

«Обійми-замок» (5 хвилин)



Інструкція

Ця вправа заспокоює людей, які перебувають у стані збудження. Вона також допомагає тим, хто перебуває в стані «завмирання», зосередитися на «тут і зараз».

- Схрестіть руки перед собою й притисніть їх до грудей.
- Правою рукою візьміться за ліве плече або верхню частину лівої руки.
- Лівою рукою — за праве плече або верхню частину правої руки.
- Легко стисніть себе та підтягніть руки ближче до тіла.
- Залишайтеся у цьому положенні деякий час.
- Знайдіть ту силу обіймів, яка зараз є для вас комфортною.
- Утримуйте напруження — і відпустіть.
- Потім знову стисніть себе ненадовго — і знову розслабтесь.
- Побудьте ще трохи в цьому положенні.