**Вправи на розслаблення**

**1. Квітка та свічка**

Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню.

Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка.

* Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки.
* Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.
* Повторіть кілька разів.

**2. Лимони**

Ця вправа допоможе зняти м’язову напругу.

Уявіть, що у вас у руці лимон.

* Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожну руку.
* Сильно здавіть лимони, щоби вичавити сік — вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!
* Киньте лимони на підлогу та розслабте руки.
* Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду.
* Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.

**3. Лінивий кіт**

Ця вправа допоможе зняти м’язову напругу.

Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну.

* Широко позіхніть.
* Помурчіть як кіт: «мяу-мяу».
* Тепер витягніть руки, ноги та спину — і потягніться повільно, як кіт — і розслабтеся.

**4. Пір’їнка і статуя**

Ця вправа допоможе зняти м’язову напругу.

Уявіть, що ви пір’їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд.

* Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтеся!
* Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір’їнку, що літає в повітрі.
* Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір’їнкою в розслабленому стані.

**5. М’яч для зняття стресу**

Ця вправа знімає м’язову напругу та масажує руки.

Зробіть собі м’ячик для зняття стресу, наприклад, для цього ви можете наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом.

* Візьміть м’яч в руку, можете взяти два в обидві руки, стисніть м’яч і розслабте руку.
* Поекспериментуйте зі стисканням м’яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінюйте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам буде подобатися.

**6. Черепаха**

Ця вправа знімає м’язову напругу.

Уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку.

* Уявіть, ніби раптово почався дощ.
* Щільно згорніться калачик під панциром десь на десять секунд.
* Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панциря та продовжити розслаблену прогулянку.
* Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоби ваше тіло розслабилося.