«АНТИСТРЕССОВАЯ РЕЛАКСАЦИЯ»

(рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения)

Упражнения необходимо выполнять поэтапно:

1. Лягте или сядьте поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении (одежда не должна стеснять ваших движений).
2. Закройте глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 сек задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе «Вдох и выдох, как прилив и отлив» (повторить 5-6 раз). Затем отдохнуть около 20 сек.
3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение задерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, отрешитесь от всего, думайте о расслаблении мышц тела.
4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно».
5. Представьте, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствуйте, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт) Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.
6. Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы все более расслабляются.
7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

Упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.