***Гимнастика.***

Сядьте на стул или в кресло. Сейчас вы будете напрягать по очереди различные группы мышц в течение 5 секунд, а затем расслаблять их, и так 2 раза. Остаточные напряжения снимаются увеличением этого цикла, то есть количество упражнений с 2 раз можно увеличить до 7 раз. Если в мышцах после этих упражнений остается боль или дрожь, нужно снизить напряжение или прекратить упражнения. Дыхание должно быть свободным и естественным; хорошо, если вдох при этом приходится на напряжение, а выдох - на расслабление мышц.

 1. Итак, закрыли глаза. Расслабление начинаем с грудной клетки. Сделайте очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Самый глубокий вдох! Еще глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Заметили ли вы разницу между напряжением во время вдоха и расслаблением после выдоха? Запомните эти ощущения и повторите упражнение с паузой в 10 -15 секунд.

 2. Теперь расслабим ступни и икры. Поставьте обе ноги на пол. Поднимите пятки, оставаясь пальцами на полу так высоко, как это только возможно. Задержите их в таком положении и расслабьтесь. Пусть они мягко упадут на пол. Вы почувствовали напряжение в икрах? Тогда давайте повторим это упражнение.

 3. Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, словно стараясь достать ими до потолка. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног. Выше! Еще выше! Задержите их! И расслабьтесь... Попытайтесь прочувствовать в ступнях покалывание и тяжесть. Сейчас повторим это упражнение.

 4. Теперь все внимание на мышцах бедер! Вытяните прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что мышцы икр не должны напрягаться. Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Задержите! И расслабьте... Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали напряжение в бедрах? Повторите.

 5. Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Зарывайте пятки в пол! Тверже упирайтесь пятками! Тверже, чем было прежде! Задержите напряжение и расслабьтесь... Повторим упражнение с паузой в десять секунд. В верхней части ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам отдохнуть и сосредоточьтесь на этом ощущении.

 6. Теперь перейдем к рукам. Сожмите их одновременно в кулаки настолько сильно, насколько это возможно. Задержите! И расслабьте. Это - прекрасное упражнение для тех, кто много пишет, водит машину, шьет. И делать его нужно как можно чаще.

 7. Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, достаточно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Раздвиньте ваши пальцы широко. Шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьте и повторите еще раз.

 8. Следующая зона воздействия - плечи. На них мы несем самый большой груз напряжения, и не только физического. Стрессы и нервные переживания тоже "давят" на это место. Будем пожимать плечами, стараясь достать ими до мочек ушей. Поднимите плечи. Поднимите их выше! Задержите! Расслабьте... Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее.

 9. Затем перейдем к глазам. Надо очень плотно их закрыть. Представьте, что в глаза попало мыло. Зажмурьте глаза. Очень крепко! Зажмурились? А теперь расслабьтесь. И последнее. Попробуйте максимально высоко поднять брови. Глаза при этом должны быть закрыты. Поднимите брови высоко. Как можно выше! Так высоко, как это только возможно! Задержите! Расслабьте... Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица. После повторов и ежедневных тренировок вы увидите, что сами научились расслабляться и руководить большинством основных мышц своего тела.

 10. Теперь займемся расслаблением лица. Пожалуйста, улыбнитесь настолько широко, насколько можете. Это должна быть "улыбка до ушей". Шире некуда? Тогда задержите это напряжение! И расслабьте. После нескольких повторов пойдем дальше. Сомкните губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Очень крепко сожмите их и расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта, дайте им полную свободу и повторите упражнение несколько раз.

 11. Теперь проверим, насколько вам это удалось. Чтобы понять это, надо услышать, как проникает в ваше тело теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже, на щеки. Вы улавливаете тяжесть расслабления, охватывающую нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень послушным, и это вам приятно.