**1. Упражнение «Глубокое дыхание».**

 Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до  5, затем сделать глубокий выдох.

**2. Упражнение «Семь свечей»**

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...» Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку.

**3. Упражнение «Выжатый лимон».**

Примите позу удобную для вас, сидя на диване или на полу. Руки положите на колени, ладонями вверх. Представьте, будто в одной из рук вы сжимаете лимон. Напрягитесь и проявите усилие, «выжимая» из него сок. Затем «переложите» лимон в другую руку, дожав его до конца. Можно усложнить задание: поднимите руки на уровне груди и снова поочередно, представляйте, что выжимаете сок лимона сначала одной рукой, потом другой. Упражнение выполняем несколько раз.

**4. Упражнение «Тянемся к звёздам».**

Стоим прямо, ноги располагаются на ширине плеч. На вдохе руки тянутся вверх так, словно мы вот-вот достанем до звёзд. Когда выдыхаем - руки опускаются, нужно их немного встряхнуть. Повторяем около пяти раз, дышим глубоко, для лучшего эффекта растопыриваем пальцы, когда тянемся вверх.

**5. Упражнение** «**Водопад».**

Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чис­тая и прохладная.

Она мягко струится по спине, стекает с ног и про­должает свой бег дальше.

Постойте немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь.

Упражнение выполняется стоя. Можно использовать музыку с шумом водопада.

**6.** **Упражнение «Ныряльщик».**

Исходное положение - стоя. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, при этом закройте нос пальцами. Присядьте, как бы нырнув в воду. Досчитайте до пяти и вынырните, откройте нос и сделайте выдох.

**Упражнение "Интегративное дыхание"**

Упражнение выполняется стоя. Ноги - на ширине плеч, пальцы рук сцеплены спереди. Руки - вверх, немного назад (вдох). Потянуться. Затем резко опустить руки вниз, достать носки ног (выдох).  
Упражнение рекомендуется проделать 4-5 раз в течение 5-7 минут.

**«Выдохни эмоции»**

Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните обиды, злость, беспокойство, забудьте о них. Вдохните в себя радость, уверенность, улыбки людей и хорошее настроение. Сделать можно несколько раз.