

## Упражнения для расслабления

- «Лимон» (представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко крепко... так по 3 раза каждую руку).
- «Кошечки» (представьте себе, что вы красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову назад и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины... 3 раза).
- «Черепашка» (вы – черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг недалеко возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, т.к. опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя... 3 раза).
- «Высокий забор» (представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно просочиться в сад через эту узкую щель в заборе так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно глубже и аккуратно начинайте просачиваться через эту щель. Сильнее втягивайте живот и убирайте выступающие части тела. А сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы живота максимально, как это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления... 3 раза).
- «Жмурки» (а теперь вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче, сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... 3 раза).
- «Теплая лужа» (представьте, что вы стоите босиком возле большой теплой лужи с глубоким илистым дном. Вы ступаете в нее правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и вы давите ил всей ступней изо всех сил. Ил проходит у вас между пальцами ног, а вы наступаете все сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте ее... 3 раза).