

Музыка для релаксации

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=44a9a276b31f44ccbe47a94c5d2a1533&from\\_block=logo\\_partner\\_player](https://yandex.ru/efir?stream_id=44a9a276b31f44ccbe47a94c5d2a1533&from_block=logo_partner_player)

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=448aeeb34b5156ba9f3b0a77e7820660&from\\_block=logo\\_partner\\_player](https://yandex.ru/efir?stream_id=448aeeb34b5156ba9f3b0a77e7820660&from_block=logo_partner_player)

## ***ПЯТЬ ЛУЧШИХ ТЕХНИК РЕЛАКСАЦИИ***

Способность расслабляться по своему желанию – это очень важное умение, которым должен обладать каждый. Жизнь в современном мире очень напряженная и стрессовая, как умственно, так и физически. Это касается работников в сфере высоких технологий и компьютеров, часами сидящих перед монитором, что приводит к многочасовому напряжению некоторых мышц и суставов.



Также это касается и других работников, например тех, кто много времени проводит за рулем, особенно при интенсивном движении транспорта, что сильно давит на психику.

В наши дни, стресс – очень распространенное слово, так как люди винят стресс во многих своих проблемах. Людям сложно расслабиться. В этой статье собрано пять лучших способов для здорового расслабления.

### ***Техника релаксации 1: Дышим, чтобы расслабиться и успокоиться***

Управление дыханием – это основной навык, необходимый для того, чтобы быстро успокоиться и расслабиться. Сознательно контролируя свое дыхание, вы на некоторое время отвлекаетесь от стрессовых мыслей. Некоторые дыхательные техники дают быстрый успокоительный эффект.



Я предлагаю следующее дыхательное упражнение:

- Если возможно, прилягте или сядьте поудобнее.
- Закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на ноздрях, как в них проникает воздух.
- Сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Обратите внимание, что проникающий в нос воздух – холодный.
- Задержите дыхание на несколько секунд, удерживая внимание в той же самой точке.
- Медленно и спокойно выдохните через нос. Обратите внимание на то, что воздух, выходя из ноздрей, уже теплый.
- Выполняйте несколько минут, пока не уйдут тревожащие вас мысли, и вы не почувствуете себя спокойным.

В этом упражнении используются несколько приемов, чтобы успокоить вас:

- Закрытые глаза и удобное положение уже немного расслабляет.
- При медленном дыхании с задержкой перед выдохом сокращается частота сердцебиений. Особенно это полезно, если вы по какой-либо причине взволнованы, и вам нужно быстро успокоиться. В стрессовых ситуациях можно выполнять это упражнение без подготовительного этапа, если для этого нет времени или места.

- Концентрация на движении через ноздри холодного и теплого воздуха занимает мозг и отвлекает вас от других, негативных, мыслей.

Впрочем наладить дыхание и справиться со стрессом и негативными переживаниями можно ещё проще. Нужно медленно набрать в легкие воздух, затем задержать воздух, неторопливо сосчитав до четырех. Точно так же на четыре счета выдохнуть - и на четыре счета снова задержать дыхание, не вдыхая.

С помощью этой дыхательной практики можно сразу убить двух зайцев. Во-первых, волей-неволей заставить себя дышать медленно и избежать гипервентиляции легких. Во-вторых, отвлечь возбужденный ум от проблемы, вызвавшей бурную реакцию, и переключить его на счет от одного до четырех.

## **Техника релаксации 2: *Прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону)***

Прогрессивная мышечная релаксация – самая простая техника, из которой возникло множество более сложных методик расслабления, Система прогрессивной релаксации названа по имени гарвардского физиолога Эдмунда Джекобсона. Она базируется на том, что после сильного напряжения мышца автоматически расслабляется.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений, Вам необходимо занять максимально удобное для Вас положение в пространстве. Желательно, чтобы положение было сидячее, так как расслабление мышц шеи предполагает движения головой.

Впрочем, для расслабления по Джекобсону можно и лечь на спину на твердую ровную поверхность, закрыть глаза и выбрать объект: для начала небольшую группу мышц - например, икры, брюшной пресс, кисти рук. Эту группу необходимо сначала сильно напрячь (хотя для того, чтобы почувствовать их), после чего резко расслабить - и полностью ощутить это расслабление.

Количество мышц, участвующих в релаксации, надо постепенно увеличивать. Классическая схема прогрессивной релаксации: последовательное движение (напряжение-расслабление) от шейных мышц к мышцам кончиков ног.

Выполняя упражнение, не напрягайте мышцы слишком сильно, и не напрягайте мышцы, не относящиеся к определенной группе, упомянутой на данном этапе. После релаксации напряжения мышцы должны быть более расслабленные, чем до напряжения.

Сядьте в кресло поудобнее или лягте. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Затем начинайте в следующей последовательности.

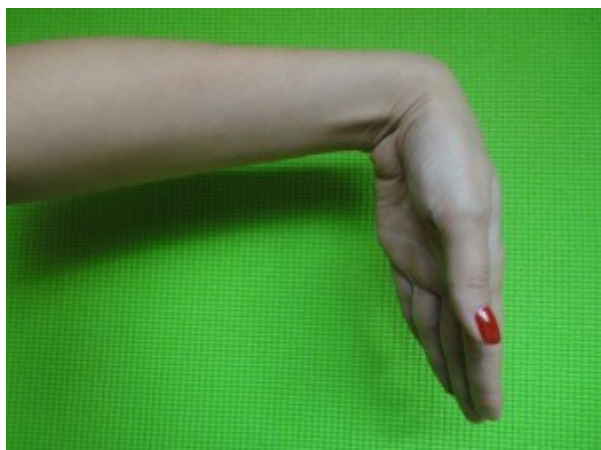
**1. Руки.** Первое упражнение направлено на расслабление мышц руки. Это простое сжатие кисти в кулак. Упражнение необходимо повторить 5 раз. Не забывайте о том, что любая боль в том числе и полученная в результате выполнения упражнения не может иметь ничего общего с расслаблением. После того как задача выполнена переведите фокус Вашего внимания на ощущения в руке. С первого раза Вы можете ничего особенного не заметить. Это нормально, ведь Вы так давно не обращали внимания на то, что происходит в Вашем теле. За исключением разумеется болевых ощущений.

\* Через 4 дня Вы добавляете следующее упражнение: пальцы на руке разведите до такой степени, чтобы почувствовать напряжение. Да это должно быть именно напряжение, НИКАКОЙ боли. В этом упражнении, если смотреть на нее сверху напоминает звездочку.



\* Следующее упражнение: напрягаем кисть, заводя ладонь к телу. Таким образом, чтобы кисть и запястье образовывали прямой угол. Пальцы смотрят вверх.

\* Упражнение подобно предыдущему, только в этом случае пальцы смотрят вниз.



**2. Бицепсы и трицепсы.** Далее сгибаем руку в локтевом суставе, напрягая мышцы предплечья. Бицепсы напряжены (напрягите мышцу, но встряхните кисти, чтобы убедиться, что они не сжаты в кулаки); расслаблены (опустите руки на кресло).

\* Делаем упражнения наоборот: пытаемся максимально выпрямить руку, чтобы почувствовать напряжение в трицепсах.

**3. Плечи.** Пожмите плечами и сохраните их в максимально возможном и все еще комфортном для Вас напряжении. Отведите плечи назад (осторожно); расслабьте. Выдвиньте их вперед (толчком); расслабьте.

**4. Шея (боковые мышцы).** Работаем с мышцами шеи. Плечи ровные, расслабленные, голову медленно поворачивайте вправо насколько это возможно; расслабьте. Поворот влево; расслабьте.

**\*Шея (задние мышцы).** Запрокидываем голову вперед, прижимая подбородок к груди. Держим мышцы в напряжении. Расслабьте.

**\*Шея (передние мышцы)** Плавно запрокидываем голову назад. Повторяем упражнение 5 раз. Концентрируемся на происходящих ощущениях в Ваших мышцах.

Если Вы добросовестно подошли к освоению техники и занимались ею не менее 15 минут в день, на данном этапе Вы уже приблизитесь к качественному расслаблению Вашего тела. Это происходит благодаря генерализующей функции нашего мозга. Хорошее расслабление мышц рук в течение 10 минут ведет к распространению релаксации по всему телу.

**5. Дыхание.** Вдохните как можно глубже – а потом еще немного; выдохните и дышите нормально в течение 15 секунд. Выпустите весь воздух из легких – а потом еще немного; вдохните и дышите нормально в течение 15 секунд.

**6. Спина.** Прижмите плечи к спинке кресла и вытолкните тело вперед так, чтобы спина выгнулась; расслабьтесь. Делайте это упражнение с осторожностью или не делайте вообще.

**7. Ягодицы.** Сильно напрягите ягодицы и приподнимите таз над сиденьем; расслабьтесь. Прижмите ягодицы к креслу; расслабьтесь.

**8. Бедра.** Вытяните ноги и поднимите их на 15 см от пола или подножки, но не напрягайте мышцы живота; расслабьтесь. Прижмите ступни (пятки) к полу или подножке; расслабьтесь.

**9. Живот.** Втяните живот как можно сильнее; полностью расслабьтесь. Надуйте живот или напрягите мышцы так, как будто вы готовитесь к удару; расслабьтесь.

**10. Икры и ступни.** Поднимите пальцы ног (не поднимая ноги); расслабьтесь. Поднимите вверх ступни как можно выше (остерегайтесь судорог – если они возникнут, или вы почувствуете их приближение, встряхните ступни); расслабьтесь.

**11. Пальцы ног.** Ноги расслабьте, прижмите пальцы ног к полу; расслабьтесь. Поднимите пальцы ног как можно выше; расслабьтесь.

**12. Лицо.** Расслабление мышц лица завершает комплекс упражнений.

**\*Рот.** Рот открыт как можно шире; расслаблен. Губы сведены вместе и сжаты как можно крепче; расслаблен.

**\*Язык (высунутый и втянутый).** Откройте рот и высуньте язык как можно дальше; расслабьте (пусть он свободно лежит на дне ротовой полости). Втяните его обратно в гортань как можно глубже; расслабьте.

\* **Язык (небо и дно).** Прижмите язык к нёбу; расслабьте. Прижмите его к дну ротовой полости; расслабьте.

\* **Глаза.** Откройте максимально широко глаза и почувствуйте напряжение в лобных мышцах, наморщите брови; расслабьте.

\* Зажмурьте как только можете, не нарушая своего комфорта, глаза. Это позволит Вам сократить большое количество окологлазных мышц.; расслабьтесь. Убедитесь, что вы полностью расслабили мышцы глаз, лба и носа после каждого напряжения.

\* Последнее упражнение тонизирует нижнюю часть лица. Представляем, что мы кого-то очень сильно хотим поцеловать – вытягиваем губы в трубочку.

Вы должны понимать, что освоение данного метода потребует от Вас в первую очередь регулярности. Очередность упражнений имеет значение, осваивать их следует в установленном порядке.

Промежуток знакомства с каждым последующим упражнением должен составлять не менее 4 дней. Это значит, что в первый тренировочный день Вы делаете лишь одно упражнение. Через 4 дня добавляете еще одно и так далее. Это делается с целью тренировки мышечной памяти, которая по мере освоения релаксации по Джекобсону будет со временем автоматически «включать расслабление» при выполнении хотя бы одного упражнения. Для получения такого результата Вам потребуется около 3 месяцев, при этом следует отметить, что при регулярном выполнении комплекса ощутимые результаты Вы получите уже через несколько недель.

**Важно:** Помните, что состояние расслабление не может возникнуть при наличии болевых ощущений. Поэтому Вам следует быть осторожными и не переусердствовать при выполнении упражнений.

Недостатки системы прогрессивной релаксации Джекобсона: занимает много времени и способна работать только в спокойной обстановке, где есть возможность лечь и практиковать расслабление вместе с глубоким дыханием. У человека в стандартных рабочих условиях таких возможностей мало, поэтому есть более адаптированные методики.

## **Техника релаксации 3: *Умиротворяющая визуализация***

Визуализация – это мощный инструмент сознания. Исследования показали, что подсознание не может отличить реальные события от визуализированных. Поэтому визуализированные образы оказывают значительное влияние на сознание.



- Сядьте поудобнее или лягте. Закройте глаза и сделайте несколько медленных вдохов. Выключите все средства коммуникации, чтобы не отвлекаться.
- Представьте себя в тихом и спокойном месте на ваш выбор. Это может быть пустынный пляж, цветущий луг, лес, лодка или любое другое место, где вы чувствуете себя расслабленным.
- Удерживайте этот образ и, испытывая блаженство момента, представьте все позитивные чувства, которые возникают в этом месте.
- Чем реалистичнее будет изображение, тем больше позитивных эмоций вы получите.
- Когда вы почувствуете себя комфортно и спокойно, медленно выйдите из воображаемого мира и вернитесь в реальный.

### **Техника релаксации 4: *Стимуляция альфа- и тета-уровней с использованием аудиопрограмм***

Человеческий мозг функционирует при разных состояниях сознания и внимания. Разные уровни различают по частоте мозговых волн, как это можно увидеть в ЭЭГ (электроэнцефалограмме) Эти уровни названы по буквам греческого алфавита.



Общая договоренность в отношении волновых моделей активности мозга выглядит следующим образом:

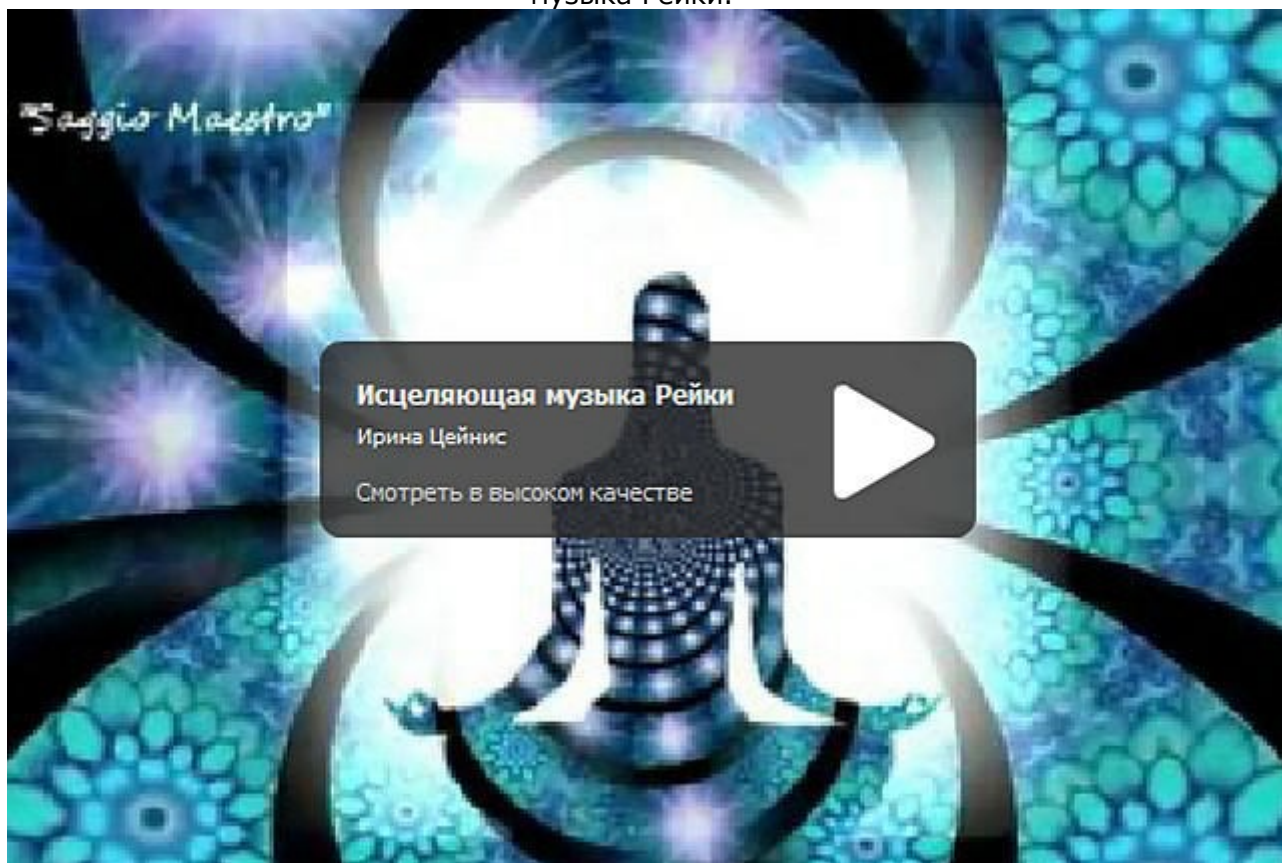
- **Бета** – 14 Гц и выше. Состояние готовности, активное состояние мозга. Ассоциируется с мышлением и бодрствованием.
- **Альфа** – от 8 до 14 Гц. Расслабленное состояние мозга. Ассоциируется с погружением в мечты, общей релаксацией.
- **Тета** – от 4 до 8 Гц. Состояние более глубокого расслабления. Легкий сон. Гипноз. Медитация.
- **Дельта** – ниже 4 Гц. Глубокий сон. Бессознательное состояние.

Альфа-состояние признается самым здоровым состоянием мозга, так как оно связано с ненапряженной активностью мозга. Это состояние также используется в качестве основы для передовых методов контроля сознания, таких как медитация, метод Хосе Сильва, и прочие.

Можно стимулировать альфа-волновую активность мозга, используя специальные аудиозаписи, эффект бинауральных ритмов, чтобы напрямую влиять на мозг и заставлять его работать на желаемой частоте. Чтобы снизить стресс, бинауральные ритмы накладываются поверх звуков идущего дождя, которые сами по себе имеют успокаивающий эффект.



Есть много доступных записей для релаксации в интернете, например, Исцеляющая музыка Рейки.



### **Техника релаксации 5: *Входим в альфа-состояние сознания самостоятельно***

Можно научиться входить в альфа-состояние сознания самостоятельно, без использования специальных аудиозаписей. Конечно, придется поучиться, но зато вы сможете лучше контролировать свой мозг. Хосе Сильва посвятил свою жизнь разработке техники, которая поможет лучше использовать человеческий потенциал. Его работа основана на умении войти и оставаться в альфа-состоянии сознания.



Есть несколько способов стимулировать альфа-состояние. Вот способ, который лучше всего работает у меня:

1. Сядьте поудобнее или лягте, закрыв глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов.
2. Представьте число 3 и скажите себе «Три» три раза.
3. Представьте число 2 и скажите себе «Два» три раза.
4. Представьте число 1 и скажите себе «Один» три раза.
5. Представьте число 10 и скажите «Я расслабляюсь».
6. Представьте число 9 и скажите «Я успокаиваюсь».
7. Представьте число 8 и скажите «Я расслабляюсь все больше и больше».
8. Представьте число 7 и скажите «Я успокаиваюсь все больше и больше».
9. Представьте число 6 и скажите «Мое сознание ясное и безмятежное».
10. Представьте число 5 и скажите «Все мое тело расслаблено».
11. Представьте число 4 и скажите «Я так расслаблен, что не чувствую веса собственного тела».
12. Представьте число 3 и скажите «Я полностью спокоен».
13. Представьте число 2 и скажите «Я полностью расслаблен».
14. Представьте число 1 и скажите «Я полностью спокоен и полностью расслаблен. Я в альфа».

У Вас все получится!