Автор: admin
08.08.2012 23:08 -

Какие упражнения для снятия напряжения можно делать, не сходя с рабочего места?

Ещё не закончился рабочий день, а уже чувствуешь себя как разбитое корыто. Такая усталость, что сил нет – не то что работать, а даже до дома дойти! В таком случае вам срочно нужно расслабиться.

Регулярное расслабление не только снимает усталость, но и делает мышцы более эластичными, углубляет дыхание, снижает давление, регулирует выделение гормонов и укрепляет иммунитет. Короче, оно не только приятно, но и очень полезно!

Только расслабляться тоже нужно уметь. Предлагаю расслабиться, не отходя от рабочего места. Для этого выполним несколько несложных и довольно приятных упражнений:

1) Потягивание придаст новые силы. Выпрямите спину. Слегка вытяните ноги вперёд, не напрягая при этом колени. Закройте глаза, затем потянитесь, наклоняясь во все стороны. После 1-2 минут потягиваний посидите немного с закрытыми глазами, а спустя несколько минут сделайте большой выдох.

2)«Кошачьи лапки» расслабляют мышцы лица. Сядьте прямо, не напрягайтесь. Положите три пальца каждой руки на подбородок. Легко нажимая, «пройдитесь» по лицу подушечками пальцев снизу вверх очень маленькими «шажками». Проследите, как при этом меняется дыхание. Теперь плавно натяните ладонями кожу лица, слегка смещая её в стороны. В заключение слегка улыбнитесь, чтобы мышцы лица полностью расслабились.

3) «Распахнитесь», чтобы взбодриться. Сидя на стуле, расставьте ноги на ширину плеч. Свободно согните руки в локтях, приподняв ладони до уровня плеч, а затем выпрямите их вверх и разведите в стороны. Представьте, что вы бутон, который раскрывается в лучах солнца. Большой и указательный пальцы тянутся наружу. Во время этого движения сделайте вдох. Потом верните согнутые руки к туловищу, примерно на уровне нижней части груди, и сделайте выдох.

4) Вращения тазом успокоят нервы. Ноги оставьте на ширине плеч. Закройте глаза и сделайте круговые вращательные движения тазом. Верхняя часть туловища следует за движениями, но основное вращение приходится на тазобедренный пояс. Повторите вращение в достаточно медленном темпе 6-7 раз.

5)Теперь выпрямитесь, но не напрягаясь. Попробуйте посидеть на выступах седалищных костей, пока не наступит ощущение, что ваши голова, туловище и ножки стула составляют одну прямую линию. Сохраните это положение несколько минут. Это упражнение хорошо помогает от головной боли, так как снимает напряжение верхней части тела.

6) Правильное и равномерное **дыхание** снимает перенапряжение. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветов. Осмысленно вдохните воздух через нос и попытайтесь ощутить носовое пространство. Задержите дыхание на пару секунд. Выдыхайте воздух через рот по возможности дольше, как будто задуваете горящую свечу. Повторите упражнение несколько раз.

7) Не забудьте про **упражнения для глаз**. Сделайте вращение глазами влево – вправо, вверх – вниз. После посмотрите на кончик носа и отведите взгляд на стену. Повторите несколько раз. Сделайте круговые движения в левую и правую стороны. Закончите упражнения, слегка помассировав веки.

Помимо упражнений помогут расслабиться тонкие освежающие запахи. Запахи очень сильно влияют на наше настроение. С древних времён их использовали их для лечения и ухода за больными.

Многие эфирные масла очищают дыхательные пути, усиливают кровообращение, активизируют деятельность головного мозга, а также освежают и расслабляют.Соб людая все правила применения, можно использовать мятное, эвкалиптовое или лимонное масло – это прекрасно снимет напряжение и расслабит.

И напоследок маленький совет: чтобы зарядиться энергией, съешьте кусочек шоколадки или банан. В них содержатся вещества, которые выделят гормон счастья. Кстати, горький шоколад очень полезен для «сердечников», и, говорят, что от него не толстеют.

Надеюсь, вам помогут мои советы!

Удачи!

Автор - **Катя Ром**
Источник