

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

**УПРАЖНЕНИЕ 1.** Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1.Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2.Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, за тем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3.Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4.Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5.Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6.Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7.Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

**УПРАЖНЕНИЕ 2.** Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1.Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2.Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3.Напрягите и расслабьте икры.

4.Напрягите и расслабьте колени.

5.Напрягите и расслабьте бедра.

6.Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7.Напрягите и расслабьте живот.

8.Расслабьте спину и плечи.

9.Расслабьте кисти рук.

10.Расслабьте предплечья.

11.Расслабьте шею.

12.Расслабьте лицевые мышцы. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете,- вы полностью расслабились.

**УПРАЖНЕНИЕ 3.** Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1.Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2.Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.