

# Семь упражнений, чтобы справиться с волнением

1

## «Ленивая кошечка»

**Для чего:** сосредоточиться на дыхании.

**Как делать:**

1. Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка.
2. Почувствовать, как тянется тело.
3. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».



2

## «Задувай свечу»

**Для чего:** сосредоточиться на дыхании.

**Как делать:**

1. Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха.
2. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «у».



3

## «Озорные щечки»

**Для чего:** расслабить мышцы лица.

**Как делать:**

1. Набрать воздух, сильно надувая щеки.
2. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки.
3. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются.
4. Затем расслабить щеки и губы.



**4****«Злюка успокоилась»****Для чего:** расслабить мышцы лица.**Как делать:**

1. Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы.
2. Рычать что есть сил.
3. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

**5****«Любопытная Варвара»****Для чего:** расслабить мышцы шеи.**Как делать:**

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.
2. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону.
3. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

**6****«Лимон»****Для чего:** расслабить мышцы рук и ног.**Как делать:**

1. Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
2. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.
3. Затем бросить «лимон» и расслабить руку.

**7****«Палуба»****Для чего:** расслабить мышцы рук и ног.**Как делать:**

1. Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной.
2. Качнуло палубу - перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу. Выпрямиться. Расслабить ногу.
3. Качнуло в другую сторону - прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

