**Текст аутогенной тренировки (словесные формулировки).**

Рекомендуется следующая поза: все тело расслаблено,

плечи и голова опущены, предплечья свободно

лежат на бедрах, кисти не касаются друг - друга, ноги в

 коленях согнуты под прямым углом –

1. Я чувствую себя совершенно спокойно (1)
2. Моя правая рука тяжелая (2)
3. Моя правая рука очень тяжелая (3)
4. Мои руки тяжелые (2).
5. Мои руки очень тяжелые (3).
6. Мои руки и ноги тяжелые (2).
7. Мои руки и ноги очень тяжелые (3).
8. Все мое тело тяжелое (2).
9. Моя правая рука теплая (2).
10. Моя правая рука очень теплая (3).
11. Мои руки теплые (2).
12. Мои руки очень теплые (3).
13. Мои руки и ноги теплые (2).
14. Мои руки и ноги очень теплые (3).
15. Все мое тело тяжелое и теплое (2).
16. Мое сердце бьется спокойно и ровно (5).
17. Я дышу ровно и свободно (5).
18. Мой лоб стал прохладным (2).
19. Мой лоб прохладный - прохладный (3).
20. Все мое тело тяжелое и теплое, сердце бьется спокойно и ровно, я дышу легко и свободно, лоб прохладный – прохладный (2).
21. Я чувствую себя совершенно спокойно (1).

В скобках - число повторений фраз.

**Упражнение «Концентрация на дыхании» для внутреннего расслабления.**

Сядьте удобно, закройте глаза и расслабьтесь. Ваше волшебное слово в этом упражнение – ПОКОЙ. Когда вы дышите думайте только об этом волшебном слове. При вдохе думайте о слоге «ПО», при выдохе – о слоге «КОЙ». Вы дышите спокойно, дыхание струится само собой. Иногда оно сильнее, иногда слабее. Иногда вы чувствуете его внизу, в области живота, иногда наверху, в области носа. Вы полностью расслаблены. Обращайте внимание только на то, как вы дышите, но не пытайтесь изменить дыхание. Когда вдыхаете, говорите про себя «ПО», когда выдыхаете «КОЙ». Если вас отвлекают другие мысли, заставьте их лопнуть, как мыльные пузыри, и снова обратитесь к волшебному слову ПОКОЙ(20 с). Вы медленно возвращаетесь из волшебного мира, открываете глаза и чувствуете себя совершенно обновленным и отдохнувшим. К вам вернулись бодрость и свежесть. Потянитесь или зевните.

