**КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ: ТЕХНИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ**

**«ЛИМОН».** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**«СДВИНЬ КАМЕНЬ».** Лягте на спину. Представьте, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая… мягкая… отдыхает…» То же самое проделывается с левой ногой.

**«МУХА».** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Необходимо не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**ДЫХАНИЕ ПОД СЧЕТ.** Продолжительность вдоха и выдоха будем задавать с помощью счета; к примеру, ритм дыхания 4:2 будет означать долгий вдох (делая вдох, мысленно считаем: 1... 2... 3... 4...) и короткий выдох (на счет 1... 2...) Обратите внимание, что в данном упражнении осуществляется без пауз.

**ТРЯСКА.** Ноги на ширине плеч. Начинаем постукивать пятками по полу. Увеличиваем скорость. Постепенно подключаем к тряске руки, голову, остальные части тела. Чем расслабленнее будет тело, тем лучше.

**«ДРОВОСЕК».** Поставьте воображаемое бревно на пень, встаньте прямо, занесите топор над головой и со всей силы опустите его на бревно с криком «Ха!», чтобы облегчить себе работу».