* Вправи для зняття емоційного напруження
* Стисніть пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послабляючи стискання кулака, зробіть вдих. Повторити вправу 5 разів.

Виконання вправи із заплющеними очима подвоює ефект. Вправу слід розпочинати двома руками одночасно.

* Зробіть двома волоськими горіхами колові рухи в одній долоні. Вправа розвиває моторику рук.
* Злегка промасажуйте кінчик мізинця.
* Покладіть горіх на кисть руки з боку мізинця ( на долоні) і долонею іншої руки злегка натисніть і проробіть горіхом колові рухи ( 3 хв).