какое-либо динамическое упражнение. Это может быть прием динамического дыхания или самомассаж.

Один из примеров самомассажа – **упражнение «Пыльный мешок»**. Проводятся динамические поочередные похлопывания по всему телу (чтоб было ощущение «крапивки»), от головы до ступней ног. Очередность – лицо, голова, шея, плечи, руки, грудь, живот, спина, таз, ноги.

- **Рефлексия**



Участники тренинга делятся своими ощущениями.

Для диагностики состояния и рефлексии опыта мы используем метафорические ассоциативные карты «Дерево жизни». Приемы использования МАК – стандартные.