Упражнения для снятия стресса

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 сек; расслабьте их тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 сек. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягая веки на 10 сек, затем расслабьте, тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 сек. 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. Расслабьте их. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте их. Повторите быстрее.