**Домашнее задание (ТРЕНИНГ)**

**Задание**

Включите на любом носителе видеоурок, который вам осень сильно хочется посмотреть. Положите носитель так, чтобы он был выше уровня головы. Прочитайте заранее список из основного задания и постарайтесь их запомнить.

Выполняйте задание не более 10-15 минут. Если станет совсем тяжело (почувствуете боль или сильное напряжение) – прекращайте выполнение задания.

Засеките время и постарайтесь максимально сосредоточиться на видеоуроке и своих ощущениях.

**Исходное положение**

Сядьте на стул с высокой спинкой, сместите таз вперёд на край стула, спину округлите, ноги выпрямите, голову опустите вниз. Во время просмотра видео поднимать голову и шевелиться нельзя, но смотреть глазами видео нужно обязательно.

 **Основное задание**

Понаблюдайте за собой:

- понаблюдайте за вашим дыханием и сердцебиением;

- понаблюдайте, где начало проявляться напряжение?

- что происходит с вашим телом, когда напряжение увеличивается?

- что происходит с вашим вниманием и концентрацией?

- что происходит с вашей мотивацией?

- какие компенсации вы использовали, чтобы справиться с вашим напряжением?

**Опишите ваши ощущения и сделайте вывод (минимум 500 символов)**