Упражнения для снятия аудиторного шока (сценического шока)

Это состояние человека ,на мой взгляд,прежде всего тем,что это состояние,которое подавляет человека и физически ,и морально,снижает возможности работы интеллекта.

Это состояние человека вызывается тем,что во всех его сферах возникают зажимы:и психологические,и интеллектуальные,и мускульные,и дыхательные.

Упражнение 1.Зоопарк.

Выполняется в группеи рассчиттано на полное внутренее раскрепощение.Каждый из участников выбирает животное,рыбу,и т.д..Затем в течение 2-3 минут все должны побыть этим существом,переняв его манеру движения,повадки.звуки и т.д.Но о своем выборе нельзя говорить вслух,нужно постараться изобразить это существо…

Затем группа обменивается впечатлениями.угадывая кто был раскован.как «отпускал» свои эмоции.

Упражнение 2.

Непосредственно перед выступлением полезно сделать следующее упражнение:

.Сделайте вдох,отведя локти и плечи назад.Затем еще раз резко вдохните воздух.но только в нижнюю часть грудной клетки или,скорее ,в живот.Наберите воздуха столько.чтобы почувствовать давление в животе.Задержите дыхание примерно на две секунды и сделайте резкий выдох.Повторяем упражнение несколько раз.

Упражнение 3.

Оно выполняется за 10-15 минут до начала выступления.Удобно расположитесь в кресле.на стуле,отдавая самому себе команды,сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту.

Например,по команде :»Тело!»сосредоточьтесь на своем теле,по команде: «Рука!»- на правой руке.Команды следует подавать сссссебе интервалами в 10-12 секунд.Найдите при этом благоприятный для вас ритм.

Псохоэнергитический зонтик.

При ответе на экзамене .у доски,привыступлениии перед любой аудиторией старайтесь предсавить.что за счет вашей воли и сознания над всеми присутствующими образуется своеобразный «зонтик»,плотно накрывающий всех,кто вас слушает.

Ваша цель-уверенно,крепко и стабильно держать ручку этого «зонтика»на протяжении всеговашего монолога.