

Как научиться отдыхать? Семь методов релаксации

Каков он, ритм нашей жизни? У многих из нас он достаточно напряженный. Век информации и высоких скоростей заставляет жить и работать в ускоренном темпе. Мы устаем. Работа, дом, работа – нескончаемый круг, а отдых обычно вечером, перед телевизором, заедая усталость чем-нибудь приготовленным на скорую руку. Такова она, реальность большинства...

Современная психология учит нас контролировать и упорядочивать свою жизнь, но иногда кажется, что невозможно разорвать вечный круг повседневных забот. Так хочется вырваться на свободу, по-настоящему расслабиться и отдохнуть! Алкоголь и лежание перед телевизором здесь не помогут, это лишь иллюзия отдыха.

Отдых необходим! Всем известно к чему приводит состояние постоянного стресса, а надо просто иногда останавливаться в стремительном потоке жизни. Умение расслабляться делает наше сознание ясным и дает силы идти по жизни легко, успешно разрешая все проблемы.

Методов релаксации существует великое множество, предлагаю вам семь из них, самых простых и доступных любому человеку.

1. Метод глубокого дыхания

Сядьте удобно на стул, выпрямите спину, не напрягаясь. Руки положите свободно на колени. Успокойте дыхание. Теперь сделайте глубокий вдох, почувствовав, как воздух проникает в самые дальние уголки ваших легких, а грудь при этом расширяется. На вдохе полезно мысленно произносить: «Я вдыхаю счастье» или «Я вдыхаю здоровье».

Сделайте выдох, произнося про себя: «Я выдыхаю любовь». Потом снова сделайте вдох и выдох точно таким же методом. Выполняйте в течение 5-10 минут.

2. Прогулки на свежем воздухе

Окружающая природа вносит в нашу жизнь гармонию и спокойствие. Совершайте прогулки ежедневно, минимум 15-20 минут. Особенно полезно гулять среди деревьев, считается, что они способны вытягивать из человека весь накопленный негатив. В

выходные дни постарайтесь чаще выезжать за город, поближе к природе.

3. Метод медитации

Этот метод самый действенный и проверенный, помогает расслабиться на 100%.

Сядьте на стул, выпрямив спину, но не напрягая ее. Можно сесть по-турецки, подогнув под себя ноги. Руки положите свободно на колени, ладонями вверх. Глаза лучше закрыть. Начинать медитировать можно по 5-10 минут в день, постепенно доводя время до 20-30 минут.

Успокойте дыхание, постарайтесь освободиться от посторонних мыслей. Для этого сосредоточьтесь на своем дыхании, дышите спокойно и неглубоко, можно сконцентрироваться на счете. С каждым выдохом начните произносить про себя, или тихо вслух какое-нибудь успокаивающее вас слово, например: «спокойствие», «тишина» или индийское слово «ом».

4. Медитация в движении

Вы включаете спокойную музыку, садитесь, но можно и стоять. Закройте глаза и мысленно растворитесь в этой музыке, делая в такт ей движения, которые подскажет ваше тело.

5. Метод визуализации цвета

Удобно сядьте и расслабьте мышцы тела, закройте глаза. Представьте себя в какой-нибудь «цветной» обстановке, например, на берегу синего озера с чистой водой или на ярко-зеленой альпийской лужайке среди желтых или оранжевых цветов.

Начинайте постепенно глубоко вдыхать синий цвет чистого озера. Воображайте, что выдыхаете оранжевый. Представив себя на зеленой лужайке, вдыхайте зеленый цвет луга, а выдыхайте красный или желтый. Поэкспериментируйте с цветами, вдыхая один цвет и выдыхая другой.

6. Метод фитотерапии

Вечером, придя с работы, заварите себе чашку доброго травяного чая из ромашки или мяты. Мятую перечную, ромашку или мелиссу завариваем из расчета 2 чайные ложки травы на стакан кипятка. Настаиваем, слегка охлаждаем и процеживаем перед употреблением. В аптеках вы можете найти такой чай уже готовый, в пакетиках, и

заваривать его как обычный.

7. Расслабляющая ванна

На такую процедуру достаточно выделить 20-30 минут. Наполните ванну водой. Очень хорошо, если температура воды будет соответствовать температуре тела или чуть теплее. Вода не должна быть горячей. Желательно добавить в воду эфирное масло или пену. Спокойно погрузитесь в ванну, расслабьтесь, освободитесь от разных мыслей, сконцентрируйтесь на том, как вам сейчас хорошо и спокойно. После ванны разотритесь мягким полотенцем и смажьте все тело хорошо впитывающимся лосьоном или кремом с приятным запахом.

Вот такие семь простых, но действенных методов. Выбирайте для себя тот способ релаксации, который больше подходит вам, исходя из условий вашей жизни и загруженности. И пусть усталость останется в прошлом, отдыхайте на здоровье!

Автор - **Элла Рустамова**

[Источник](#)