

## 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 «пугурецки»**. 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.

### **Релаксационные упражнения для педагогов**

#### **Мысленные сценарии**

Если вам предстоит выступить перед публикой, к примеру, принять участие в презентации, или прочесть лекцию, или дать интервью, набросайте для себя ряд мысленных сценариев. Начните с самого безупречного варианта. Вообразите, что вы находитесь в отличной форме, и все идет так как надо. Затем представьте непосредственный сценарий, когда события развиваются близко к желаемому, но не совсем. Затем вообразите худший из возможных вариантов – вы потерпели полный провал. Обыгрывая все эти сценарии, вы подготавливаете себя к возможной неудаче, к возникновению определенных проблем. После того, как вы рассмотрите все варианты, сконцентрируйте внимание на идеальном. Предоставьте себе возможность исполнить роль ну просто идеально.

#### **Внутренний массаж**

Вообразите себе черную доску. Затем представьте, как в левом верхнем углу доски медленно, по одной, появляются буквы вашего имени. Затем постарайтесь увидеть буквы слова «Расслабься», также появляющиеся по одной, но уже в правом верхнем углу. Сделайте незначительную паузу и вновь посмотрите на эти слова. Затем пронаблюдайте, как они проявляются уже строчкой ниже.

#### **Магический массаж**

Отчетливо представьте свой мозг внутри головы. Представьте, где он находится – позади глаз, начинаясь от основания черепа.

Теперь вообразите, что в природе существует некий палец, обладающий способностью, массируя, снимать любое напряжение.

Начните с массажа наружного слоя вашего мозга.

Сконцентрируйте внимание на восприятии расслабляющего воздействия пальца.

Пусть спадает напряжение.

Позвольте энергии, высвободившейся под воздействием массажа, проникнуть прямо в центр вашего мозга.

Пусть в вас вольется ощущение тепла и звона в ушах.

Массируйте свой мозг слой за слоем начиная с наружного и постепенно проникая вглубь.

Если возникают посторонние мысли, воспринимайте их просто как процессы, протекающие в мозге.

Вообразите, что вы способны массировать любую часть вашего мозга и таким образом избавляться от ненужных мыслей.

После выполнения массажа сразу же наступает чувство полного внутреннего расслабления.

А теперь просто спокойно сидите и наслаждайтесь своими ощущениями.

### **«Мобилизация».**

**Цель:** Восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

**Необходимое время:** 5 мин.

#### **Процедура:**

Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. Я хорошо отдохнул...
2. Мои силы восстановились...
3. Во всем теле ощущаю прилив энергии...
4. Мысли четкие, ясные...
5. Мышцы наполняются жизненной силой...
6. Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...
7. По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...
8. Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...
9. Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...

### **Концентрация на медитативном дыхании (дыхательная техника)**

**Цель:** полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

**Необходимое время:** 3-5 мин.

#### **Процедура:**

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание.

Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следить за ним.

Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

### **«Высокая энергия».**

**Цель:** Заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

**Необходимое время:** 3 мин.

#### **Процедура:**

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

### **«Целительные воспоминания» (зрительная техника)**

**Цель:** Актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

**Необходимое время:** 5 мин.

#### **Процедура:**

Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 сек., затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие – не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите и почувствуйте. Не повторяйтесь; не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

### **«Избавление от тревог» (зрительная техника).**

**Цель:** снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

**Необходимое время:** 5-10 мин.

#### **Процедура:**

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

### **«Хрустальное путешествие» (зрительная техника).**

**Цель:** Эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

**Необходимое время:** индивидуально.

#### **Процедура:**

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов а наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом – грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдете из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

### **Да – да – да (голосовая техника).**

**Цель:** Трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

**Необходимое время:** 3-5 мин.

#### **Процедура:**

В течение 5-10 мин. постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да – да – да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

### **«Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника).**

**Цель:** Очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

**Необходимое время:** 3-5 мин.

#### **Процедура:**

Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

Примечание: во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

### **«Медитативное пение» (голосовая техника).**

**Цель:** освобождение сознания, выход негативных переживаний.

**Необходимое время:** 3-5 мин.

#### **Процедура:**

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с разной интонацией.

### «Гудение» (голосовая техника)

**Цель:** освобождение сознания, выход негативных накоплений.

**Необходимое время:** 3-6 мин.

#### **Процедура:**

Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

Примечание: при групповом выполнении рекомендуем ведущему отследить общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряженным, либо приподнятым, эмоционально положительным.

### «Антистрессин».

**Цель:** расслабленное состояние.

**Необходимое время:** 15 мин.

#### **Процедура:**

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хаааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

### «Гора с плеч».

**Цель;** сброс мышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

**Необходимое время:** 3 сек.

#### **Процедура:**

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

### «Земляничная поляна» (зрительная техника)

«Сядьте удобно на стуле, закройте глаза. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну. Представьте эту земляничную поляну



так, как если бы она была перед вами. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой земляничной поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что вы хотите делать. Или ничего не делайте, просто побудьте там... А теперь мысленно проделайте путь обратно. Возвращайтесь сюда, в эту комнату. Откройте глаза».