



За намаляване на нервно-емоционалното напрежение и подобряване кръвоснабдяването на мозъка. От седеж на стол с кръстосани крака, без да се прегърбвате, дишайте не дълбоко през носа (с пълно хармонично дишане). При вдишването повдигнете с пръст края на носа си и едновременно правете движения, сякаш дъвчете бонбон. Издишайте тънка струя през устата. Този начин на дишане подобрява усвояването на кислорода и действа успокояващо. Повторете 5-6 пъти. След това няколко пъти се изтегнете, напрегайки и разхлабвайки мускулите на ръцете и краката. Такава смяна на мускулния тонус действа като гимнастика на вегетативните центрове. Упражнението завършете с кинестезия на активните точки, разположени под брадичката. Седнете на края на стол, намерете в ямичката под брадичката точката, удобна за опора и натискайте перпендикулярно в нея с възглавничката на палеца в продължение на 3 с. Силата на натиска е 5-7-9 кг в зависимост от степента на нервно-емоционалното състояние. После няколко секунди поседете и дишайте спокойно след което пристъпете към изпълнение на следващите упражнения.

I Вариант. Застанете между облегалките на 2 стола. Придържайте се за тях, приляквайки на един крак (другият изпънете напред), напрегнете мускулите на ръцете и краката в продължение на няколко секунди. След това се изправете. Като сменяте краката при прилякването, повторете упражнението 4-6 пъти. Дишането е свободно.

II Вариант. Застанете на 2 крачки от маса. Изнесете напред единия крак (при напад) и се опрете с длани на края на масата. По време на вдишването напрегайте мускулите на ръцете и краката, сякаш искате да повдигнете от място тежък товар. Повторете упражнението 4-6 пъти, след това седнете удобно, отпуснете мускулите и 2-3 пъти дишайте дълбоко.