

## **НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

**Нижняя часть ног.** Ступни ног плотно стоят на полу. Подними так высоко пятки. Задержи их в таком положении и расслабься. Через 5-10 секунд повтори упражнение. Не отрывая пятки от пола, высоко подними носки как можно выше. И мягко расслабь. Повтори еще раз. Прислушайся к возникновению и распространению ощущения тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимают выше, к коленям.

**Бедра и живот.** Вытяни ноги прямо перед собой, как можно прямее, оттягивая носки. Напряги их, как бы пытаешься достать до противоположной стены, а затем мягко расслабь мышцы. Ноги мягко опустятся на пол, от коленей вверх к туловищу начнет распространяться волна тепла. Мысленно остановись на этом ощущении.

**Грудная клетка.** Сделай глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который тебя окружает. После небольшой задержки дыхания выдохни. Обрати внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Почувствуй ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота.

**Руки.** Сожми плотно кисти в кулаки. Сделай это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений расслабь их. Так широко раздвинь пальцы, задержи их в таком положении, сбрось напряжение.

Зафиксируй момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

**Плечи и шея.** Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей. После сильного напряжения мышц расслабься. Сконцентрируй внимание на возникающем ощущении размягченности, тепла.

**Лицо.** Широко улыбнись, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, через 5-10 секунд сожми губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, почувствуй, как в нижней части лица по щекам и к ушам распространяются волны приятного потепления: исчезнут остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот слегка приоткрыв. Крепко сожми веки, так крепко, как будто в них попало мыло. Расслабив мышцы, почувствуй, как глазные впадины наполняются теплом, в которых тонут неприятные ощущения усталости, боли перенапряжения.

Высоко поднять брови при закрытых глазах, как будто чем-то сильно удивлен. Сняв напряжение, обрати внимание на то, как лоб разглаживается, становится ровным и «чистым».