**Упражнения на расслабления и снятия напряжения**

**Ритмичное четырехфазное дыхание**

* Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.   
  Первая фаза (4-6 сек.). 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 сек.). Задержка дыхания.
* Третья фаза (4-6 сек.). 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 сек.). Задержка дыхания. Дышите, таким образом, не более 2-3-х минут.

**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.

**Способ «Снятие напряжения в 12 точках»**

* Выделяется своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела.
* Несколько раз в день занимайтесь следующими упражнениями (всегда помните о своих физических возможностях):
* Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.
* Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.
* После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.
* Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону.
* Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
* Расслабьте запястья и поводите ими.
* Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
* Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону.
* Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
* Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
* Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

(Если вам трудно двигаться всем телом, вы можете попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности). Вы сейчас освободились практически от половины напряжения в 12 основных точках тела. Вы также избавились от раздражения. Таким образом, вы достигли двойного эффекта.