*Упражнения на раскрепощение*

Обычно, этот блок ставят в самое начало тренировки, потому что занятия на раскрепощение одновременно разогревают мышцы. Благодаря им человек погружается в процесс, перестает нервничать и начинает контролировать собственное тело. Большинство из них основаны на расслаблении и снятии зажимов, как телесных, так и психологических. Зачем это нужно? Если вы когда-нибудь видели, как актриса на сцене падает в обморок, то, наверняка, у вас возникал вопрос, почему ей удается не разбить затылок или не сломать плечо. Дело в том, что благодаря регулярным тренировкам тело становится пластичным и мягким, поэтому во время падения не ударяется об поверхность, а «сползает» на нее, не травмируясь.
 **1. Актерское мастерство — новая йога**

Освободите территорию на полу и постелите коврик — подойдет любой, не пропускающий холод. Лягте на спину и найдите комфортную позицию, только не перекрещивайте руки и ноги. Закройте глаза, глубоко вздохните и мысленно «ощупайте» свое тело, а затем расслабьте его: начните со ступней левой ноги и постепенно поднимайтесь выше, пока не достигните головы. Сделать это не так просто, как написано, поэтому возьмите столько времени, сколько нужно именно вам. Механизм упражнения напоминает медитацию, поэтому его можно регулярно делать по утрам, сразу после просыпания.

 **2. Заведите друга. Воображаемого**

Звучит как абсолютный бред, правда? На самом деле, это очень ценный совет для тех, кому сложно раскрываться и раскрепощаться с любыми, даже близкими людьми. Если вам сложно удерживать постоянно перед глазами человеческий образ, то просто сядьте или встаньте перед зеркалом и коммуницируйте с отражением. Расскажите абстрактному собеседнику то, чем не можете (пока что) поделиться с остальными. Если у вас получится это сделать, вы преодолеете словесный барьер и диалоги с реальными людьми будут складываться гораздо легче.

**3. Танцуйте!**
Танцы — одно из самых раскрепощенных и пластичных искусств в истории. Поэтому, обойти его стороной, если вы действительно хотите до конца снять зажимы, не получится. Поставьте таймер на 15 минут, встаньте перед зеркалом и танцуйте не останавливаясь. Вы можете двигаться как угодно, смешивая разные жанры, замедляясь или ускоряясь. Если у вас нет психологического барьера перед окружающими, то вы можете делать все то же самое в присутствии друзей или родных. Это упражнение обязательно даст результаты, если повторять его ежедневно — оно может стать вашей полезной привычкой и заменить утреннюю зарядку.