**Пять упражнений,  
чтобы справиться со стрессом**

**«Полет»**

|  |
| --- |
| Встаньте или удобно сядьте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Дайте мысленную команду рукам подняться вверх и в стороны. Позвольте им выполнить это движение без напряжения. Для этого представьте себе, что вы летите высоко над землей. |
|  |

**«Расхождение рук»**

|  |
| --- |
| Встаньте или удобно сядьте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Дайте мысленную команду рукам разойтись в стороны. Позвольте им проделать это движение без напряжения. Подберите себе удобный образ, ассоциацию, которые помогли бы вызвать это движение, например: самолет, буква «Т», антенна. |
|  |

**«Схождение рук»**

|  |
| --- |
| Встаньте или удобно сядьте, закройте глаза, руки разведите в стороны. Дайте мысленную команду рукам сойтись вместе. Позвольте им сделать это движение без напряжения. Подберите себе образ, который помог бы вызвать это движение. |
|  |

**«Автоколебания тела»**

|  |
| --- |
| Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Медленно покачивайтесь, подбирая свой темп и ритм движения, постепенно достигая полного расслабления всего тела. Главное при этом – найти приятный для тела ритм и темп покачивания. |
|  |

**«Движение головой»**

|  |
| --- |
| Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота – это точка релаксации. Задача – найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать. |

