**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.