ПРИЕМЫ БЫСТРОГО СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

1. Сначала попробуйте научиться расслабляться дома в постели. Там Вас ничего не будет отвлекать, а когда методика будет освоена, можно устраивать релакс-пятиминутки прямо на рабочем месте. Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела, ладонями вниз. Ноги положите так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Не закрывайте глаза, постепенно они закроются сами. Восточные методики релаксации говорят о том, что если бегают глаза, значит, бегают мысли. Контролируйте эти движения. Старайтесь держать глаза неподвижными.

2. Почитайте перед сном. Только выберите книгу посерьезнее и понуднее. Чтение детектива может настолько Вас захватить, что Вы вообще забудете о сне до утра.

3. В процессе расслабления старайтесь не делать никаких движений. Любое движение мешает настроиться и расслабиться. Не ждите скорого результата. Для полного расслабления поначалу Вам будет необходимо до четверти часа. Когда Вы достигнете полной релаксации, Вы поймете, насколько это приятное состояние. Тело практически не ощущается. Если же где-то Вы чувствуете неудобство, это означает, что данная группа мышц не расслабилась. Возможно, поначалу Вам будет неудобна поза, лежа на спине. Попытайтесь отвлечься от таких мыслей. Чаще всего мысль о неудобстве – это именно мысли. Мозг диктует, что заснуть можно только на боку или на животе. Попробуйте отогнать эти мысли. Как правило, упражнения на протяжении двух недель полностью излечивают такие проблемы.

4. Закройте дверь своей комнаты на 20 минут, откройте форточку. Теперь спокойно вытянитесь на постели, подложив под голову плоскую подушку, а под колени свернутое одеяло. Руки расположите вдоль тела. Старайтесь дышать глубоко, ритмично и медленно. Мысленно отвлекитесь от всех домашних дел. Не жалейте эти несколько минут для отдыха: глаза ваши заблестят и настроение станет хорошим. После этого спокойно возвращайтесь к своим обязанностям. Многие женщины недооценивают важности такого 30-минутного отдыха после работы.

5. Присядьте и займитесь дыхательными упражнениями. Сосредоточьтесь на своем дыхании, сделайте несколько полных вдохов животом, а не грудью, как обычно дышат женщины (берите пример с мужчин). Выдохните, представляя, что выдыхаете напряжение. Затем, в идеале – встав со стула, изобразите паровоз: подышите энергично, выдыхая через нос. Теперь – черед тела: поочередно напрягите, затем расслабьте все мышечные группы своего тела, ото лба до ступней, как будто волна напряжения – расслабления прокатывается по всему телу. Вы делаете все правильно, если ощущаете, что по всему телу разливается тепло (кстати, это упражнение можно потихоньку делать и во время выволочки шефа – отлично помогает расслабиться, а напрягать можно не все тело, а отдельные части).

6. Повторите дважды. «Мой мозг еще дремлет, но очень хорошо воспринимает словесное самовнушение». Обратите внимание на дыхание. Повторите про себя: «Вдох, выдох, пауза». Затем дышите без паузы, растягивая выдох. Выдыхайте слабой струей, представляя, как с этой струей воздуха уходят все отрицательные мысли и чувства. Во время выдоха произносите: «Уходят болезни, страх, неуверенность, тревога». Повторите 5—10 раз. Затем произнесите заранее выученные фразы полушепотом: «Я верю в защитные силы организма»; «Я становлюсь приветливее, доброжелательнее и активнее»; «Я счастлива, все идет к лучшему». Каждую фразу повторяйте 10 раз. Считайте на пальцах или перебирайте узелки на веревочке. Дышите при этом легко, свободно, не задерживая дыхание. Если непроизвольно портится настроение во время сеанса, то его лучше прервать и продолжить в течение дня иным способом.

7. Сядьте удобно в кресло, полностью расслабьтесь, представьте, что вы «растеклись» по креслу. Вначале дышите произвольно, неглубоко. Затем вдохните животом и выдохните через рот узкой и слабой струей, представьте, что этой струей вы обволакиваете себя с ног до головы. Тем самым вы как бы ограждаете себя, свое сознание от неприятных эмоций. Скажите себе это мысленно. Повторите упражнение 6—8 раз. Затем напрягите мышцы рук и ног и расслабьте их. Два-три раза

подышите, имитируя зевок. По окончании вспомните что-нибудь приятное, улыбнитесь. Теперь хорошо бы заняться утренней гимнастикой: она оказывает положительное влияние на организм, помогает настроиться на рабочий лад. Но, зная ваше отношение к зарядке по утрам, предлагаю гимнастику для ленивых, она основана на опыте тибетских врачей, не требует особых усилий, поскольку упражнения выполняются в постели сразу же после того, как вы проснулись.

8. Лежа на спине, сильно втяните живот, затем выпятите его. Повторите 20 раз. Это упражнение поможет избавиться от лишнего веса и ликвидирует застой желчи и крови. Лежа на спине, резко согните ногу в колене и подтяните ее к груди. Пяткой старайтесь ударить по ягодице. Резко выпрямите ногу и опустите ее. Повторите 15 раз каждой ногой. Это укрепляет мышцы живота, брюшного пресса.
Сядьте на постели, ноги опустите на пол. Положите одну ногу на другую и ладонью руки массируйте свод стопы 20 раз. Поменяйте положение ног и массируйте еще 20 раз. Упражнение регулирует работу сердца, помогает при подагре и ревматизме.

9. Сидя на постели, сомкните пальцы обеих рук в замок. Положите их на затылок и помассируйте его 10 раз, откинувшись при этом назад. Это упражнение улучшает кровообращение головы, также поможет приобрести красивую шею и грудь.

10. Сидя, плотно прижмите ладони к ушам. Кончиками пальцев обеих рук побарабаньте по затылку. Это упражнение предупреждает глухоту, снимает головные боли.

11. Простой прием самоуспокоения - слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, по лбу, вокруг глаз. Такими же движениями можно успокоить и усыпить ребенка. В этих местах, по-видимому, находятся "гипногенные" (рождающие сон) нервные окончания.

12. Лежа или сидя в кресле. Глаза широко открыты. Взор - вдаль, в никуда, в течение 3 мин. Пусть мысли идут, как хотят, но лучше, если в голове удерживается какое-либо отвлеченное представление, например, «вечность». Это тренировка расслабления широко открытых глаз и прекрасный психический отдых. Кстати, один из приемов йоги для отдыха и самогипноза - созерцание точки с расстояния около 5 метров в течение 10 - 20 минут.

13. Если вы хотите быстро сбросить напряженность, скованность, усталость - произведите легкие и слабые сгибания - разгибания мышц последовательно во всех главных суставах тела, с ног до головы и обратно, раза 2-3, по три-пять сгибаний - разгибаний на сустав. Начать можно как с головы, «спускаясь вниз», так и с пальцев ног, «поднимаясь вверх». Движения должны быть легкими, небрежными, словно бы на шарнирах. Самые заметные результаты это упражнение дает в положении лежа.

14. Способствуют релаксации расслабляющие ванны. Вода не должна быть слишком горячей, а время принятия ванны не должна превышать 10-15 минут. Можно использовать различные ароматические средства. Таких средств сейчас изобилие. Опять же важен индивидуальный подход - чутко прислушивайтесь к своим внутренним реакциям, используйте только те средства, которые вызывают положительные эмоции.

15. Используйте для релаксации медитативную музыку.

Эта несложная гимнастика займет всего несколько минут, зато ваше самочувствие и настроение заметно улучшатся, и вы настроитесь на рабочий лад.

педагог-психолог СПДС «Иволга» Зинченко Г.И.