

## Секреты релаксации: как правильно расслабляться



Не секрет, что **постоянное напряжение, усталость, стрессы** приводят к головным болям, проблемам со здоровьем, снижают нашу работоспособность. Мы становимся **раздражительны**, начинаем **плохо выглядеть**, у нас **портятся отношения** с окружающими.

Поэтому так **важно уметь расслабляться**. После сеанса релаксации вы будете полны сил и энергии, восстановленный и отдохнувший организм будет более устойчив к стрессам, а настроение поднимется.

### Расслабление – зачем это нужно?

**Расслабление очень положительно сказывается на организме**. Давайте остановимся на этом поподробнее.

Расслабление помогает **избавляться от негативных эмоций**, которых в нашей жизни предостаточно – конфликты, волнения, переживания. Известно, что наутро вчерашние переживания становятся уже не так важны и менее болезненно переносятся, а все потому, что **сон – это один из вариантов релаксации**. Но иногда нужно меньше времени, чтобы привести в порядок свои нервы и снять напряжение – например, перед важным и трудным разговором. В этом случае можно **просто удобно сесть, расслабиться, сосредоточиться на дыхании**, и волнение уже не будет затмевать разум.

Расслабление **помогает развитию интуиции**, поскольку свободный от переживаний мозг способен прислушиваться к сигналам внутреннего голоса. Про релаксацию известно также то, что **большинство великих открытий сделано в состоянии глубокого расслабления!** А потому, ища ответ на волнующий вопрос или не зная, что делать дальше, попробуй технику расслабления, и ответ придет сам собой.

**Расслабление помогает расслабиться**. Да-да, это не опечатка! Человек, владеющий своим телом и умеющий расслабляться, никогда не будет выглядеть зажатым, скованным, напряженным, он будет создавать вид расслабленного и уверенного человека. К слову, **техника расслабления облегчает боль**.

Если вы устали, выделите несколько минут на релаксацию – это не занимает много времени и возможно практически в любых обстоятельствах. При должной сноровке **10-15 минут расслабления дадут вам полноценный отдых**, который не всегда возможен за 8 часов сна. Всего лишь несколько минут – и работоспособность опять на высоте! Вы можете прибегнуть к расслаблению **в течение рабочего дня**, снимая таким образом напряжение и возникающую усталость, и к концу дня вы совсем не будете похожи на выжатый лимон!

Расслабляться нужно и для того, чтобы накопившееся напряжение и стрессы **не выливались в болезни** нервной, сердечно-сосудистой систем и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Так что заведите привычку время от времени, а еще лучше – каждый день, уделять несколько минут для релаксации.

### Способы релаксации

Конечно, лучший способ расслабиться – это **не напрягаться**. Но к сожалению не всем это под силу.

#### Способ релаксации, связанный с дыханием

Когда мы чувствуем **негативные эмоции** – тревогу, гнев, злость или испытываем стресс, наше дыхание становится поверхностным, то есть мы легкие наполняются воздухом не полностью, а лишь частично. Из-за недостатка кислорода мы ощущаем **усталость, головную боль**, а организм начинает преждевременно **стареть**.

Поэтому в такой ситуации сядьте на стул в удобном положении, расслабьтесь и **постарайтесь дышать полной грудью, следя за дыханием**. Делая глубокий вдох, мысленно произносите про себя: *«Я спокойна»*, *«Я уверена в себе»*, *«Я ощущаю счастье»* и т.п. Достаточно **пяти минут**, чтобы привести свои мысли в порядок.

#### Способ релаксации, основанный на медитации

Этот способ релаксации позволяет **полностью расслабиться** и погрузиться в поиски ответов на свои вопросы, путей выхода из сложившейся ситуации и новых идей.

Нужно сесть **на стул со спинкой** так, чтобы было удобно, или **сесть «пугрепки»**. Руки расслабьте и положите на колени, глаза закройте, **сосредоточьтесь на дыхании**, дыша глубоко.

Чтобы выкинуть из головы все мысли, **сконцентрируйтесь на каком-либо слове**: *счастье, успех, спокойствие*, или начните **считать**, представляя в уме каждую цифру. Если не удастся избавиться от мыслей таким образом, то **представьте себе небо** - голубое, чистое, яркое. Затем представьте, как по этому небу плывут облака. Добейтесь очень четкой картинки, а затем **любую появившуюся мысль «сажайте» на облако**, и пусть мысль «уплывает» вместе с этим облаком.

Добейтесь **состояния отсутствия любой мысли**, чтобы получить результаты этого способа медитации. Начните с 5-10 минут в день, и доведите до 30 минут.

### Способ релаксации, основанный на концентрации

Этот способ релаксации похож на предыдущий. Так же **свободно сядьте и сосредоточьтесь на позитивных словах** – счастье, радость, имя любимого человека или любое другое слово, с которым у вас связаны приятные эмоции. **Представляйте только это слово**, в цвете, объемным, рассмотрите каждую букву, произносите его про себя. Прodelывайте это упражнение, пока оно доставляет вам удовольствие. Такое упражнение **снимает напряжение и способствует усилению концентрации**.

Попробуйте **другие упражнения**: расслабиться можно при прослушивании специальной музыки для релаксации, просмотра картин и фотографий, видео для медитации, концентрируясь на ощущениях, которые они вызывают.

### Способы релаксации, связанные с движением

Расслаблению способствуют **прогулки** на свежем воздухе в уединении, поближе к природе, движение в такт любимой музыке (**танец**), **медитация** под спокойную музыку с плавными движениями в такт, **пение** с выражением всех тех чувств, которые вас переполняют. Замечу, что **полностью расслабиться получится только в одиночестве**, не стесняясь проявления своих эмоций.

### Способы релаксации, связанные с аутотренингом и аффирмациями

С помощью аутотренинга человек может **управлять своим организмом**, который не подчиняется ему в обычном состоянии. Именно аутотренингом лечатся многие заболевания. Суть аутотренинга заключается в **мысленном повторении определенных словесных формул**, например: *мои руки и ноги очень теплые, сердце бьется спокойно и ровно* и т.п. Но такие занятия вначале лучше проводить со специалистом.

**Аффирмации** – это **позитивные утверждения**, один из методов самовнушения. Суть их проста: поскольку мысль материальна, наш организм будет верить тому, что мы о нем говорим и думаем. Поэтому приветствуются утверждения типа «я здорова», «я *притягиваю удачу*» и тому подобное, сказанное в расслабленном состоянии и с уверенностью в голосе.

### **Способ релаксации при помощи расслабляющей ванны**

Всем известно, что **вода расслабляет**, снимает усталость и успокаивает. Поэтому теплые, ароматизированные ванны известны как способ снять стресс. Добавьте в ванну **эфирные масла** или **ароматизированную пену для ванны**, погрузитесь и постарайтесь расслабиться, выкинув все мысли из головы. Уже **через 20-30 минут** вы будете чувствовать себя обновленной и отдохнувшей.