**(рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения)**

1. Сядьте поудобнее (в домашних условиях можно прилечь); одежда не должна стеснять Ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и на 10 секунд задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох как прилив и отлив». Повторите процедуру 5-6 раз, отдохните 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте 10 секунд, расслабьте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу, внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите процедуру трижды.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее Вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бёдра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части Вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает Вас. Чувствуете, что расслаблены Ваши плечи, шея, лицевые мускулы. Вы напоминаете тряпичную куклу. Наслаждайтесь испытываемым ощущением 30 секунд.

6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой Ваши мышцы всё более расслабляются. Теперь Ваша единственная забота о том, как насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

Рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает 15 минут, но при достаточном овладении им потребуется гораздо меньше времени.