Дыхание животом. Правильное дыхание для успокоения – первый шаг к успеху. Попробуйте делать вдохи-выдохи через живот, а не лёгкими, то округляя его, то «сдувая» и втягивая. Для регуляции движений положите руки на пупок. Длительность процедуры составляет 5 минут.
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/stress/uprazhneniya-dlya-snyatiya-stressa.html>

Замедленное дыхание. Одно из самых простых физических упражнений для снятия стресса и напряжения. На 4 секунды глубоко вдохните, затем на такой же период задержите дыхание. Повторяйте по очереди в течение 5 минут, полностью расслабившись на время психогимнастики.

Эскимо. Встаньте ровно, поставив ноги на ширину плеч. Напрягите тело, вытянувшись вверх. В такой позиции задержитесь, пока не привыкнете к состоянию напряжения и не устанете от него. Попробуйте ощутить себя замороженным. А потом представьте, будто над вами нависло солнце, и вы под его лучами медленно таете. Постепенно расслабляйте кисти рук, плечи, шею, лицо, последними будут ноги. Выдерживайте правильное дыхание.

Морское побережье. Усевшись поудобнее на диване, представьте, будто вы сидите на берегу моря. Вас обдувает лёгкий ветерок, с неба светит солнце, и вы нежитесь под его лучами. Отбросьте все проблемы, ни о чём не думайте. Заканчивайте тогда, когда почувствуете расслабление.
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/stress/uprazhneniya-dlya-snyatiya-stressa.html>

Рожицы. Эта игра поможет вам или вашему ребёнку прогнать плохое настроение и настроиться на позитивный лад. Прекрасным вариантом станет коллективное проведение занятия – упражнения для снятия стресса. Корчите друг другу или перед зеркалом смешные рожицы, показывайте языки, делайте снимки. Подобные нехитрые действия способны развеселить человека и избавить его от хандры.
- Первоисточник: <https://psyhoday.ru/stress/uprazhneniya-dlya-snyatiya-stressa.html>