**Самые простые техники расслабления**

Учебный год подходит к концу – осталось ещё немного, но впереди проверочные работы, контрольные, экзамены… Ничего страшного, конечно, не предвидится, и ты сам не раз в этом убеждался, тем не менее тревожные мысли всё равно возникают.

Беспокойство, страх, раздражение всегда вызывают мышечное напряжение — тело как зеркало отражает психоэмоциональное состояние. К тому же, фиксируя себя в нужной позе перед письменным столом или «застывая» за компьютером/смартфоном, ты незаметно для себя напрягаешь мышцы.

Усталость и неумение расслабляться часто приводят к раздражительности, безынициативности, апатии. Если чувствуешь, что устал от накопившейся информации, отрицательной энергии, эмоций, расслабься — сними мышечное напряжение и выкинь тяжесть из головы. Появится энергия, и ты с новыми силами возьмёшься за отложенные дела.

**Самые простые техники расслабления**

**Дыхание.** На выдохе тело расслабляется естественным образом. Самая простая техника – делать выдох длиннее вдоха. Вдыхай носом, мысленно считая: «один — два — три — четыре». Задержи дыхание на 2 счета. Медленно выдыхай уже через рот, поджав губы, как будто собираешься свистеть. Выдох — равномерный, постепенный и спокойный — будет на 6 — 8 счетов. Делай упражнение осознанно 5 — 10 раз, не давая возникать тревожным мыслям — необходимо отдохнуть от них.

Еще одна техника: представь, что перед твоим носом на расстоянии 10 — 15 сантиметров висит пушинка. Сосредоточься на ней. Подыши носом размеренно и плавно — так, чтобы она не колыхалась.

**Неспешная ходьба** — отличный способ очистить голову от дурных мыслей. Красота природы и свежий воздух помогут снять напряжение и привести в порядок внутренний мир. Во время прогулки старайся замечать то, что тебя окружает. Можешь обнаружить много интересного! Ходьба особенно рекомендована тем, чье тело перенапряжено и находится в спазме.

**Упражнение «Солнечный луч**». Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что солнечный луч медленно путешествует по твоему телу, освещая и расслабляя мышцы лица, шеи, плеч. Постарайся почувствовать тепло, свет, расслабление. Открой глаза и уверенно скажи себе: «Я спокоен».

**Упражнение «Птица».** Представь, что ты — птица с крепко стиснутыми крыльями. Соедини лопатки и максимально напряги спину. Ощущая напряжение, досчитай до восьми. А теперь медленно освободи мышцы — расправь сильные и лёгкие крылья. Насладись ощущением лёгкости. Повтори упражнение 5-7 раз.

Расслабляйся как можно чаще, не запускай усталость!