

Перезагрузка за 60 секунд

"Квадратное дыхание за монитором": Вдох (4 сек) -> Задержка (4 сек) -> Выдох (4 сек) -> Пауза (4 сек).
Повторить 3-5 циклов.

"Сброс напряжения в кистях": Сильно сжать кулаки на 5 секунд (почувствовать напряжение), затем резко разжать и растопырить пальцы, почувствовав расслабление и тепло. Повторить 2-3 раза.

"Плечи-уши-плечи": Медленно поднять плечи к ушам, задержать напряжение на 3-5 секунд, затем с силой опустить вниз и назад, раскрывая грудную клетку. Повторить 3-5 раз.

"Мини-растяжка шеи": Сидя прямо, медленно наклонить голову к одному плечу (не поднимая плечо), почувствовать легкое растяжение. Задержаться на 10-15 секунд. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

"Заземление стопами": Поставить обе стопы полностью на пол. Осознанно надавить пятками, затем носками, затем всей стопой в пол, почувствуя устойчивость и контакт с опорой. Удерживать внимание на ощущениях в стопах 30-60 секунд.

"Самомассаж висков и челюсти": Кончиками пальцев (указательный+средний) сделать медленные круговые движения на висках (10 раз по часовой, 10 против). Затем мягко помассировать жевательные мышцы (пальцами вдоль линии скулы вниз к челюсти).

"Минута взгляда вдаль": Отвести взгляд от монитора/документов, встать (если возможно) и посмотреть в окно или в самый дальний угол помещения. Сфокусироваться на удаленном объекте, позволить глазам расслабиться, сделать 2-3 глубоких вдоха-выдоха.

"Встряхнуться": Встать, немного согнуть колени и потрясти всем телом, как стряхивая воду, начиная с кистей и рук, затем корпус, ноги. 10-15 секунд.

"Теплые ладони": Интенсивно потереть ладони друг о друга до ощущения тепла. Затем на несколько секунд приложить теплые ладони к закрытым глазам или к лицу (лбу, щекам). Почувствовать тепло и расслабление.

"Речевой Переключатель" : Произнесите любую скороговорку громко и четко два раза подряд, концентрируясь на движении губ, языка и челюстей.

"Пробуждение Вертикали": Встаньте, поднимите руки через стороны вверх, тянитесь кончиками пальцев к потолку всем телом, ощущая растяжение позвоночника и раскрытие грудной клетки; удерживайте положение 20-30 секунд, глубоко дыша.