Автор: admin
05.02.2014 15:00 -

Как быстро проснуться?

Мы, люди, существа не железные. А значит, многим знакома ситуация, когда надо срочно проснуться и бежать на работу, но тело этого делать категорически не хочет. Можно, конечно, предупредить начальство и приехать в офис на пару-тройку часов позже. А если такой возможности нет?

Много лет занимаясь спортом и собирая различные оздоровительные рецепты, я искал способы быстро привести себя в чувство. Как выяснилось, их великое множество, но либо они неэффективны в той степени, в какой это надо, либо сложны в исполнении, либо неудобны.

Не претендуя на истину в высшей инстанции, я отобрал те приёмы, которые оказались наиболее эффективными лично для меня. Возможно, и вы из этого тоже кое-что почерпнёте для себя. Итак...

Раз!

Проснувшись утром и лёжа в кровати, первым делом потянитесь. Сначала на пару-тройку секунд оттяните от себя пятки, как бы удлиняя тело, затем, наоборот, потяните от себя носки.

То же самое проделайте с корпусом – выгнитесь, как кошка, а затем напрягите мышцы пресса и груди. Последними напрягите трицепсы (разгибатели рук), а потом согните руки в локтях, сгибая при этом кисти внутрь.

Два!

Лягте на пол или на любую более-менее твёрдую поверхность. Соедините руки в несильный замок и заложите за шею или положите на лоб (так легче). Держа ноги вместе, поверните ступни влево, одновременно согнув в эту же сторону верхнюю часть корпуса. Затем вправо. Ваши движения будут напоминать биения вынутой из воды рыбы. Сделайте три-пять таких движений в одну и другую стороны в среднем темпе, растягивая верх и низ тела.

Три!

Не вставая с пола, поднимите руки и ноги вверх. Лёжа на спине, потрясите руками и

ногами от тридцати секунд до минуты-двух. Эти движения хоть и выглядят смешно, необычайно эффективны по своему воздействию на всё тело и сердечно-сосудистую систему, в частности.

Четыре!

Встаньте. Глядя прямо перед собой, потяните макушку вверх, растягивая заднюю часть шеи и подтягивая подбородок к впадинке у верхней части шеи. Сделайте пару раз. Расслабив мышцы, переходите к следующему упражнению.

Пять!

Держа ноги вместе или на ширине плеч (кому как удобно), поднимите руки через стороны вверх. Приподнявшись на носки и растянув всё тело, в этом растянутом положении наклонитесь и положите ладони на пол. Когда коснётесь пола, ступни можно полностью поставить на пол.

Не отрывая ладони от пола, потянитесь, сначала пробуя максимально выпрямить ноги в коленях, затем растяните поясницу, словно вас кто-то тянет вверх за поясничный отдел. Затем постарайтесь вытянуть шею, максимально растягивая шейный отдел позвоночника. В зависимости от вашей подготовки сделайте упражнение так, как можете.

Можно эти потягивания выполнять одновременно. Ни в коем случае не делайте упражнения, доводя себя до боли в связках, мышцах или суставах! Помните, наша задача быстро привести себя в тонус, а не добиться растяжки, как у Брюса Ли.

Шесть!

Простучите кончиками пальцев всю поверхность головы, особое внимание уделяя височным областям. Затем прижмите большой палец сбоку к ладони. С тыльной стороны между пальцем и ладонью образуется бугорок. Там, где заканчивается кожная складка, в самой верхней части этой небольшой мышцы расположена одна из важных биологически активных точек.

Нажмите на неё сверху большим пальцем до лёгкой боли, а снизу – указательным, и помассируйте участок по часовой стрелке. Ориентируйтесь на субъективные ощущения – делайте массаж до возникновения дискомфорта. Обычно на это уходит от 30 секунд до минуты-двух. То же проделайте с другой ладонью.

Семь!

Ещё одна точка находится под носом, где он соединяется с верхней губой. Прижмите ребро указательного пальца к этому участку и проделайте пилящие движения вправо-влево. Помните, что палец не должен скользить по коже, а прижиматься плотно, сдвигая вправо-влево весь участок кожи и хрящик под ней.

Во многих источниках советуют делать от трёх до тридцати шести движений. Я же, опять-таки, ориентируюсь на субъективные ощущения и прижимаю указательный палец боковой стороной ногтевой фаланги.

Эти нехитрые приёмы окажутся вполне достаточными для того, чтобы вы взбодрились на какое-то время. У каждого оно индивидуально. Кто-то получит заряд бодрости на часок-другой, а кому-то этого хватит на полдня.

«И всего-то!» – воскликните вы. А что ж вы хотели! Увы, чудес на свете не бывает. Если хотите чувствовать себя бодро в течение всего дня, ложитесь спать раньше, правильно питайтесь и ведите здоровый образ жизни. Хорошего вам самочувствия!

Автор - **Олег Шапошников**
Источник