

1. Легкими рухами рук, не заподіюючи собі болю, помасажуй самі напружені або больові ділянки шиї, сидячи або проходячись. Якщо руки при цьому втомлюються, їх слід час від часу струшувати, продовжуючи самомасаж приблизно протягом 5 хвилин.

2. Встань (якщо це складно – продовжуй сидіти або лежати), витягни руки перед собою, тримай їх розслабленими в ліктях і виконай перший “ідеомоторний прийом”: уяви собі, що твої руки починають плавно автоматично розходитися в різні боки без м’язових зусиль. Якщо руки почали розходитися, це означає, що включилося розслаблення і починається зниження стресу. Почекай, коли руки повністю розійдуться, і повтори цей прийом 3-4 рази поспіль. Якщо ж руки при всьому твоєму старанні не розходяться, значить, ти “затиснений”. В цьому випадку слід зробити, декілька будь-яких звичних легких рухів-розминок і декілька вдихів і видихів, трохи більш глибоких, ніж звичайно. Струсни руки і повтори прийом з розходженням рук ще раз.

3. Незалежно від того, вдався перший “ідеомоторний” прийом чи ні, розведи руки в сторони звичайним способом і виконай другий “ідеомоторний” прийом: налаштуйся подумки на зворотний плавний рух рук – одна до одної. Незалежно від результату повтори цей прийом 3-4 рази. Між повторами, якщо прийом не виходить, зроби, як і у попередньому випадку, декілька звичних легких рухів-розминок, вдихів і видихів.

4. Опустивши руки, подумки уяви, що одна з них плавно спливає вгору – згадай, як це буває у космонавта в стані невагомості. Потім підключи другу руку. Якщо ти виконуєш ці прийоми стоячи, то в мить, коли руки за твоїм бажанням піднімуться достатньо високо, зроби вдих-видих і розслабся. Ти переживеш приємне почуття внутрішньої легкості і польоту.

5. Після того, як ти виконав “ідеомоторні” прийоми – удалися вони чи ні, – зразу ж сідай або лягай – саме зараз настає бажаний результат: відчуття полегшення, внутрішньої свободи. Тебе відпустило. Стрес знятий. Голова стала ясною. Ти відчуваєш свіжість, бадьорість, повноту сил.

При виконанні ключових “ідеомоторних” прийомів, особливо стоячи, розслаблення супроводжується мимовільним автоколюванням тіла. Ритмічне приємне похитування – закономірна реакція розслаблення, її не слід стримувати: “лягай” на ці автоколювання, як на хвилю. Це хороший прийом для тренування проти закачування і для розвитку високих координаційних якостей.