

УДК 796.4

ОСНОВЫ РЕЛАКСАЦИИ

*Расшивалин О.Е., студент 2 курса ФАЗРиПП
Научный руководитель – Разумова О.И., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: расслабление, восстановление, отдых, тонус, энергия.

Залогом активной полноценной жизни, обретения душевного равновесия является умение расслабляться. Сильные продолжительные эмоции неизменно порождают физическое напряжение и подвергают губительной нагрузке нервную систему и весь организм. Эта статья рассказывает о механизмах, видах, правилах, упражнениях релаксации, а также о её пользе.

Телесную усталость мы замечаем сразу, а на психическую и умственную не обращаем внимания, ведь мы уже привыкли жить в постоянном нервном напряжении. Для восстановления энергетики, снятия нервного напряжения и усталости, выделите немного своего времени и займитесь релаксацией.

Механизм релаксации является действенным средством борьбы со стрессами и психосоматическими заболеваниями, дает общий оздоровительный эффект. Действие релаксации направлено на частичное или полное расслабление мышечного тонуса, что обеспечивает психоэмоциональное торможение.

Польза релаксации:

- Снятие мышечных спазмов, сопровождаемых болью, скованностью движений;
- Восстановление энергетического баланса в организме;
- Восстановление психоэмоционального равновесия; [1]

Виды релаксации:

- **Долговременная** (сон, гипноз, фармакологическое воздействие);
- **Ментальная (образная) и мышечная.**
- **Поверхностная** (короткий отдых) и **глубокая** (длится 20 минут и больше, вызывается специальными приемами). Глубокая релаксация обладает наиболее сильным целительным воздействием.

Правила релаксации:

- **Место для сеансов** желательно выбирать уединенное, это может быть домашний уголок, удобное кресло или кровать;
- **Время для занятий** приходится всегда соотносить с ритмом жизни и с целями релаксации. Можно заниматься и утром после пробуждения, перед приемом пищи, вечером перед ночным сном. Все индивидуально;
- **Длительность:** 10 – 20 минут, но если время ограничено, то более кратковременное расслабление будет также полезно;
- **Периодичность:** лучше релаксацию сделать ежедневной процедурой;
- **На полный желудок заниматься не стоит**, процесс пищеварения не позволит расслабиться полностью;
- **Тишина.** Выберите спокойное, тихое место;
- **Освещение и температура** должны быть комфортными;
- **Поза** удобная и непринужденная. В положении лежа шейный отдел позвоночника должен быть расслаблен: используйте невысокую подушку или поверните голову набок. Если прилечь нет возможности, устройтесь в кресле или на стуле и расслабьтесь;
- **Одежда** свободная, не стесняющая дыхание и движение. [2]
- Упражнения для мышечного расслабления:
- В положении сидя (стоя) поднимайте поочередно и затем одновременно руки вверх и свободно их отпускайте;
- Уроните голову на грудь, подобно заснувшему стоя или сидя человеку;
- Поднимайте высоко плечи и свободно опускайте;
- Стоя (сидя) раскачивайте руки, словно маятники, увеличивая и уменьшая амплитуду;
- В положении лежа, с напряжением надавите всей рукой на поверхность кровати, отпустите. Делайте так обеими руками и попеременно;
- Встаньте на невысокую подставку, раскачивайте ногами попеременно, словно маятником;
- Лягте на спину, руки вдоль тела, ладони повернуты вверх. Поворачивайте, не поднимая, голову слева направо и наоборот, раз десять. Ощутите расслабление шейных мышц. [3]

Библиографический список

1. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. - СПб: Питер, 2012. – С.161 – 186

2. Полякова, О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова. - СПб: Речь, 2008. – С.144
3. Стишенок, И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стишенок. - СПб: Речь, 2006. – С.211 – 215

THE BASICS OF RELAXATION

Rasshivalin O.E.

Keywords: *relaxation, recovery, relaxation, vitality, energy.*

The key to active full life, gaining composure is the ability to relax. Strong lasting emotions always produce physical tension and is subjected to destructive load the nervous system and the entire body. This article talks about the mechanisms, types, rules, exercises, relaxation, as well as about its benefits.