

## Упражнения на мышечный контроль, которые помогут расслабиться

---

### 1. Лимон

Представьте себе, что вы держите в правой руке лимон. Сжимая кулак, медленно «выдавите» из воображаемого лимона весь сок до самой последней капли. Затем «возьмите» в левую руку другой лимон и сделайте то же самое.

### 2. Снеговик

Сядьте на стул, ровно поставьте ноги, выпрямите спину, руки опустите вдоль туловища, закройте глаза. Вообразите себя снеговиком, которого слепили из мокрого и очень-очень плотного снега, прихваченного снизу-вверх морозом. Сильно напрягите пальцы ног, ступни, голени, колени, бедра, поясницу, кисти рук, предплечья, плечи, спину, шею, стисните зубы, напрягите мышцы лица. Сосредоточьтесь на ощущении напряжения всего тела на несколько секунд — снеговик скован морозом. А теперь представьте, как внезапно выглянуло и начало припекать солнце. Почувствуйте тепло на макушке. Снеговик начинает медленно таять сверху-вниз: расслабьте мышцы лица, шеи, затем плечи, спину, руки, бедра и так далее до пальцев ног. Почувствуйте, как буквально стекаете со стула. Сосредоточьтесь на этом ощущении. Практикуя это упражнение, совершенствуйтесь в контроле над своими мышцами. Со временем вы научитесь ощущать, различать и контролировать каждую из них. Это умение позволит в стрессовой ситуации быстро сбросить напряжение.