**Упражнения для снятия стресса**

**Упражнение 1.**

Этот комплекс очень прост и эффекти­вен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кро­ме стены.

1.  Нахмурьте лоб,  сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощу­щения в каждый момент времени.

2.  Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, за­тем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражне­ние быстрее.

3.  Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5.  Сильно упритесь затылком встену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6.  Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7.  Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

**Упражнение 2.**

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

1.  Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2.  Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3.  Напрягите и расслабьте икры.

4.  Напрягите и расслабьте колени.

5.  Напрягите и расслабьте бедра.

6.  Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7.  Напрягите и расслабьте живот. S. Расслабьте спину и плечи-

9.  Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь пол­ным покоем. Когда вам покажется, что медленно плыве­те, — вы полностью расслабились.

**Упражнение 3.**

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на ко­тором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длин­нее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задержи­вая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, пред­ставляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3.  Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теп­лые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спо­койно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помо­щи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через не­делю — от 30 и так до 50.