

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 неременным 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, называемые 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 желудочнокишечным 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. Выберите 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, чувствуете 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 примысленных 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!

<file:///C:/Users/User/Desktop/для%20сайта/relax.pdf>