

Релаксация



Каждому человеку хочется быть счастливым, здоровым, любимым и любящим, уверенным и успешным, финансово-независимым, заниматься любимым делом и получать от жизни удовольствие, иначе говоря, иметь гармонию в жизни и душе. Но порой кажется, что это нереально, так как часто все складывается не так, как нам хочется, и мы не получаем того, что желаем. Это связано с тем, что большую часть мы строим жизнь по законам логики и рационализма, часто испытываем стресс и напряжение, мыслим негативно.

Что же с этим делать?

Есть один замечательный способ достичь гармонии с собой - это **релаксация**

Релаксация (от лат. **relaxatio** - облегчение, расслабление) – это произвольное или спонтанное состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Как правило, потребность в глубоком расслаблении возникает после сильных переживаний или значительных физических нагрузок. Релаксация (расслабление) – противоположность напряжению. Поэтому потребность человека в качественной релаксации естественна и необходима.

Мифы о релаксации

МИФ 1

«Релаксация - естественное состояние, в которое может войти любой человек». Это не так. Если вы, придя домой после трудового дня, приляжете на диван и будете считать это релаксацией, то будете не правы. Релаксация подразумевает комплексное глубокое расслабление ума и тела. Если же вы, расслабив тело, будете тщательно обдумывать события дня и строить планы на будущее, то это не позволит действительно отдохнуть, восстановить силы и гармонизировать все процессы в организме.

МИФ 2

«Релаксация - это расслабление тела». Это неверно. Качественная релаксация с очевидным эффектом возможна только при полном расслаблении не только тела, но и сознания. Очистка сознания путем ослабления и даже прекращения ментальной болтовни является непременным условием глубокой релаксации.

МИФ 3

«Релаксация - это вынужденная мера в особых случаях для снятия напряжения или последствий стресса». Это ошибочное мнение. Только регулярная релаксация позволит достичь наилучшего физического и внутреннего состояния.

Что дает человеку релаксация?

Правильно выполненная релаксация:

- снимает нервное напряжение, устраняет последствия стрессовых ситуаций, укрепляет нервную систему
- блокирует нежелательные процессы в организме и запускает программу самоисцеления
- сеансы релаксации благотворно влияют на физиологическое состояние организма, нормализует давление и работу сердца
- релаксация способствует эффективной умственной деятельности, раскрытию талантов и способностей, повышает трудоспособность и активность
- релаксация позволяет достичь внутреннего равновесия и гармонии, что, несомненно, скажется на качестве жизни

Достаточно выделить в своем распорядке дня тридцать релакс минут, чтобы уже в скором времени реально ощутить эффект. Хорошее самочувствие, бодрость, отличное настроение и ясный ум позволят сделать вашу жизнь яркой и наполненной.

Каким же образом релаксация способствует достижению внутренней гармонии?

Во-первых, польза от систематических сеансов релаксации признана в современной психотерапии. В основе теории о положительном влиянии релаксации на психику лежит утверждение о взаимосвязи разума и тела.

Известно, что у человека в состоянии стресса тонус мышц повышается. Предполагается, что существует и обратная связь: при снижении тонуса мышц снижается и психическое напряжение. В таком случае уменьшения психического напряжения можно добиться глубоким расслаблением мышц. В состоянии релаксации происходит расслабление всего тела, что влечет за собой расслабление ума, его успокоение и освобождение от ненужных мыслей. Это позволяет человеческому мозгу отдохнуть и привести в порядок «мысленный бардак». А порядок - это проявление гармонии.

Во-вторых, наша жизнь - есть проявление наших мыслей. Во время релаксации уходящее нервное и физическое напряжение уносит за собой и напряженные мысли, мысли ненужные и негативные, оставляя позитивные и конструктивные, способствующие формированию положительных событий, а их упорядоченность, способствует и гармонизации этих событий.

В-третьих, во время релаксации в нашем мозге начинают выделяться эндорфины, называющиеся ещё "*гормонами счастья*". Эндорфины благотворно сказываются на состоянии здоровья человека, являются главным звеном противоболевой системы организма, регулируют эмоции, противодействуют стрессовым ситуациям, нормализуют артериальное давление, частоту дыхания, деятельность почек и пищеварительной системы, участвуют в регуляции иммунитета и регенерации, иначе говоря, они нормализуют работу внутри организма, что способствует хорошему самочувствию и отличному настроению. Это придает силы и уверенность в себе, делает человека более активным и жизнерадостным.

В-четвертых, во время релаксации активизируется правое полушарие, отвечающее за творчество и интуицию, которые помогают человеку совершать меньше ошибок и выбирать правильные решения.

Способы релаксации

От того, в каком состоянии находится наше тело, во многом зависит наше качество жизни. К сожалению, наша забота о теле нередко ограничивается гигиеническими и косметическими процедурами. И только, когда оно начинает подавать знаки в виде болевых ощущений или усталости и вялости, мы начинаем заботиться о нем.

Эмоциональное и физическое напряжение, сопровождающее нас в жизни, отражается на состоянии нашего тела. Негативная энергия накапливается в мышцах, образуя "мышечные зажимы", которые переходят в хроническую форму. "Мышечные зажимы" приводят к нарушению кровообращения и обмена веществ, а это способствует возникновению головных болей, проблем с желудочно-кишечным трактом и нарушениям деятельности сердечнососудистой системы. А проблемы в теле являются причиной дискомфорта, плохого настроения, беспокойства, отсутствия уверенности в себе.

Для профилактики такого состояния, а также для оздоровления, релаксация – это наиболее доступный метод, не требующий больших затрат времени и усилий, но дающий превосходный результат.

Освоение и применение техники релаксации позволит быстро восстанавливать силы после физической или эмоциональной нагрузки, легко справляться со стрессовыми ситуациями, укрепить нервную систему и обеспечить общий оздоровительный эффект для всего организма.

Как и любой комплекс упражнений, релаксация в начале потребует некоторых усилий для ее освоения, но затем вы сможете пользоваться этими приемами в любое время и в любом месте по мере необходимости. В считанные минуты вы сможете погружаться в состояние полного покоя и расслабления.

Для практических занятий релаксацией необходимо иметь спокойное уединенное место со слегка приглушенным светом. Желательно, чтобы во время

занятий вас никто не беспокоил. А вот спокойная, красивая релакс музыка будет не лишней и позволит быстрее ощутить состояние умиротворения, отрешенности и внутреннего покоя. Подберите наиболее подходящий вам способ релаксации и начинайте его практиковать.

Релаксация "Образ"

Если понаблюдать за собой, то можно заметить какую магическую силу имеют мысленные образы, которые мы создаем. Одна картинка может надолго испортить настроение и даже повлиять на самочувствие, другая, наоборот, насыщена яркими красками и создает оптимистический настрой. Вот эту особенность созданных образов можно с успехом использовать для расслабления.

Удобно расположившись в кресле или на диване, прикройте глаза и создайте на внутреннем экране тот образ, который вам приятен и вызывает чувство покоя, отдыха и полного расслабления. Возможно, это берег моря с криком чаек и шорохом волн и вы, прогуливаясь, почувствуете мягкое их прикосновение к ногам.

А может быть это лесная поляна, где вы лежите на земле, согретой солнцем под крышей ослепительно чистого неба, слушая музыку птичьего хора. Или находитесь на вершине горы и наслаждаетесь удивительно "вкусным" горным воздухом и окружающим пейзажем.

Важно отмечать мелкие детали и подробности созданного образа. Вы можете создать свой образ и со временем, только представив его, вы будете расслабляться и качественно отдыхать, быстро восстанавливать силы.

Релаксация "Слово"

Этот способ подойдет тем, для кого сложно визуализировать образы. Упражнение довольно простое. Факторы, указывающие на правильное полное расслабление — это ощущение тепла, тяжести или покалывания в теле. Мысленно повторяя описание этих ощущений, поочередно к каждой части тела, можно довольно быстро добиться полного расслабления.

Моя правая рука расслаблена... Рука становится тяжелой и теплой... Я чувствую, легкое покалывание в руке...

Затем переходите к левой руке, груди, животу, ногам...

Не забудьте и о лице, оно требует особого расслабления.

Торопиться не нужно. Слова нужно произносить медленно и тихо. Только действительно ощутив проговариваемые слова, можно переходить к другой части тела. Регулярно практикуя этот способ релаксации, вы можете добиться того, что произнеся мысленно только одну фразу: "я расслаблен", вы сразу почувствуете полное расслабление всего тела.

Релаксация "Напряжение"

Установлена физиологическая закономерность: после мышечного напряжения автоматически наступает мышечная релаксация. Это и используется для достижения расслабления мышц всего тела.

Удобно расположитесь в кресле или лягте на диван. Последовательно проделайте следующие упражнения:

- насколько можно сильно сожмите кулак правой руки и согните кисть
- насколько можно сильно сожмите кулак левой руки и согните кисть

- согните правую руку в локте и сильно надавите локтем на кровать или подлокотник кресла
- согните левую руку в локте и сильно надавите локтем на кровать или подлокотник кресла
- поднимите брови как можно выше и откройте рот как можно шире
- сильно зажмурьтесь, нахмурьте брови и сморщите нос
- сильно сомкните челюсти и отведите уголки рта к ушам
- поднимите плечи к ушам и наклоните подбородок к груди
- при глубоком вдохе сведите локти перед собой
- напрягите мышцы живота, выгнув спину
- напрягите передние и задние мышцы сначала правого, затем левого бедра, колено при этом слегка согнуто и напряжено
- максимально потяните на себя правую ступню, пальцы разогните
- сделайте это и с левой ступней
- вытяните правый голеностопный сустав, пальцы ступни сожмите
- сделайте то же самое и с левым суставом

Релаксация умственной деятельности

Через четверть часа после полной релаксации представьте (с закрытыми глазами), что видите потолок и пол помещения, в котором находитесь. Если воображаемое вами результативно, вы ощутите то же мышечное напряжение, которое испытали бы при выполнении этого задания "наяву". Расслабьтесь на пять-десять минут. Затем вообразите себе стену слева от вас и справа. Цель - выработка умения вызывать интенсивный мысленный образ, а тем самым и напряжение в соответствующих группах мышц.

В дальнейшем (опять же после релаксации) представьте себе, что мимо вас проезжает автомобиль. Подобным образом можно упражняться с любыми движущимися предметами; можно вообразить, будто идет поезд, пролетает самолет или птица, катится мяч и т. п. Прочувствовав напряжение в глазах при мысленных представлениях движущихся объектов, сосредоточьтесь на представлениях напряжения глазных мышц при "наблюдении" за неподвижными объектами, например, вообразите себя за чтением какой-либо книги. Такой подход ведет к "вычищению мыслей" - уже во время или после упражнения вы почувствуете, что ваши мысли как бы улеглись, перестали вас волновать, ни одна из них не мелькает в вашем мозгу.

Для умственного успокоения также рекомендуется представить себя разговаривающим с другими людьми. В случае интенсивности воображаемого вы ощутите напряжение в области языка, горла, на губах, а в отдельных случаях и напряжение челюстей.

Выберите наиболее приемлемый для вас способ релаксации и практикуйте.

При условии ежедневных занятий через некоторое время вы почувствуете значительное улучшение самочувствия и настроения, и удача будет сопутствовать вам всегда и во всём!

