

Упражнение

«Владей собой среди толпы смятенной...»

1. Сложите руки в «замок» за спиной. Напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти. Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.
3. Улыбнитесь!
4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10–15 секунд. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело от улыбки!

Техника расслабления

1. Попробуйте сконцентрировать свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п.
2. Далее постарайтесь еще сильнее напрячь эти мышцы (сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д.).
3. Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного расслабления. Получите от этого удовольствие.

Улыбнитесь!

Массаж точек на лице

- 1-я т. – область лба «третий глаз»;
- 2-я т. – у крыльев носа;
- 3-я т. – область подбородка;
- 4-я т. – область висков;
- 5-я т. – нижнечелюстной сустав (около козелка уха);
- 6-я т. – в области затылка (2 точки);
- 7-я т. – 1-й шейный позвонок. Массируем плавными круговыми движениями по и против часовой стрелки – 8 раз.