Упражнения для снятия стресса.

Упражнение 1.

Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором сосредоточить внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох
2. Закройте глаза. Снова сосчитайте 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 воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращаясь в облако.
4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, это упражнение можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих

* Напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
* Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
* Напрягите и расслабьте икры.
* Напрягите и расслабьте бедра.
* Напрягите и расслабьте живот.
* Расслабьте спину и плечи.
* кисти рук
* предплечья
* шею
* лицевые мышцы
* Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, вы полностью расслабились.