**Игры для релаксации**

**для детей младшего и среднего дошкольного возраста**

**Картотека игр**

Релакса́ция (от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) relaxatio — ослабление, расслабление) — снижение [тонуса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BD%D1%83%D1%81) [скелетной мускулатуры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%8C). Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, [физиотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) и лекарственных препаратов. Считается, что релаксация способствует снятию [психического](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0) напряжения, из-за чего она широко применяется в [психотерапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), при [гипнозе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D0%B7) и [самогипнозе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D0%B7), в [йоге](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0) и во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с [медитацией](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F), приобрела большую популярность как средство борьбы со [стрессом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81) и [психосоматическими заболеваниями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F).

Дети дошкольного возраста нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть эмоциональный стресс, кризис возраста, усталость и другие причины. Воспитатели могут помочь детям снять это напряжение, успокоить их, используя игры для релаксации.

Цель релаксационных игр – снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон. В результате релаксации у детей нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается сон.

Существуют разные релаксационные игры:

* Игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела
* Игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой
* Игры с монотонными движениями руками и сжимание мышц кистей рук затормаживают отрицательные эмоции. Например с прищепками

**Волшебное перо (с 3 лет)**

**Описание.** Эта игра дает детям прекрас­ную возможность расслабиться и сконцентрировать внимание. Игра развивает телесное сознание детей — в особенности их тактильное восприятие.

**Материалы:** вам понадобится большое красивое перо. Также вы можете использовать кончики собственных пальцев.

**Инструкция детям.** Сядьте в круг на пол. У меня в руках волшебное перо, которым я коснусь разных мест ваше­го тела. Оно приятно на ощупь, и его прикосновение подарит вам бодрость и веселье.

Я поочередно буду подходить к каждому из вас. Ребенок, рядом с которым я останавливаюсь, закрывает глаза. Тогда я нежно коснусь волшебным пером его лица, шеи, ладони или руки. Не открывая глаза, ребенок должен дотронуться указа­тельным пальцем до того места, которого коснулось перо. После этого он может открыть глаза, а волшебное перо кос­нется другого ребенка.

*(Играя в эту игру первый раз, ошибку на несколько сантимет­ров вы можете считать вполне хорошим результатом. Если ребенок оказался слишком далеко от цели, вы можете отметить: «Ты почти попал!» Затем укажите ему на правильное место. Помните о том, что дети учатся, наблюдая.*

*Работая с более старшими детьми, через некоторое время вы можете доверить волшебное перо одному или нескольким ре­бятам.)*

**Мороженое**

Описание. Это красивая игра-фантазия для летнего времени, которая нравится всем любящим мороженое детям. Играя в нее, ребята расслабляются и ощущают разные части своего тела.

**Возраст участников: с 4 лет.**

Инструкция детям. Станьте ровно и поднимите руки над головой. Выпрямитесь. А сейчас каждый из вас должен представить, что он — вафельный стаканчик со своим люби­мым мороженым. Какого вы вкуса?.. А цвета?..

Вы очень вкусные; представьте, что кто-то начал вас мед­ленно есть.

Это очень хорошо, вас медленно, очень медленно едят!

Почувствуйте, как вы становитесь все меньше и меньше. Почувствуйте, как все больше и больше таете, и в конце кон­цов от вас не остается ничего, что можно было бы еще съесть.

Совсем медленно вы можете опуститься на пол, чтобы по­казать мне, что этот прекрасный вафельный стаканчик цели­ком и полностью съеден...

И когда вы ляжете на пол, то можете отдохнуть, помечтать и подождать, пока я не скажу всем вам снова встать.

**Волшебный воздушный шарик (с 4 лет)**

**Инструкция детям.** Давайте вместе поколдуем и пре­вратимся в воздушные шарики. Каждый скажет мне, какого цвета он хочет быть...

Теперь ложитесь на пол. Сейчас вы — ненадутые шарики, вы совсем без воздуха. Я хочу, чтобы по мере того, как я буду вас надувать, вы меняли свою форму и все больше становились похожими на надутые воздушные шарики. Приступаю немед­ленно: я вдохну в вас немного воздуха, так что вы сразу ста­нете больше и красивее. Каждый раз, когда я вдуваю в вас воздух, чуть-чуть приподнимайтесь. *(Выдохните воздух с чет­ким звуком. Дети должны слегка приподняться над полом.)* Ста­райтесь оставаться в этом положении до тех пор, пока я не наполню вас новой порцией воздуха.

Я задую в вас немного воздуха, а вы еще чуть-чуть припод­нимитесь, чтобы стать побольше. *(Громко выдохните.)* Сохра­няйте и эту новую форму, пока я не выдохну еще раз...

Теперь я вас опять немного увеличу. *(Снова выдохните.)*

Сейчас я вдохну в вас последнюю порцию воздуха, а вы встаньте прямо. *(Снова выдохните.)* Теперь вы совсем большие шары. Старайтесь сохранить свою форму, не двигайтесь. Кому-нибудь нужен еще воздух? Я буду обходить вас и наполнять ваши руки дополнительным воздухом до тех пор, пока не уви­жу красивые, тугие шары. *(Обойдите детей.)* И тебе я даю еще воздуха... и тебе...

Теперь мы можем уменьшить шарики. Слушайте шум воз­духа, выдувающегося из шарика. Когда вы услышите этот звук, станьте чуть меньше. Но только когда услышите шум! Если шум прекратится, замрите и не двигайтесь.

*(Издавайте легкое «с-с-с...», чтобы дети поняли, что из них выходит воздух.)*

С-с-с... теперь вы стали чуть меньше. С-с-с... еще немного меньше. С-с-с... и еще меньше. С-с-с... и еще меньше.

Теперь ложитесь на пол. В вас больше не осталось возду­ха... Я подойду к каждому из вас и проверю, действительно ли весь воздух из вас вышел.

*(Переходите от ребенка к ребенку, и если вы видите, что у кого-то остались напряженными плечи или коленки, обратитесь к нему.)* Я помогу тебе выпустить отсюда воздух, чтобы ты смог лежать на полу более расслабленно и легко. *(Нежно прикосни­тесь к нужной части его тела, произнося «с-с-с...».)*

**Медведь после спячки**

**Описание.** В этой подвижной игре дети могут со­средоточиться и расслабиться, постепенно растягивая все мышцы.

**Материалы:** для первой части игры (медведь в зим­ней спячке) поставьте мелодичную музыку.

**Возраст участников: с 4 лет.**

**Инструкция детям.** Вы уже знаете, что медведи впа­дают в зимнюю спячку. Они сворачиваются калачиком в сво­ей берлоге, и когда начинает падать снег и в лесу дует ледя­ной ветер, им снятся спелые ягоды, которые они найдут летом.

Представьте, что каждый из вас — медведь. Ложитесь на пол и свернитесь калачиком, пока вам не станет достаточно тепло. Вы можете спать всю зиму вплоть до весны. Чтобы мед­веди смогли мечтать во сне, я включу подходящую музыку.

*(Когда колыбельная закончится, продолжите рассказ о мед­ведях.)*

Наступила весна. Солнце светит ярче, и снег начал таять. Первые весенние цветы протягивают свои лепестки к солнцу. Медведи медленно просыпаются. Они ложатся на спину. Вы еще совсем-совсем сонные и усталые. Очень медленно вы­тяните вперед одну руку. Протяните ее в сторону... А теперь назад...Поднимите другую руку и протяните ее вперед... в сторо­ну... назад...

Медленно, очень медленно, как медвежата, встаньте на четвереньки. Надавите обеими руками на пол и почувствуйте, как он устойчив.

Покачайтесь назад и вперед; сделайте это четыре раза... Упираясь руками в пол, качнитесь назад так далеко, как толь­ко сможете. Растяните спину. Вы почувствовали, как растяги­ваются ваши пальцы?

Проснуться вам помогут движения ногами. Пусть обе руки упираются в пол, поднимите вверх одно колено и медленно потяните ногу назад... Растяните таким же образом вторую ногу... Теперь ложитесь на живот. Вытяните обе руки далеко вперед, а ноги — назад... Продержитесь так как можно доль­ше, а я тем временем буду считать: раз... два... три... четыре...

Теперь вы можете расслабиться. Радуйтесь пришедшей вес­не, а я тем временем включу вам какую-нибудь красивую му­зыку... *(Включите «Мечтания» Шумана.)*

**Могучий лев**

**Описание.** Это короткая интересная игра, помога­ющая детям расслабить мышцы лица и шеи. Одновременно она способствует углублению дыхания.Эта игра нравится детям прежде всего потому, что они могут идентифицировать себя с могучим зверем и показать свой голос.

**Возраст участников: с 3 лет.**

**Инструкция детям.** Встаньте на колени на пол и положите руки на ноги. Сейчас вы можете превратиться в ве­ликолепных львов: сильные когти... хвост с коричневой кис­точкой... могучая голова с громадной пастью и блестящими зубами...

Широко откройте свои львиные глаза. Теперь распахните

львиную пасть и высуньте львиный язык.

Очень устрашающе!.. Но можно сделать еще кое-что...

Издайте негромкий, но мощный львиный рык; он, вероят­но, звучит как далекий гром или рычание большой, очень боль­шой собаки. А сейчас попытайтесь издать действительно страшный рык. Рычите на меня страшным рыком... Теперь порычите на своих соседей с одной, а потом с другой стороны от вас... Закройте глаза и постарайтесь почувствовать свою львиную морду и львиный язык... Опять откройте глаза и еще раз порычите на меня... на ребят с левой стороны... на ребят с правой стороны... Не закрывайте львиную пасть.

Закройте глаза, еще раз почувствуйте свои львиные глаза, морду и язык...

А теперь закройте свою пасть. Оближите львиным языком львиные губы, сильно потрясите головой... и откройте глаза.

**Праздничные свечи**

**Описание.** Эта игра поможет детям урегулировать дыхание и автоматически начать глубже дышать. Одновременно ребята смогут расслабить мышцы лица.

Это прекрасное, очень простое упражнение захватывает внимание детей и помогает им собраться.

**Возраст участников: с 3 лет.**

**Инструкция детям.** Как начинается день вашего рождения? Стоят ли на вашем дне рождения горящие свечи? Печет ли для вас мама пирог? А сколько свечей для вас ста­вят?..

Поднимите один палец и представьте, что это свеча с празд­ничного пирога на вашем дне рождения. Очень нежно задуйте ее.

Теперь поднимите два пальца и задуйте две свечи. Чтобы отметить ваш следующий день рождения, вероятно, вам потре­буется вдвое больше свечей.

Высоко поднимите все пальцы и представьте, что это де­сять праздничных свечей. Задуйте их все. Дуйте очень сильно!

Закройте глаза, представьте еще несколько свечей и задуй­те их. Почувствуйте, как воздух выдувается из вашего рта...

Теперь откройте глаза. Представьте легкую травинку. Возьмите ее двумя пальцами. Очень нежно дуйте на травинку, так чтобы она согнулась вперед...

Положите руки на колени и дайте им передохнуть.

**Оттаивание и замерзание**

**Описание.** В этой игре дети постарше получают за­мечательную возможность сосредоточиться и потренировать разные части тела. Малышам не очень просто выполнить пред­лагаемые задания, но со временем они улучшают свои резуль­таты и достигают успеха.

Музыка придает детям бодрости и уравновешивает их эмоции.

**Возраст участников: с 4 лет.**

**Материалы:** инструментальное соло.

**Инструкция детям.** Игра, в которую мы будем иг­рать, очень сложная. Возможно, вам предстоит немного потре­нироваться, чтобы выполнить задания.

Разойдитесь, пожалуйста, равномерно по комнате. Пред­ставьте, что все ваше тело ледяное. Музыка, которую я сейчас включу, будет медленно размораживать его, часть за частью. Оттаявшими частями вы можете шевелить под музыку. Все остальные части должны оставаться недвижимыми.

Представьте, что ваши пальцы оттаяли и шевелятся... Сей­час вы можете двигать также и ладонями... Теперь вы можете шевелить пальцами, ладонями и руками до локтей...

Вот вы можете двигать всей рукой от пальцев до плеча...

*(Продолжайте в том же духе, пока не задействуете все тело. Тогда вы можете предложить обратное* — *«замораживать» ча­сти тела одни за другими, так чтобы к концу лишь пальцы дви­гались под музыку.)* В завершение игры хорошенько встряхни­те руками и ногами.

**Воздушный шар**

**Описание.** Чтобы построить один большой воздуш­ный шар, дети должны включить свое воображение. В ходе игры они начинают глубже дышать, расслабляются и получа­ют приятное чувство свободы и единения со всеми.

**Возраст участников: с 4 лет.**

Инструкция детям. Станьте в круг и возьмитесь за руки. Не размыкая рук, все одновременно ложитесь на спину на пол. Спокойно лежа на полу, представьте, что вы — боль­шой красивый воздушный шар. В шаре совсем мало воздуха. Вы можете лежать совершенно расслабленно?

Если вы услышите звук «шшш...», это значит, что шар на­чинает медленно наполняться воздухом. *(Произнесите: «Шшш...»)*

Каждый из вас немного наполнился воздухом: воздух про­никает всюду — в ступни, ноги, живот, руки...

Я буду вдувать в шар еще воздух, а вы постепенно подни­майтесь. Мне хочется увидеть, как все больше детей встают и шар все больше наполняется воздухом. Старайтесь не размы­кать рук.

*(Не спеша идите вперед и дайте детям возможность пред­ставить, что они медленно наполняются воздухом.)*

Шар надувается все больше. Теперь уже видны красивые пестрые кольца, украшающие шар: желтые, красные и зеле­ные...

А теперь все дети встают. Продолжайте держаться за руки и дайте шару еще немного надуться. Сделайте круг шире и почувствуйте, как велик шар. Глубоко дышите, наполняйте

воздухом живот, спокойно вдыхайте и выдыхайте... вдыхайте и выдыхайте...

Теперь представьте, что шар медленно-медленно взлетает в небо. Легкий ветерок уносит его за собой. Шар легко парит в воздухе. Его цвета сверкают на солнце, а внизу на земле стоят дети и говорят: «Смотрите, вот летит красивый разноцветный воздушный шар».

А теперь пришло время опять опустить шар на землю. Это совсем не сложно: надо выпустить немного воздуха из шара. Это сделаете вы, все одновременно издавая звук: «Сссссс... сссссс... ссссс...»

Почувствуйте, как в шаре остается все меньше воздуха. Держитесь за руки и пройдите немного вперед. Выпустите еще воздух из шара и почувствуйте, как он становится тяжелее. Ваша голова становится тяжелее, ваши руки и ваши ладони становятся тяжелее, ваши ноги становятся тяжелее. Выпусти­те еще воздуха и вместе медленно-медленно опуститесь на пол и останьтесь там лежать очень расслабленными. Когда окаже­тесь на полу, вы можете разомкнуть руки. Я пройду мимо каж­дого из вас и посмотрю, где в шаре остался воздух.

*(Переходите от ребенка к ребенку и «расслабляйте» части тела, которые еще выглядят напряженными.)* Возможно, ты сможешь еще отсюда выпустить воздух. *(Издавайте вместе с ребенком звук «сссс...».)*

**Зарядка для черепахи**

**Описание.** Это очень короткое расслабляющее уп­ражнение для маленьких детей, основное действие которого направлено на мышцы плеч и затылка.

**Возраст участников: с 3 лет.**

**Инструкция детям.** *(Дети сидят на стульях или на полу.)* Представьте, что вы — черепахи. Вы услышали громкий шум и прячетесь в панцирь. Поднимите плечи вверх, а подбо­родком надавите на грудь...

Теперь опять стало спокойно, и вы медленно вытягиваете шею из панциря. Поднимите голову медленно наверх и вытя­ните шею... Опустите плечи и повращайте головой в разные стороны. Посмотрите вокруг своими черепашьими глазами: убедитесь, что вы находитесь в полной безопасности...

Я хлопну в ладоши. Когда вы услышите этот громкий звук, быстро прячьтесь в панцирь... *(Громко хлопните.)*

А теперь снова все спокойно, и вы можете медленно вы­браться из панциря, вытянуть шею, опустить плечи и осмат­ривать окружающее вас пространство.

**Ветер, дождь и гром**

Описание. Это замечательная игра, дающая в дожд­ливую погоду ощущение уюта. Она способствует повышению групповой сплоченности: по завершении игры дети часто на­чинают чувствовать большую близость друг с другом.

**Возраст участников: с 3 лет.**

Инструкция детям. Сядьте в круг на пол. Каждый должен в точности повторить то, что я буду делать.

Мы поиграем вместе в игру, которая называется «Ветер, дождь и гром». Сначала я буду тереть ладони друг о друга — это ветер.

Теперь я буду мягко хлопать руками по коленям — это дождь...

А сейчас я буду попеременно стучать ногами по полу — это гром...

*(Каждое из этих трех действий совершайте приблизительно в течение минуты. Закончите игру, перевернув первоначальную последовательность, чтобы погода успокоилась.)*

Положите руки на колени и закройте глаза. Представьте красивую радугу. *(15 секунд.)*

Теперь вы можете открыть глаза и поаплодировать себе за то, что так хорошо справились с этим заданием.

**Зоопарк**

**Описание.** Воображая себя различными животными, дети двигаются всем телом и одновременно расслабляются за­нимательным способом.

**Возраст участников: с 4 лет.**

**Инструкция детям.** Давайте устроим зоопарк в на­шей комнате. Сейчас вы должны превратиться в разных зве­рей и птиц и показать мне, как они ведут себя.

Станьте птицам. Машите руками, как птица, когда она хочет взлететь...

А теперь расставьте руки, как красивая птица, парящая в небе...

Широко взмахивайте крыльями так, как это делает гигант­ская птица: альбатрос, кондор или орел...

Теперь машите крылышками очень быстро и часто, как совсем маленькая птичка, к примеру, колибри или королек... У вас хорошо получается!

А сейчас изобразите мне, как выглядит черепаха, когда она опрокинута на спину... Ложитесь на спину, поднимите руки и ноги вверх и быстро притяните их к себе. Повторите это пару раз... У вас хорошо получается!

А как ведет себя кошка? Станьте на четвереньки и пока­жите мне, как она изгибает спину, когда ссорится с другой кошкой или хочет напугать собаку. Теперь расслабьтесь и опу­стите спину вниз, чтобы ваш кошачий «горб» исчез. Два раза выгните и выпрямите спину по-кошачьи. Делайте это очень медленно и мягко, как только что проснувшаяся кошка... У вас замечательно получается!

52

Изобразите мне очень высокого жирафа. Станьте, широко расставив ноги, и вытяните шею. Откройте свои красивые ог­ромные глаза и вытяните шею вперед, вниз, в одну сторону, в другую... У вас получается великолепно!

А сейчас изобразите молодого кенгуру. Я знаю, что этот зверь очень хороший прыгун. Прыгайте на месте вверх и по­кажите мне, какой высоты может быть прыжок.... У вас хоро­шо получается!

Покажите мне, как ведет себя змея. Ложитесь на пол и вытяните руки, ноги, растяните все тело как можно сильнее... А теперь покатайтесь по полу... Свернитесь в клубок... Снова немного вытянитесь... Еще чуть-чуть покатайтесь и снова свер­нитесь. У вас хорошо получается!

Встаньте и встряхните руками и ногами.

**Зевок**

**Описание.** Эта игра — прекрасная возможность для детей полностью расслабиться.

**Материалы:** мягкая музыка, например, «Ребенок засыпает» из «Детских сцен» Шумана.

**Возраст участников: с 3 лет.**

**Инструкция детям.** Сегодня вы хорошо поиграли и многое попробовали. Теперь мы все заслужили отдых. Я вклю­чу успокаивающую музыку.

Несколько раз глубоко вздохните и расслабьтесь... Теперь давайте покажем друг другу, как мы устали. *(Здесь вы сами должны глубоко зевнуть.)*

Покажите мне своим телом огромный зевок. Вытянитесь, как только можете, и руками, ногами и всем туловищем изоб­разите один большой зевок... Покажите этот зевок другу или подруге из группы... Затем покажите этот зевок полу, медлен­но опустите его на пол...

Отдохните минуту, пока музыка не кончится...

**Снежинки**

**Описание.** Это поэтичная подвижная игра, в кото­рой дети могут хорошо расслабиться и получить возможность лучше осознать такие понятия, как «чувство тяжести», «сила» и «темп».

Лучше всего, если, играя, дети будут босиком.

**Материалы:** медленная музыка, например, «Танец благословенных духов» Глюка.

**Возраст участников: с 3 лет.**

Инструкция детям. Вы можете представить снежин­ку? Чем снежинка отличается от капли дождя?..

Можете представить, как снежинка падает с неба на зем­лю? Можете это показать?

Издает ли снежинка при падении такой же звук, как дож­девая капля?.. Ударяются ли снежинки подобно дождевым кап­лям о землю?

*(Расскажите детям немного об отличиях снежинок от дож­девых капель.)*

Сейчас я включу музыку, а вы покажите пальцами, как изящно и легко кружатся снежинки в воздухе.

Теперь не только пальцы, но и вся ваша рука должна стать снежинкой. Вы можете время от времени поднимать одну руку вверх, в то время как другая будет опущена...

Представьте мягкий ветер, который слегка сдувает снежин­ку в сторону, в то время как она медленно, медленно опуска­ется на землю. Подумайте о том, какой легкой и изящной чув-

ствует себя снежинка. Сверкающие снежинки настолько бес­шумны, что мы почти не слышим их.

Здесь в комнате у нас тоже должны будут появиться лег­кие мягкие снежинки, которые будут кружиться бесшумно, почти невесомо...

Начните с одной ноги. Поднимите ее немного вверх, при­мерно на 10 см от пола. Почувствуйте, как палец за пальцем становится легче и тоньше.

Теперь вы чувствуете, как ваша ступня и лодыжка делают­ся мягкими. Почувствуйте, как все ваши мышцы до колена ста­новятся расслабленными, мягкими. Чувствуете, как вся ваша нога тянется вверх? Когда пальцы на ногах, ступня и вся нога станут расслабленными, ваша нога сама по себе опустится на пол.

Теперь попробуйте то же с другой ногой. Начинайте ее немного поднимать...

*(Повторите инструкцию.)*

Теперь я хочу увидеть, как все ваше тело превращается в снежинку. Станьте прямо. Думайте, что все ваше тело — сне­жинка. Почувствуйте, как расслаблены ваше тело и шея... Лег­кий ветерок качает вашу голову то в одну, то в другую сто­рону...

Плечи становятся мягкими. Они освобождаются от давящей сверху тяжести...

Грудь и спина не чувствуют тяжести, и руки тянутся вверх. Ощущайте, как все ваше тело теперь нежно приземляется на пол медленно, медленно и так бесшумно, что нельзя услышать. Это выглядит так, будто сияющие снежинки мягко опускают­ся на землю и остаются лежать там.