

#### **74. Упр. «Взять себя в руки»**

Ладони лежат на коленях. Добейтесь их максимального расслабления.

Почувствуйте ладони ваших рук, пальцы, ощутите, как живет эта часть тела, независимо от вас.

Постарайтесь отвлечься от всего внешнего. Можете закрыть глаза, чтобы сосредоточить свое внимание на ощущениях в кистях рук. Затем начинаем медленно, очень медленно перемещать руки одна навстречу другой, постепенно сближая их до тех пор, пока в одной ладони появиться ощущение присутствия другой. (Обычно 5 – 30 см).

Почувствуйте, как ощущения (особенно чувство тепла) меняются при вдохе в одну сторону. При выдохе в противоположную.

Затем мысленно направьте туда свое дыхание. Можете представить, что во время выдоха теплая волна из центра груди распространяется по наружной стороне плеча...предплечья...и наконец, доходит до кисти. Проследите за прохождением волны тепла на протяжении 8 – 10 выдохов. Убедитесь, что тепло в ладонях нарастает.

Продолжаем дышать через ладони несколько минут.

В конце упражнения делаем вдох глубоким и долгим, переходя при этом на грудное дыхание (вдохнуть воздух полной грудью), а выдох резкий, форсированный.

Можно проговорить аффирмации: « Все будет хорошо... и т.д.»