Упражнение «представьте свой скелет». Это упражнение делается лежа на спине в раскрытой позе: руки и ноги свободно раскинуты. Представьте, что вы смотрите на себя со стороны волшебным рентгеновским зрением и видите свой скелет внутри тела. Рассмотрите внимательно, какой он устойчивый, единый, все его части взаимосвязаны. Это – ваша опора, которая всегда с вами. Теперь ощутите его внутри своего тела. Если по какой-то причине возникший образ не полный и вы в каких-то частях тела меньше ощущаете свой скелет, постарайтесь все же сделать его полным, почувствовать все-все свое тело. Время – около 10 минут.

Упражнение «напитывание». Лягте на спину, положите руки на низ живота. Представьте там центр тяжести, центр равновесия как некий шар. Какого он цвета? С каким цветом у вас ассоциируется опора и равновесие? И теперь представьте, как этот цвет разливается из шара по всему телу. Напитывает его, наполняет опорностью и устойчивостью. Почувствуйте, как тело расслабляется. Упражнение выполняется около 15 минут.

Упражнение «корни». Устойчиво встаньте. Представьте, что вы – росток, прорастающий в землю. Из ваших стоп в землю идут корни, позволяя вам быть устойчивым растением, напитываться соками земли, расти ввысь. Хорошо представьте корни, идущие от каждой стопы. Если образ вам не нравится (корни, к примеру, слабые), трансформируйте его силой активного воображения. Постарайтесь довести свой образ до оптимального для себя. Наслаждайтесь ощущением устойчивости около 15 минут.

Упражнение «змея». Фоном можно поставить ритмичную музыку. Устойчиво сядьте, оптимальнее всего – по-турецки (если вам так удобно). Представьте, что ваш позвоночник – змея. И змея танцует – извивается. Двигайте спиной под музыку, повторяя плавные движения этой «змеи». Сверху вниз включите в танец всю спину. Ощущайте свой позвоночник гибким, прочным, здоровым. Получайте удовольствие от его танца.

Регулярное выполнение этих упражнений помогает улучшить саморегуляцию, повышает адаптивность, развивает систему внутренней опорности. Ψ