

## **Вправа «Енерджайзер»**

Вправа «Енерджайзер» - вправа спрямована на швидке відновлення енергії, концентрації та емоційного піднесення.

### Алгоритм дій:

1. Покладіть схрещені руки на стіл перед собою.
2. Притисніть підборіддя до грудей.
3. Відчуйте розтягнення м'язів спини і розслаблення плечового поясу.
4. Глибоко вдихніть, закидаючи голову назад, прогинаючи спину і розкриваючи грудну клітку.

Рекомендовано виконувати цю вправу 5 і більше хвилин. Внаслідок цього зменшується, а то й зовсім проходить відчуття втоми, помітно краще починає «працювати голова», підвищується концентрація уваги.

Джерело:

[https://nua.kharkov.ua/wp-content/uploads/2023/11/metodichnij\\_posibnik\\_psihologichna\\_hvilinka.pdf](https://nua.kharkov.ua/wp-content/uploads/2023/11/metodichnij_posibnik_psihologichna_hvilinka.pdf)