Автор: admin
29.01.2011 19:06 - Обновлено 29.10.2014 13:35

Как лучше расслабляться? Часть 1.

У каждого свой ответ на этот вопрос. Одни предпочитают использовать для этой цели спиртное, другие валяются перед экраном телевизора с пультом в руках, третьи пытаются отдыхать, устроившись перед монитором и окунувшись в бескрайние просторы глобальной паутины…Способов расслабиться, на сегодняшний день придумано очень много. Проблема в том, что многие из них пагубно сказываются на здоровье.

По-настоящему расслабиться можно и без заметного ущерба для себя. Сегодня практически все что-то слышали о методах релаксации, но не многие применяют их. Между тем расслабляться с пользой для организма не сложно. Слишком больших затрат времени это тоже не потребует.

Представьте себе сжатую пружину. Она может служить символом человека, на которого ежедневно воздействуют тиски стрессов. Постепенно пружина сжимается все сильнее и сильнее, пока, наконец, не начнет высвобождать свою потенциальную энергию. Так и негативное воздействие извне будет давить на человека до тех пор, пока он не научится его «переваривать» и отражать.

Сейчас мы с Вами будем применять нетрадиционные методы обучения релаксации. Дело в том, что всевозможных методик и рекомендаций-клонов по расслаблению накопилось очень много и выбрать из них самую подходящую не всегда легко. Кроме того, если предложить Вам сейчас усесться в удобное кресло, принять комфортную позу и расслабиться, многие просто пропустят эти рекомендации мимо ушей и продолжат напряженным взглядом сверлить монитор и держать невольницу-мышку в плену собственной руки.

Поэтому пойдем другим путем. Сейчас я попрошу Вас, чтобы Вы… напрягли свое левое ухо(!). Не пугайтесь. Должен предупредить, что поначалу может не получиться. Ничего страшного в этом нет. Главное - попробовать. Старайтесь сделать так, чтобы Ваше лицо не напрягалось. Не следует, стиснув зубы, убеждать себя, что это невозможно и бессмысленно. Помните, что напряженным должно быть только ухо, причем исключительно левое.

Если существенных успехов в этом задании достичь не удалось, тогда можете идти по более простому пути. Напрягите кончик собственного носа. Пробуйте! Повторюсь: не весь нос, как получается у большинства, а только самое-самое его окончание. Для этого сосредоточьтесь именно на нем. Усиленно думайте о нем (странно звучит, не правда ли: думать о кончике собственного носа?).

Когда Вы достигнете напряжения в той части тела, о которой задумали (в нашем случае ухо или нос, только выберите что-то одно, то место, где сохранять напряжение Вам удается лучше всего), постарайтесь его удержать. Проще говоря, сидите с напряженным ухом (или кончиком носа, в зависимости от Вашего выбора). Постарайтесь подольше сохранить напряжение. По крайней мере, до тех пор, пока не дочитаете эту статью до конца.

А в это время я расскажу Вам о смысле этой «напряженной» процедуры. Дело в том, что мы так сильно привыкли к тому, что наше тело – «комок нервов», что просто не способны замечать, что оно находится в постоянном плену стрессового напряжения, особых «зажимов», которые живут повсюду, даже на лице. Когда Вы постараетесь долгое время концентрировать внимание на части тела, которое находится в состоянии, противоположном расслабленности, а потом прекратите напрягаться, это даст Вам следующие плюсы:

1. Будет легче входить в состояние расслабленности.
2. Легче обнаружить и устранить ненужное напряжение.

Ваш кончик носа или ухо после долгого напряжения Вы перевели в «естественное состояние» когда вдруг резко перестали его напрягать. Некое чувство свободы в этом участке Вашего тела и есть подлинное расслабление. Чтобы почувствовать его, нам пришлось переходить в полярное состояние натужности и напряженности.

Сегодня, просто напрягая и расслабляя нос и ухо, Вы освоили важный урок в искусстве расслабления. Изобрел его еще в прошлом веке доктор Джекобсон, но мы с Вами сегодня придали результатам его исследований немного необычную форму. В следующий раз я расскажу Вам о том, как от расслабления отдельных частей тела перейти к полному расслаблению организма. А пока отстранитесь от забот, расслабьтесь (как можете) и попробуйте почувствовать тепло в собственном теле.

Автор - Андрей Тазов
Источник