**Техники расслабления для души и тела**

**Рольф Меркле - психолог, психотерапевт**

**Существует много упражнений на расслабление, которые мы можем использовать в течение дня. Прежде чем мы познакомимся с ними, давайте рассмотрим, почему это важно для нашего психического и физического благополучия.**

**Почему расслабляющие упражнения очень важны для нас**

**Воздействие расслабляющих упражнений на организм**

**Наше тело может обеспечить максимальную выгоду в долгосрочной перспективе, только если давать ему периоды отдыха и релаксации, при которых наш организм восстанавливается. Хроническое чрезмерное напряжение приводит к том, что наша иммунная система ослабевает. И наоборот, регулярное чередование напряжения и расслабления повышает иммунитет. Во время релаксации наблюдается снижение частоты сердечных сокращений и кровяного давления, дыхание становиться более спокойным. Руки и ноги получают больше кровоснабжения. Релаксация также может помочь уменьшить боль (например, головную боль или боль в спине).**

**Воздействие упражнений на расслабление на психику и производительность**

**Когда мы расслаблены, мы чувствуем себя спокойными и сбалансированными. Мы становимся более креативными и открытыми для новых идей.**

**Техники релаксации**

**Физическая активность.
Для быстрой релаксации можно использовать двигательную активность, например, ходьбу, бег трусцой, плавание. Даже секс, мастурбация, танцы, езда на велосипеде или подъем по лестнице может уменьшить стресс.**

**Йога.
Йога - философское учение из Индии, сочетающее в себе физические упражнения, медитации, дыхательные техники. Йогой можно заниматься самому, купив книги и DVD-диски или записаться в студию по йоге или в фитнес клуб.**

**Цигун
Цигун - практика упражнений из Китая. Включает в себя   техники с концентрацией, дыхательные упражнения, физические движения и медитацию. Все движения медленные и спокойные. Целью является сохранение жизненной энергии.**

**Ориентированные техники дыхания, такие как дыхание животом или диафрагменное дыхание
Брюшное дыхание является самым здоровым дыханием и оно может быть использовано сознательно и намеренно, чтобы достичь состояния релаксации. В брюшном дыхании вы можете дышать глубоко животом, так что б желудок выпячивался наружу. Только после этого нужно заполнять и грудную полость воздухом.**

**Релаксация с помощью бани, сауны
Тепло может ослабить напряженность, повысить циркуляцию крови, мышцы растягиваются и облегчается боль. Тепло является одним из древнейших методов релаксации, и вы можете использовать его в домашних условиях.**

**Релаксационный массаж
Расслабляющий массаж может усилить релаксацию. Вы можете оставаться абсолютно пассивным и пусть массажист делать свою работу.**

**Создание музыки
Создание музыки может успокоить, снизить напряженность и обеспечить хорошее настроение. Причем не имеет значения, играете вы на инструменте или поете.**

**Смехотерапия
Смех может вызвать положительные физические изменения и релаксацию. Концентрация гормонов стресса в организме уменьшается. Не нужно ждать ситуаций, которые приносят смех. С помощью специальных упражнений вы можете развить в себе способность смеяться.**

**Аутогенная тренировка
Аутогенная тренировка является одним из самых известных методов релаксации. Среди многих других положительных эффектов, она приводит к расслаблению мышц. Эта техника расслабления может быть использована в качестве самопомощи, а также ее применяют в психотерапии. Ей нужно заниматься несколько раз в день. Положительные эффекты возникают только со временем.**

**Медитация
Медитация имеет цель успокоить ум и избавиться от тревожных мыслей. Есть много различных видов медитации - например, медитации при ходьбе или медитация в спокойном состоянии идя или лежа.**

**Быстрая релаксация:**

* **Что-нибудь выпить, например воду или чашку горячего шоколада, чая.**
* **Перейти на приятные темы.**
* **Слушать музыку, которая расслабляет.**
* **Что-то интересное читать.**
* **Разговаривать по телефону на позитивную тему.**
* **Вспомнить хороший опыт.**
* **Использовать Ароматические масла.**
* **Сделать упражнения на растяжку.**

**Ошибки релаксации**

**Неправильно: Вы делаете упражнение один раз, и ждете отдачу.
Правильно: Большинство упражнений на расслабление вы должны практиковать прежде, чем они начнут работать хорошо.**

**Неправильно: Вы давите на себя, чтобы расслабиться.
Правильно: Релаксация не создается по указам. Релаксация происходит тогда, когда вы позволяете себе расслабиться.**

**Не правильно: Вы только думайте о релаксации, если вы очень напряжены.
Правильно: Вы используете технику релаксации, уже тогда, когда вы немного напряженны.**

**Неправильно: Вы говорите себе, что вы не можете расслабиться.
Правильно: Если определенное упражнение на расслабление не приводит к успеху, попробуйте другое.**

**Неправильно: Вы убеждаете себя, что у вас нет времени на упражнения на расслабление.
Правильно: Вы не торопитесь и находите несколько раз в день по несколько минут для релаксации.**