

Как скорее восстановить силы, отдыхая дома?

Нам много приходится работать и совсем мало - отдыхать. Но всем известно, что отдых имеет большое значение в сохранении здоровья. Отдыхать мы можем несколькими способами. Например, я хотела бы отдыхать на побережье Таити или Гавайских островов. Оба этих места с их климатом и пейзажем способствуют хорошему отдыху.

Но большинство из нас всё-таки не в состоянии путешествовать и, порой, просто отдохнуть пару дней. Однако можно научиться отдыхать и дома. Делать это регулярно для того, чтобы усталость не свалила нас с ног.

Методика домашнего отдыха, разработанная доктором Эдмондом Джекобсоном много лет назад, очень проста. Называется она «Постепенное расслабление». Вот моя несколько видоизмененная версия этой методики - «управляемая релаксация».

Сядьте на удобный, но жесткий стул. Поставьте ступни ног на пол и убедитесь, что вы сидите в удобной позе. Последовательно сосредотачивайте свое внимание на голених, бедрах, ягодицах, животе, предплечьях, плечах, плечевых суставах, шее, лбе и лице.

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на обеих ногах, проверяя, есть ли какая-нибудь разница между состоянием правой и левой. Продолжайте проверять свое тело снизу до груди и рук, отмечая наличие какой-либо разницы между правой и левой стороной. Постарайтесь ощутить свое лицо и лоб, а также шею. Проверьте, можете ли вы обнаружить какую-либо разницу между правой и левой стороной.

Проверьте дыхание. Сначала сосредоточьтесь на правой ноздре и представьте, как воздух свободно течет туда и обратно. Старайтесь дышать медленно, затем сосредоточьтесь на левой ноздре, ощущая, как свободный поток воздуха проходит туда и обратно. Теперь сосредоточьтесь на обеих ноздрях, дыша глубоко и давая две-три секунды на вдох и столько же на выдох. Прodelайте это 12-14 раз.

Теперь сконцентрируйте внимание на всей правой руке - от кисти до плечевого сустава.

Крепко сожмите правый кулак. Напрягите предплечье и прижмите к себе верхнюю часть руки так, чтобы локоть уперся в правый бок. Оставайтесь в этом положении в течение семи секунд. Расслабьте мышцы. Заметьте, как расслаблены мышцы вашей правой руки. Прочувствуйте в руке легкое покалывание.

Повторите эту же процедуру с левой рукой. Расслабьтесь.

Теперь поработайте с мышцами лба и кожей головы. Поднимите брови и оставайтесь в таком положении несколько секунд. Сократите мышцы на лбу и на висках, крепко зажмурив глаза на семь секунд. Расслабьтесь.

Сосредоточьтесь на мышцах лица. Растяните губы в гримасе. Держите их несколько секунд. Теперь с напряжением опустите челюсть и сделайте соответствующую гримасу. Держите ее семь секунд. Расслабьтесь. Свободно опустите челюсть, затем закройте ее, подвигайте челюсть из стороны в сторону. Расслабьтесь и снова сосредоточьте внимание на ноздрах.

Проверьте шею. Напрягите мышцы шеи, опуская подбородок на грудь, и оставайтесь в таком положении семь секунд. Несколько раз поверните голову из стороны в сторону, затем откиньте ее, назад и держите так несколько секунд. Расслабьтесь.

Теперь сосредоточьтесь на своей груди. Разверните ее, наклоняясь на стуле вперед и прогибая спину. При этом ощутите межреберные мышцы. Оставайтесь в этом положении несколько секунд. Расслабьтесь, возвращаясь в исходную позицию.

Напрягите мышцы живота, а затем расслабьте их, обратите внимание, какое массирующее действие оказывает воздух при вдохе. С каждым вдохом живот расслабляется. Правильное использование брюшных мышц помогает вытеснять воздух из легких. Правильное брюшное дыхание расслабляет все ваше тело.

Далее сосредоточьтесь на верхней части правой ноги (бедре) и ягодице. Напрягите эти мышцы и держите так в течение семи секунд. Теперь скользящим движением

переместите правую ступню вперед, следя за тем, чтобы подошва не отрывалась от пола. Напрягите мышцы голени и ступни и держите их так в течение семи секунд. Расслабьтесь. Повторите эту процедуру с левой ногой.

Теперь снова обратите внимание на дыхание. Сосредоточьтесь на несколько секунд на правой ноздре, затем на левой. Теперь на обеих. Медленно сделайте десять глубоких вдохов. Представьте себе, что воздух через диафрагму, через ноги спускается к кончикам пальцев. (В действительности этого не происходит, но за несколько секунд красные кровяные тельца действительно переносят кислород к кончикам пальцев ног.)

Вы чувствуете в себе перемены. Теперь вы отдохнули и снова можете раскрыть глаза навстречу этому удивительному миру!

Автор - **Людмила Матяш**

[Источник](#)