

Восстановить силы и зарядиться энергией, отпустить проблемы и насладиться умиротворением – все это под силу человеку, владеющему техниками релаксации.

Релаксация (от лат. *relaxation* – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся **снятием психического напряжения**.

Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных **психофизиологических техник**. Данные упражнения иллюстрируют различные **способы релаксации**. Вы можете придумывать новые упражнения, которые в наибольшей степени подходят вашему телу, используя основные пути **релаксации** — образы, дыхание напряжение.

Умение достигать состояние релаксации необходимо всем, хотя бы 20-30 минут в день уделять техникам. У вас наладится сердечный ритм, давление и дыхание, нормализуется кровоснабжение головного мозга и основных групп мышц, уйдут мышечные зажимы, улучшится умственная деятельность. Вы почувствуете мощный прилив сил и повысите сопротивляемость стрессам.

Исследования ученых показали, что наше подсознание не различает реальные события и качественно визуализированные образы. Они могут вызывать совершенно различные состояния — от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил

Положительные эмоции и состояние покоя перейдут из подсознания в сознание, тем самым, произведя терапевтический эффект. Достаточно закрыть глаза, выровнять дыхание и представить себя в живописном и безопасном месте. Познайте все детали: цвета, звуки, ароматы, тактильные ощущения. Чем ярче будут ваши образы, тем лучше.

Во время психического возбуждения мышцы нашего тела непроизвольно напрягаются и подают соответствующие сигналы в головной мозг. Произвольное расслабление мышц позволит уменьшить количество сигналов идущих в мозг и, как следствие, обрести состояние покоя и расслабленности.

Примите удобное положение и постарайтесь максимально расслабиться. Медленно сделайте вдох, пусть это будет прохладный голубой воздух, ощутите его своим телом. Теперь медленно выдыхайте, это теплый розовый воздух. Повторите упражнение несколько раз. Дышите медленно и глубоко. Теперь осмотритесь на этом месте. Какие краски вы видите вокруг. Прикоснитесь к чему-нибудь. Как вы это ощущаете, Чувствуете ли вы какие-то особенные запахи? Можете ли вы почувствовать солнце, воздух, дуновение ветра, Какие звуки вы слышите.

- вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;
- вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;
- вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

С каким настроением вы чувствуете и видите это место четче всего? Здесь не может случиться ничего, чего бы вы сами не пожелали. Если кажется, что происходит нечто неприятное, просто сотрите эту картину(ЛАСТИК) Здесь могут происходить только хорошие события.

Теперь, когда вы глубоко вдыхаете и выдыхаете, то чувствуете, как ваше дыхание проникает во все **напряженные** и усталые части тела, как они становятся мягче, теплее и расслабленнее. Дыхание забирает **напряжение**, вы выдыхаете его из тела, становитесь все спокойнее и чувствуете себя все комфортнее, расслабленнее, просто наблюдая, как дыхание оживляет и освобождает ваше тело.

Если через ваш мозг проходят посторонние мысли, попробуйте провонять их своим дыханием наружу, так, чтобы ваш мозг на мгновения выдоха становился пустым.

Если ваше сердце тревожат еще какие-то чувства, следите за ними и попытайтесь выплеснуть их с выдохом наружу, так, чтобы ваше сердце стало ровным и спокойным как непротрясенная гладь озера.

Если у вас возникает желание потянуться .

- Потяните руки и спину, как эластичную повязку, все больше и больше удлиняя тело. Мышцы тела также жаждут кислорода, растягиваясь, вы удовлетворяете эту жажду. Примите удобное положение и мысленно проговаривайте про себя: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Мои плечи (спина, руки, туловище, ноги) расслабляются, становятся теплыми». Закончите сеанс аффирмацией: «Мне легко и хорошо».

САМОМАССАЖ:

Указательным пальцем массируйте между носом и верхней губой 10 раз.

- Подбородок помассировать указательным пальцем
- Помассировать шею
- Потирание ладоней друг о друга до тепла , умывание и сброс.

ОТКРЫВАЙТЕ ГЛАЗА

В настоящем моменте, вы знаете, что это ваше место мира и покоя спрятано глубоко внутри вас. Оно всегда будет к вашим услугам, как только вы захотите. После его посещения вы почувствуете свежесть, концентрацию, силу и спокойствие. При успешной тренировке через некоторое время вам

будет достаточно только вспомнить ваш образ и тело на уровне мышечной памяти воспроизведет состояние расслабления.

Мини-программа для каждого.

Программа, разработанная на основе кинезиологии принесет много пользы. Десять минут ежедневных занятий — и у вас значительно увеличивается жизненная энергия, вы становитесь устойчивее к стрессам, забудете про болезни. Кроме того, программа может служить как терапия мгновенного реагирования при болях в спине, головной боли, распространенных недомоганиях системы пищеварения, психологических проблемах, связанных с усталостью, трудностью концентрироваться на конкретном деле, перепадах настроения.

1. Постукивание по щитовидной железе:

Щитовидная железа расположена под подбородком, в середине шеи. В кинезиологии она считается как бы центральным пультом управления жизненной энергией человека.

Сложите руку в слегка расслабленный кулак и осторожно постукивайте им по шее по направлению к груди 10 раз, потом сделайте глубокий вдох. Повторите упражнение несколько раз.

2. Касание лба:

Дотроньтесь пальцами обеих рук до обоих выступов лобной кости над бровями. Закройте глаза и надавливайте на эти точки так долго, пока не почувствуете учащение пульса. После этого сделайте глазами круговые вращательные движения. Это упражнение рекомендуется делать несколько раз в течение дня, так же как и следующее: кладите одну ладонь себе на лоб, другую — на шею сзади, ближе к затылку. И держите так, слегка сжимая голову, 1-2 минуты. При эмоциональных нагрузках постукивайте пальцем по центрам бровей. Это упражнение расслабляет и снимает тревогу.

3. Массаж ушей:

Массируйте мочки ушей большими и указательными пальцами рук, пока не почувствуете легкое потепление ушных раковин. Лучше всего расположить большой палец с тыльной стороны мочки, указательный — спереди уха. Вслед за массажем слегка оттягивайте мочку уха назад, пока не почувствуете натяжение тканей.

4. О дыхании:

Поверхностное дыхание выводит мозг и тело из равновесия. Поскольку приоритет принадлежит мозгу, тело лишается доступа кислорода, необходимого для выполнения других жизненно важных функций. Даже в мозгу вторичные контуры выживания отключаются. Так, лишенные четких сигналов от «источника», мышцы функционируют

ненормально, или сжимаются, или становятся слабыми.

Глубокое, контролируемое дыхание уравнивает как мозг, так и все тело. Если мы «вдыхаем» глубоко, кислород проникает, массирует и наполняет весь организм. Когда мы глубоко выдыхаем, токсины естественным путем сами удаляются через кожу и другими естественными путями.

Рассматривайте сознательно регулируемое глубокое дыхание как физическое упражнение – это наилучшее физическое упражнение для всего тела.

5. Энергетизатор:

Это упражнение расслабляет мышцы корпуса тела. В результате повышается уровень кислорода в крови, расслабляются мышцы шеи и плеч, усиливается приток спинномозговой жидкости в центральной нервной системе. Упражнение помогает пробудить весь организм, особенно после утомительной работы за компьютером или долгого сидения.

Чтобы выполнить это упражнение, положите руки на стол перед собой. Наклоните подбородок к груди. Ощутите растяжение мышц спины и расслабление плеч. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Затем сделайте выдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

Если выполнять это упражнение 5-10 минут, то оно стимулирует и повышает концентрацию внимания. Тело совершает движение, которое активизирует вестибулярный аппарат, "пробуждает мозг", расслабляет плечевой пояс. А это улучшает слух и увеличивает циркуляцию кислорода, облегчая тем самым функционирование нервной системы. Это еще одно незаменимое упражнение при работе за компьютером. После него мы чувствуем себя активными, полными энергии и готовыми к обобщению своих мыслей.

6. Энергетические зевки:

Для выполнения энергетического зева массируйте мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков.

Когда мы находимся в состоянии стресса, наша челюсть часто сжимается, и передача импульсов через эту область снижается. Энергетические зевки расслабляют все лицо, и тогда поступление сенсорной информации происходит более эффективно.

Если у детей возникают проблемы с чтением, возможной причиной этого является то, что их глаза работают несогласованно. Из-за стресса дети также могут плохо слышать. Напряжение в челюстно-височном суставе, может мешать им разговаривать, что также отражается на мышлении. Энергетические зевки оказывает позитивное действие. Благодаря

расслаблению мышц и облегчению функционирования нервов челюстно-височного сустава, улучшаются все связанные с ними функции глаз, лицевых мышц и рта.

7. Лобно-затылочная коррекция:

Лобно-затылочная коррекция помогает восстановить кровообращение мозга и вынырнуть из прошлого, из страха. Я её всем рекомендую, здорово было бы её делать + позитивное мышление: дышать и визуализировать себя таким какими вы хотите быть, свободными и радостными. Она очень простая - одна рука на лоб, другая затылок, держите столько времени, чтоб под рукой на лбу почувствовать пульс. Это скажет, что восстановилось кровообращение мозга.

Упражнение "Крюки"

Чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие - необходимо сесть на стул, скрестить ноги, положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги.

Затем скрестить руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки.

Вывернуть соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы сцепленные пальцы были направлены вверх. Смотреть прямо, взгляд вверх, кончик языка прижат к верхнему нёбу (можно на вдохе прижимать к твердому нёбу кончик языка, расслабляя его на выдохе).

Посидеть в этой позе 1—5 минут до появления зевка либо до ощущения достаточности.

Данный прием (его можно выполнять также стоя или лежа) только на первый взгляд кажется простым и незамысловатым. Кинезиологи утверждают, что при таком перекрещивании рук, ног и пальцев происходят сложные процессы, приводящие к сбалансированной работе моторных и сенсорных центров как каждого полушария мозга, так и среднего мозга, который находится прямо над твердым нёбом. При этом достигается объединение эмоций и процессов мышления (усиление межполушарной интеграции), приводя к наиболее эффективной работе (обучению) и реагированию на происходящее.