

Метод мышечной релаксации

ЗАНЯТЬ комфортное положение, несколько раз вдохнуть и выдохнуть. **СЖАТЬ** кулаки и разжать их, расставить и расслабить пальцы. **НАПРЯЧЬ** и расслабить поочередно бицепсы и трицепсы. **ОТВЕСТИ** плечи назад и расслабиться, снова направить вперед и расслабиться. **ПРИЖАТЬСЯ** подбородком к груди, расслабить шейные мышцы. **ЖИВОТ ВТЯНУТЬ**, расслабить, затем надуть, напрягая и расслабляя мышцы пресса. **НАПРЯЧЬ** ягодичные мышцы, затем расслабить их. **ОТОРВАТЬ** ноги от пола, через несколько секунд опустить и расслабиться, прижать стопы к поверхности пола и снова расслабиться. **ПАЛЬЦЫ НОГ** направить вверх, расслабить, поднять ступни и расслабить.