

Методы быстрого снятия эмоционального и физического напряжения

■ Упражнение «Муха»

Цель: снять напряжение с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха.

Она садиться то на нос, то на глаза, то на рот, то на лоб. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

■ Упражнение «Воздушный шар»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, ног и т.д.