

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 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.

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.

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 уверен 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.

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.

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.

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.

Упражнение для глаз.

Расслабьтесь и сядьте прямо. Закройте глаза следующим образом: середина ладони левой руки должна находиться напротив левого глаза, а середина правой руки – напротив правого. Не стоит с силой прижимать ладони к лицу, они должны лежать мягко. Пальцы расположите так, как вам удобно.

Сделайте так, чтобы ни один лучик света не проходил к Вашим глазам. Когда вы в этом убедитесь, опустите веки.

Опустите локти на стол. Шея и позвоночник должны находиться почти на одной прямой линии. Расслабьтесь и дышите спокойно.

Теперь попробуйте вспомнить что-нибудь приятное, отвлекитесь от проблем, расслабьтесь. Можете включить какую-нибудь спокойную музыку. Не думайте о том, что Вам необходимо расслабить глаза, сознательно сделать это очень сложно.

Даже 30 секунд такого упражнения принесут результат, но желательно выделить на него несколько минут. Заканчивая упражнение, не спешите открывать глаза. Сначала постепенно приоткройте ладони, пусть закрытые глаза привыкнут к свету.