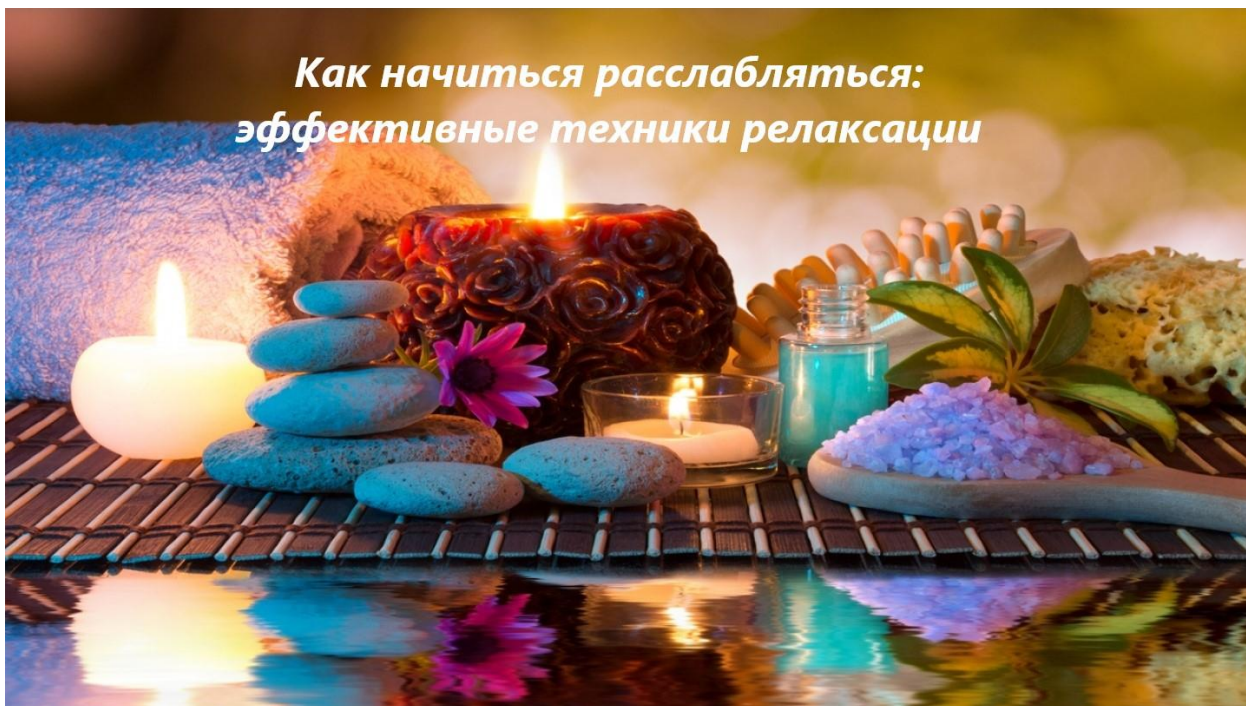


## *Как научиться расслабляться: эффективные техники релаксации*



Каждый день на нас сваливается огромное количество дел и забот, проблем, которые необходимо разрешить, преград, которые нужно преодолеть. Все это создает мощный поток стрессового воздействия на психику, сознание и даже тело. Но вот найти время на отдых получается далеко не всегда и далеко не у каждого, тем более мы часто думаем, что для этого нужно иметь хотя бы пару свободных часов или вообще целый день. На самом же деле для вполне полноценного и качественного отдыха может хватить небольшого перерыва в 10-15 минут, проведенного с толком, по-умному.

Главное условие для быстрого и эффективного отдыха – это сознательное желание расслабиться и восстановить силы. Поэтому совершенно не важно, работаете ли вы учителем или сами учитесь, занимаетесь бизнесом или кидаете коробки на складе, проводите весь день за рулем или сидите часами за компьютером, – если действительно хотите быстро отдохнуть (или желаете научиться этому), вы уже на полпути к этой цели. Осталось лишь найти подходящий вам прием или технику, которые позволили бы это сделать. В этой статье я предлагаю вам несколько вариантов.

**Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, и овладеть ею довольно легко — для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно непереносимое условие — мотивация, то есть каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут

ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя, для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться регулировать эмоциональное и физическое напряжение, снижать его и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Важно уметь расслабляться, отдыхать после напряженного дня. Давайте познакомимся с **упражнениями на снятие мышечного напряжения и усталости.**

Стул с силой прижмите к ягодицам, спина при этом остается прямой. Досчитайте до шести и расслабьтесь.

Соедините ладони перед грудью и с силой надавите. Досчитайте до шести и расслабьтесь.

Помассируйте пальцы от основания до кончиков.

Руки за спиной, одна сверху, другая снизу. Похлопайте в ладоши.

Руки сложены в замок на голове. С силой надавите на голову, голова сопротивляется. Спина при этом остается прямой.

А теперь встаньте со своих стульев, поднимитесь на носочки и с силой ударьте пятками об пол. Сделайте восемь таких ударов.

### **Аутогенная медитация (визуализация)**

Исследования ученых показали, что наше подсознание не различает реальные события и качественно визуализированные образы. Яркие умиротворяющие фантазии могут подарить человеку те же приятные ощущения, что и возможная реальность. Положительные эмоции и состояние покоя перейдут из подсознания в сознание, тем самым, произведя терапевтический эффект. Достаточно закрыть глаза, выровнять дыхание и представить себя в живописном и безопасном месте. Познайте все детали: цвета, звуки, ароматы, тактильные ощущения. Чем ярче будут ваши образы, тем лучше.

### **Глубокое дыхание**

Очень простая техника, которую можно практиковать в любом месте. Примите удобное положение и постарайтесь максимально расслабиться. Вам предстоит делать медленные вдохи и выдохи, концентрируя внимание на воздухе, поступающем в ваши легкие. Медленно сделайте вдох, пусть это будет прохладный голубой воздух, ощутите его своим телом. Теперь медленно выдыхайте, это теплый розовый воздух. Повторите упражнение несколько раз, пока не почувствуете улучшение состояния.

### **Теперь потренируем глаза.**

Посмотрите попеременно вверх–вниз (15 сек.), влево–вправо (15 сек.).

Нарисуйте глазами свое имя, отчество, фамилию.

Попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.).

Разогрейте руки, потерев одну ладонь о другую. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что руки стали теплыми. Теперь сложите пальцы обеих рук в два полушария и мягко прикройте ими закрытые глаза. Почувствуйте, как приятны для глаз тепло и темнота. Вы можете усилить это чувство, сделав пару глубоких вдохов. Представьте себе, что при вдохе вы стараетесь наполнить не только легкие, но и глаза кислородом, он сделает их более свежими.

Как вы видите, научиться расслабляться и быстро отдыхать не так уж и сложно. Помните, что здесь есть два основополагающих фактора – это ваше желание и знание определенных техник.

А в заключение предлагаю вашему вниманию видео на тему релаксации. Смотрите и слушайте, когда захочется расслабиться и успокоить свой внутренний мир.

Желаю вам хорошего настроения и позитивного настроения каждый день!