**Упражнения для снятия стресса**

**Упражнение 1.**Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется  
ничего, кроме стены.  
1. Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже  
на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы  
с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.  
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10  
секунд. Повторите упражнение быстрее.  
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.  
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.  
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите  
быстрее.  
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите  
быстрее.  
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите  
быстрее.

**Упражнение 2.**Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки  
на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно  
сосредоточить свое внимание.  
1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох  
должен быть заметно длиннее вдоха.)  
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете.  
Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец,  
исчезает напряжение.  
3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый  
вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман  
сгущается, превращается в облака.  
4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.  
Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от  
всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо  
ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30  
и так до 50.  
Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для  
расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и  
аутогенная тренировка.

**Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»**Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и  
положить расслабленные руки на колени.  
*Первая фаза* (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх  
до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и  
почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).  
*Вторая фаза.* 2-3 секунды.Задержка дыхания.  
*Третья фаза* (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте  
перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше  
заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).  
*Четвертая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более  
2-3 минут.

**Упражнение «Аутогенная тренировка (3-5 минут)»**Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь  
на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет  
дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.  
Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».  
Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».  
Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».  
Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»  
Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и  
откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.