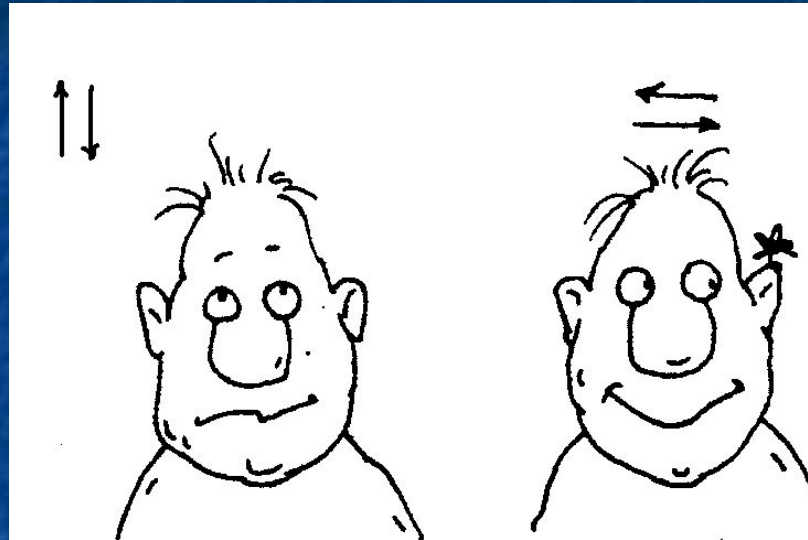


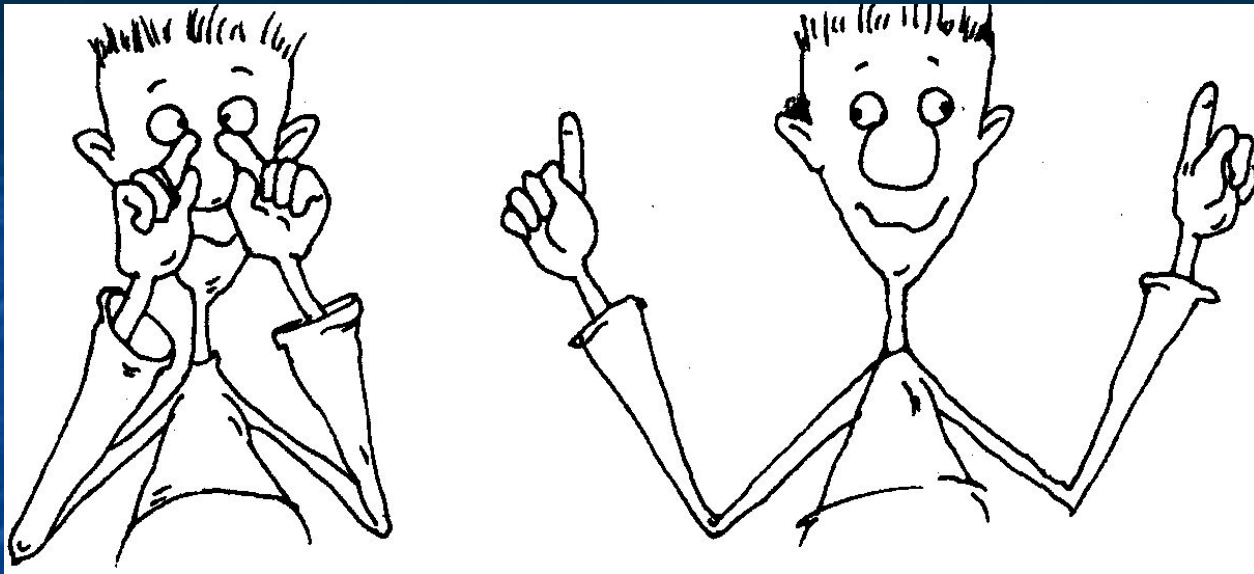
Упражнения для снятия напряжения

Внимание! Каждое упражнение выполняем
по 8-10 раз.

Упражнения для глаз



- 1) Голову держите прямо. Взгляд направляем вверх (в потолок), а мысленно продолжаем движение глаз на макушку, как будто Вы туда посмотрели. А теперь глаза вниз, как будто Вы заглянули туда, где ваше горло.
- 2) Посмотрели влево: глаза смотрят на стену, а внимание ушло за левое ухо. Посмотрели вправо: глаза смотрят на другую стену, а внимание ушло за правое ухо.

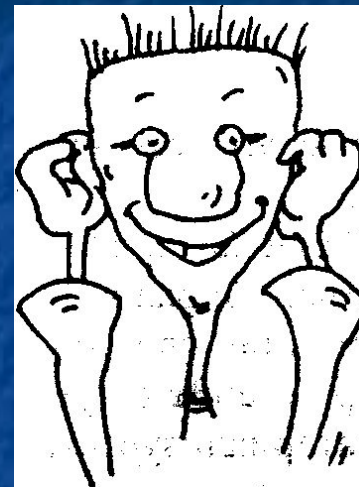


3) Указательные пальцы подносим к кончику носа и взгляд устремляем на них. Затем начинаем, медленно-медленно отдаляя пальцы от носа, разводить их в стороны. Боковым зрением следим за пальцами (см. рисунок).

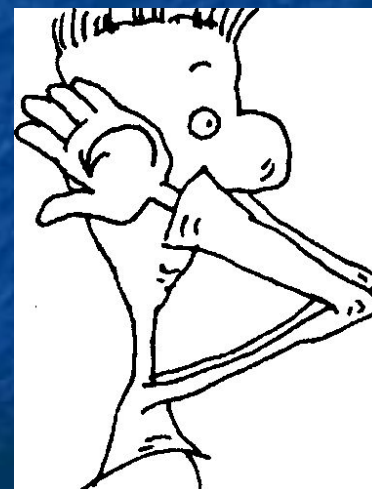
4) Выполняем круговые движения глазами яблоками. Голова остается неподвижной. Представьте перед собой большой циферблат золотого цвета. Этот цвет способствует восстановлению зрения.

Упражнения для ушей

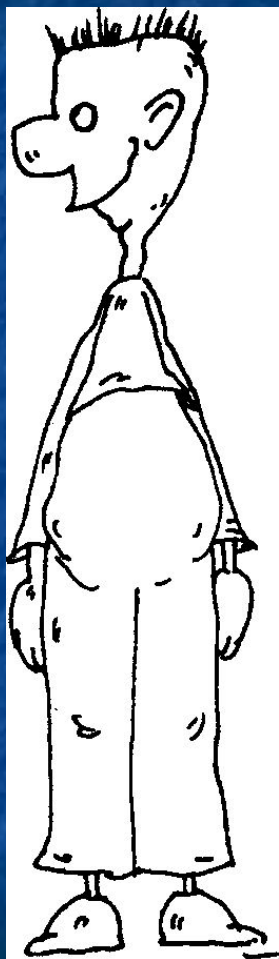
- 1) С юмором тянем ушные раковины вниз так, чтобы оттянулось внутреннее ухо. В каждое движение вкладываем радость! Легкое расслабление чередуем с более выраженным напряжением. Потом аналогично несколько раз вверх.



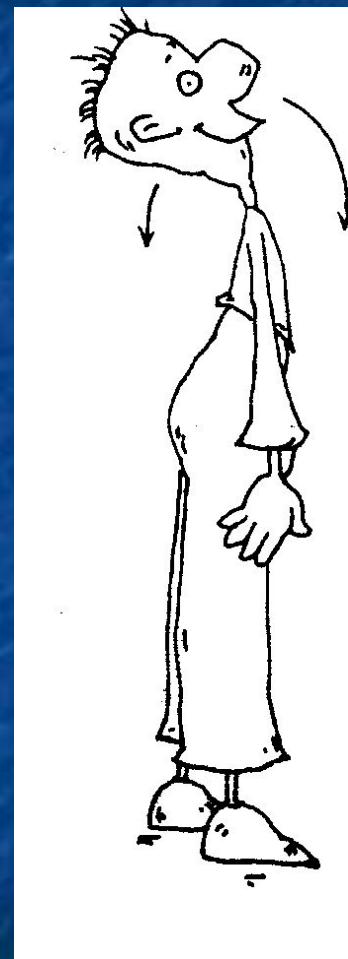
- 2) Меняем хват ушной раковины. Ладонь, основанием большого пальца плотно прижимаем к ушам таким образом, чтобы внутри возникло ощущение вакуума. (Ладони удобно развернуть так, чтобы пальцы были направлены назад.) Выполняем круговые движения в обе стороны.



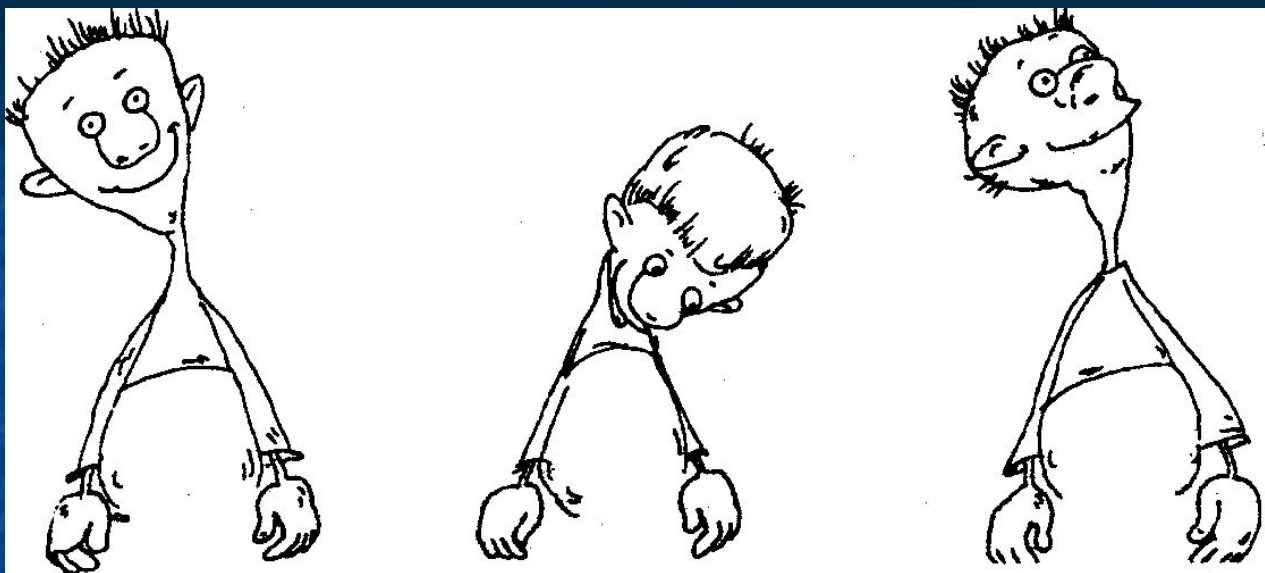
Упражнения для шеи



- 1) Корпус прямой, голову не запрокидываем, а слегка отклоняем назад, подбородок направлен в потолок. Тянемся подбородком вверх. Затем движение на секунду останавливаем, немного отпускаем напряжение, и наклоняем голову вниз (рисунок справа).

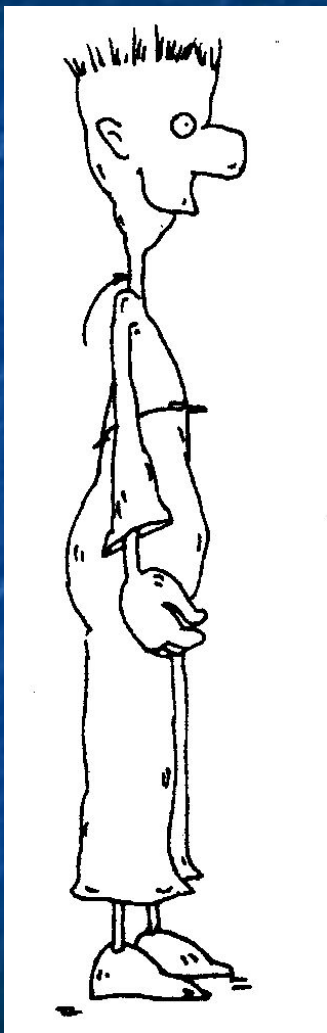


- 2) Корпус прямой. Стоим ровно. Голова на одной линии с позвоночником. Медленно поворачиваем голову вправо, и до упора. Затем это же движение повторяем в левую сторону (рисунок слева).



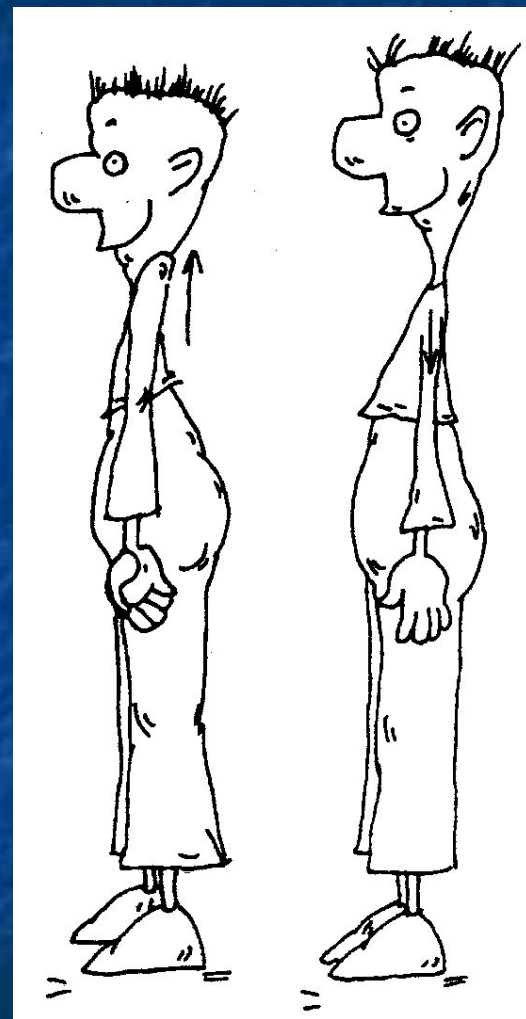
- 3) Круговые движения головой. Голова перекачивается медленно и свободно, не перенапрягая мышцы шеи, несколько раз в одну сторону, а потом в другую. Выполняйте его с особой осторожностью и вниманием. Следите за своими ощущениями.

Упражнения для плеч



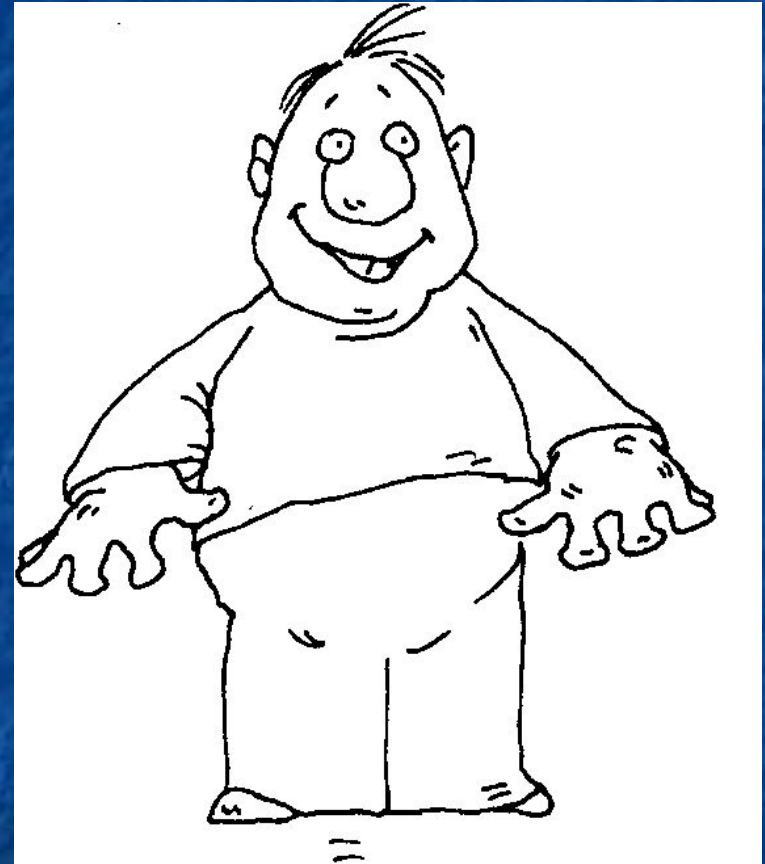
1) Плечи тянем вверх, дотягиваемся ими до ушей, затем отпускаем напряжение и тянем плечи как можно ниже. Повторяем несколько раз.

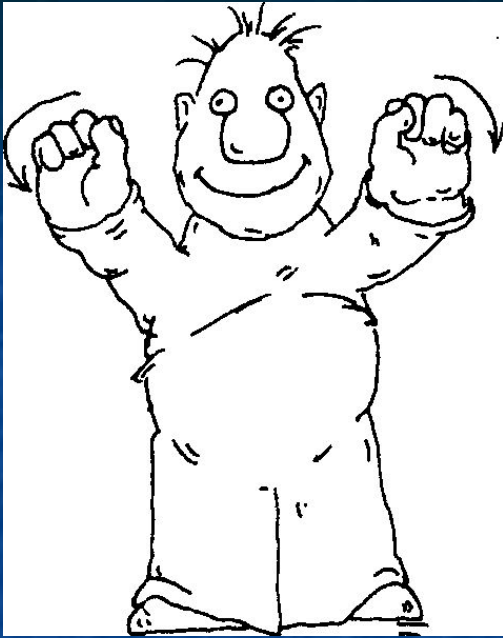
2) Круговые движения плечами вперед, а затем назад осуществляем по такому же принципу. Амплитуда максимальная.



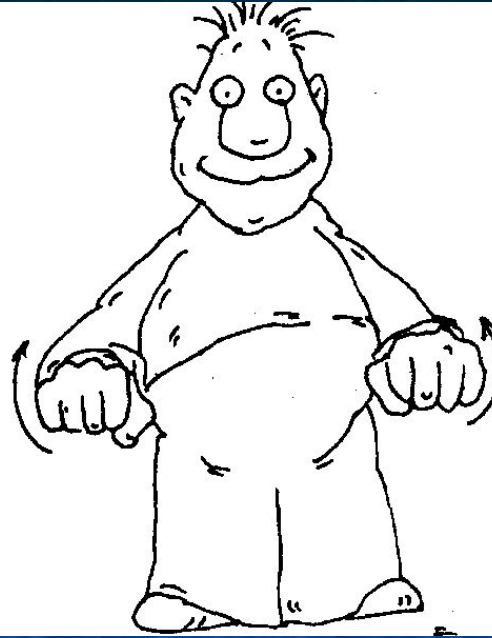
Упражнения для кистей рук

- 1) Сжимаем-разжимаем кулаки (несколько раз), ритмично, как можно быстрее. Упражнение выполняется в двух вариантах: сначала акцент делаем на сжимание пальцев в кулак (хватательные движения), а затем — на разжимание (бросательные), причем пальцы нужно выпрямлять полностью.





2) Кисти, сжатые в кулак, вращаем по кругу максимального диаметра, сначала в одну, потом в другую сторону (рис. слева).



3) Руки вытянуты вперед параллельно полу, кончики пальцев тянем к себе. Аналогично выполняем упражнение в противоположном направлении (рис. слева).

