**Быстрый способ самооживления «Сенсорная Гимнастика»**

**Цель:** Снятие физического напряжения, расслабление, переключение внимания, профилактика умственного напряжения, повышение продуктивности и стрессоустойчивости. «Обнуление психики» восстановление, снятие автоматических реакций, обострение общей чувствительности и чувствительности к новизне.

**Введение:** у нас есть пять органов чувств и пять ощущений тела. Среди них: вкус, осязание, обоняние, зрение и слух. Но мы редко пользуемся своими чувствами осознанно, с вниманием. А ведь это кладезь для самовосстановления и переключения психики с минуса на ноль или даже на плюс. Когда вы почувствуете усталость, или просто поймете, что слишком сильно поддались автопилоту, сделайте это простое упражнение.

**Инструкция:** Сначала прочтите инструкцию полностью, затем начинайте практиковать.

**Осязание.** Закройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям. Для начала обратите внимание на чувства в теле. Начните переводить свое внимание на кисти рук. Пошевелите пальцами и потрогайте одной рукой другую так, как вам захочется. Прикоснитесь кончиками пальцев ко внутренней стороне ладони. Сильно сожмите кулаки. Возьмите в руку какой-нибудь предмет и медленно, отмечая внутренне все ощущения, ощупайте его. Покатайте по поверхности рук, если это возможно. Поманипулируйте предметом так, как вам захочется. Главное, чтобы вы насколько возможно чутко воспринимали все свои ощущения. Получите удовольствие от того, что можете воспринимать этот мир через ощущения тела.

**Обоняние.** Теперь переведите внимание на запахи. Глаза закрыты. Прислушайтесь к ароматам. Старайтесь как можно лучше уловить запах окружения. Представьте, что за каждым уровнем ощущений, есть новый, более глубокий, и вы можете его прочувствовать. Получите удовольствие от возможности обонять пространство.

**Слух.** Теперь прислушайтесь к пространству внимательно. И ощущая, что за каждым уровнем восприятия звука, есть новый более глубокий уровень и вы как будто слышите эти звуки. Получите удовольствие от процесса и от окружающих звуков.

**Зрение**. Теперь нужно открыть глаза и совершать «зрительные путешествия», передвигайте точку зрительного восприятия по окружающему пространству и останавливайте взгляд на том, что вам понравится на столько времени, насколько вам этого захочется. Затем начните искать “новое” в пространстве. То, на что давно не обращали внимания, на интересные сочетания предметов и форм. Теперь увидьте какой цвет в вашем окружении вам приятнее всего, напитайтесь этим цветом. Получите удовольствие от этого зрительного путешествия.

**Вкус**. Можно проделать всё то же самое со вкусовыми ощущениями. с полным вниманием прочувствуйте маленькую порцию какой-либо пищи. Получите удовольствие от процесса.

А теперь включите свое внимание на полную мощность. Включите все свои чувства одновременно. Вы будете казаться себе сияющей попеременно гирляндой. Иногда вы будете лучше чувствовать слух и зрение, иногда ощущения тела и запахи. По два или три чувства за раз, но ваша задача просто продолжать и стараться чувствовать все ощущения одновременно. Продолжайте ровно столько, сколько считаете нужным.

Результат техники: Наверняка после её выполнения вы чувствуете себя обновлённо, как после сеанса массажа.