

Комплекс фізичних вправ для стабілізації

Вправа № 1. Комплекс потрібно виконувати з прямою спиною, повторюючи кожну вправу по вісім разів. Отже, сідайте рівно і пам'ятайте: ви – вісь, а не знак питання.

Руки перед собою, вся увага сконцентрована на кистях рук. Робимо вдих, одночасно напружуючи руки. Видих – повне розслаблення всіх м'язів. 8 раз.

Потім простягаємо ноги вперед - вдихаємо, опускаємо - видихаємо. 8 раз.

Об'єднуємо ці дві вправи. 8 раз.

Максимально, посміхаючись, напружуємо м'язи обличчя вдихаємо – розслаблюємо обличчя – видихаємо. 8 раз.

І повторюємо три вправи в комплексі.

Вправа № 2. Ця вправа допомагає заспокоїтись. Спину тримаємо рівно, праву руку кладемо на живіт. Уявляємо, що всередині тіла шкіряний м'яч. Робимо глибокий вдих через ніс, надуваючи при цьому живіт, повільно видихаємо, розслабляючи м'язи. 8 раз.

Вправа № 3. «Годинник». Сідаємо прямо, дивимось праворуч-ліворуч 21 раз. Повторюємо цю вправу спочатку з розплющеними очима, дивлячись на коліна, потім – із заплющеними.

Вправа № 4. «Метелик». Із заплющеними очима згадайте ситуацію, коли ви почувалися найщасливішою людиною на планеті. Спробуйте відтворити ті відчуття, звуки, голоси – все, що оточувало вас тоді. Не поспішайте. Наскільки це можливо, відстороніться від негативу. Схрестіть руки на грудях, поплескуючи долонями по руках. Так ви подаєте позитивні імпульси до головного мозку.

Обов'язково запам'ятайте ці відчуття. Адже це й є ті моменти, заради яких ми живемо. Що б не відбувалося з вами вчора, знайте: завтра зійде сонце...