

Техника глубокого расслабления.

Научиться расслабляться и давать организму отдых от гормонов, выделяемых при стрессе. Таким образом, мы приведем тело и ум в надлежащий баланс, а также сделаем большую пользу для своего здоровья: расслабим мышцы, замедлим дыхание и ритм сердца, снизим давление и просто приведем в порядок нервную систему.



Существует довольно много практик глубокого расслабления, моя практика показывает, что наиболее эффективная это прогрессивное расслабление мышц,.

Для любой практики расслабления вам нужно 10-20 минут в день, но если вы находитесь в постоянном стрессе, у вас депрессия, биполярное аффективное расстройство или фобии, то выделите себе около часа для более полного оздоровления нервной системы.

1. Выделите в своем распорядке дня определенную графу под названием «Расслабление/Медитация/Визуализация» и выполняйте практику расслабления каждый день. Лучше, если это утро и поток ваших мыслей естественным образом замедлен после сна.
2. Не практикуйте глубокое расслабление, если вы устали и хотите спать, потому что расслабление – это процесс, предполагающий состояние полного внимания и ментального присутствия «здесь и сейчас».
3. Выберите технику, которая вам действительно нравится и подходит, прислушивайтесь к своему телу и ощущениям, чтобы сделать правильный выбор.
4. Определитесь также с тем, что вам больше хочется – быть наедине с собой или общения с близкими по интересам людьми. Если первого, то занимайтесь техникой расслабления сами, а если второго, то – пойдите в соответствующую группу.

Прогрессивное расслабление мышц – техника попеременного напряжения и расслабления всех мышц

(над которыми у нас есть контроль). Регулярно практикуя прогрессивное расслабление, мы учимся наблюдать за своим телом и участками напряжения, а также избавляться от этого напряжения. Постоянное мышечное напряжение, возникшее в результате длительного стресса, негативно сказывается на нервной системе. Получается, что порочный круг замыкается: мы переживаем - наши мышцы бессознательно напрягаются, а при напряженных мышцах нам сложно расслабиться и успокоиться.

Рекомендую начинать с ног и прорабатывать все тело снизу вверх в таком порядке:

правая стопа, левая стопа, правая икра, левая икра, правая верхняя часть ноги, левая верхняя часть ноги, бедра, ягодицы, область талии, грудная клетка, спина, правая рука, левая рука, шея, лицо.



1. Наденьте одежду, не стесняющую тело, снимите обувь и сядьте удобно. Дайте себе несколько минут на предварительное расслабление.

2. Сконцентрируйте внимание на своей правой ноге и наблюдайте за своими ощущениями.
3. Напрягите мышцы правой стопы насколько это возможно и продержите напряжение в течение 10 секунд.
4. Расслабьте правую стопу и наблюдайте за ощущениями.
5. Сконцентрируйтесь на чувстве удовольствия от расслабленности этой группы мышц.
6. Повторите упражнение в вышеуказанной последовательности. Попробуйте напрягать и расслаблять только одну группу мышц за раз, смотрите, чтобы ваше лицо не напрягалось, когда вы работаете с ногами.

В этой технике расслабления ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ ОЩУЩЕНИЕ РАССЛАБЛЕНИЯ после напряжения мышц и далее сознательно его усиливать (визуализацией)

Можно также представлять, что ваши мышцы после напряжения падают, как мокрая тряпка.

В момент расслабления вы можете почувствовать тепло или покалывание в мышцах

Визуализация – это разновидность традиционной медитации, при которой человек представляет себе виды, ощущения и запахи, способствующие расслаблению. Для этого закройте глаза и представьте то место, где вы чувствовали себя спокойно и счастливо. Например, на

берегу моря. Этот вид медитации работает тем эффективнее, чем больше деталей вы можете себе представить.

- * Увидьте на своем внутреннем экране море, пляж, пальмы, песок, небо и солнце/луну.
 - * Услышьте крик чаек и шум прибоя.
 - * Почувствуйте запах морской воды.
- * Почувствуйте освежающую прохладу ветра и воды.
 - * Ощутите вкус чистого воздуха.

Действие расслабления огромно — вы чувствуете себя восстановленным, вас одолевает приятное чувство обновления, тело становится единым аккумулятором жизненной силы, биоэнергии и бодрости.

Восстановительный период интенсивнее, чем во сне. В состоянии расслабления из клеток удаляются отходы, токсины, продукты окисления. Йоги утверждают, что 20-минутное пребывание в глубоком расслаблении приравнивается к 8-часовому сну. Справедливость этого заявления лучше всего проверить на себе — сделайте перед сном даже легкое расслабление, и ваш сон совершенно пропадет. Глубокое расслабление приходит с практикой.

<http://ясновидящая-мира.рф>

