

Позвольте себе
расслабиться:
ТЕХНИКИ
релаксации



E-mail: info@selfgrowth.ru

<http://selfgrowth.ru>

**Позвольте себе расслабиться:
техники релаксации**

Оформление
Александр Зайцев
Илья Нефедов

Помощь в подготовке материалов, перевод и адаптация
Мария Лескова

Будем благодарны за распространение

Feel free to distribute

Содержание

Содержание	3
Вместо предисловия.....	5
Основы расслабления.....	5
Основные техники расслабления.....	8
10 быстрых способов расслабиться.....	9
Медитация.....	10
Визуализация	12
Молитва.....	14
Ведение дневника.....	16
Аэробные упражнения.....	17
Растяжка и гибкость.....	18
Постепенное расслабление мышц	19
Сон	21
Ароматерапия	23
Фэн-шуй	26
Самомассаж.....	27



Вместо предисловия

Не всегда бывает легко расслабиться. Но прилагая согласованные, последовательные усилия для успокоения своего разума, вы сможете легче справляться как с длительным стрессом, так и с внезапными ситуациями, требующими терпения. Разгрузите свой разум, научившись:

- Основам медитации или молитвам для расслабления и концентрации.
- Изменять настроение с помощью использования ароматерапии, визуализации и других техник.
- Растяжкам, йоге и массажу, которые успокоят ум и тело.

Основы расслабления

Когда вы читаете книгу на пляже, слушая, как вдалеке шумят волны, или ведете беседу за бокалом вина, вы приводите в состояние равновесия ум, тело и дух. Другими словами, вы расслабляетесь.

Не так легко преодолеть стресс, устранить напряжение и достичь умиротворения. У каждого из нас есть свои проблемы, будь то финансовые, карьерные или проблемы в отношениях. Они могут проявляться в виде различных нервных тиков, высокого кровяного давления и даже проблем с памятью. Хорошая новость: есть множество техник, которые помогают бороться со стрессом.

Четыре преимущества расслабления

Релаксация – это спокойствие и умиротворение, которое вы ощущаете, когда сбрасываете с себя повседневный стресс с помощью позитивной ментальной, духовной и эмоциональной энергии. Но, чтобы достичь этого покоя, нужно действовать. В конце концов, «расслабляться» - это глагол. Это то, что вы делаете для снятия напряжения. Чтобы расслабить мышцы, вы растягиваете их. Чтобы расслабить дыхание, вы глубоко вдыхаете и медленно выдыхаете. Независимо от того, какую

технику вы выберете, вы увидите, что польза от релаксации огромна.

- **Крепкое здоровье и иммунитет:** Исследования показали, что длительные периоды негативного стресса делают людей подверженными риску повышения кровяного давления, заболеваниям сердечнососудистой системы, диабету, язвенной болезни, спастическому колиту и другим заболеваниям. Также существует доказательство того, что хронический стресс ослабляет иммунитет. Расслабление может предотвратить эти симптомы и, как заявляют в клинике Мейо, повысить энергетический уровень, уменьшить головную боль, боли в спине и чувство неудовлетворенности.
- **Улучшение памяти и производительности:** Умеренное кратковременное напряжение, связанное с решением теста или спортивными соревнованиями, может улучшить память, так как мозг получает «стимул» в виде **глюкозы**, которая заряжает нейроны и улучшает способность к запоминанию. Но постоянный стресс или обширная травма имеют обратный эффект: они провоцируют забывчивость, рассеянность, импульсивность и ухудшают мышление.
- **Умиротворение:** Умение расслабляться жизненно необходимо, так как наша инстинктивная реакция на **стресс-факторы** (любые явления, вызывающие стрессовое состояние) зачастую куда более опасна, чем сами раздражители. Мы склонны принимать все близко к сердцу и чрезмерно чувствовать напряжение. Вспомните, как вы доводили себя размышлениями о том, что *возможно* могло произойти. Учащается ли у вас сердцебиение и потеют ли ладони, когда вы думаете о том, что можете опоздать на самолет? Одна мысль о том, что ваши планы могут рухнуть, будет достаточной для того, чтобы вы почувствовали недомогание. Расслабление дает вам умиротворение в стрессовых ситуациях.
- **Высокая самооценка:** Сложно чувствовать себя отлично, когда у вас бессонница, лишний вес или вы раздражительны. Глядя на свое уставшее лицо в зеркале, или наблюдая за тем, как вас сторонятся окружающие, вы

можете начать относиться к себе еще уже. Если приложить усилия для устранения этих симптомов с помощью медитации, упражнений, визуализации, ведения дневника, молитвы, массажа или сна, вы можете усовершенствовать свое тело, ум и повысить самооценку.

Вам необходимо расслабиться, если...

Расслабление нужно каждому, но если вы пребываете в одном из нижеперечисленных умственных, эмоциональных, физических или поведенческих состояний, вам оно рекомендуется особенно:

Умственные признаки стресса

- Рассеянность и затрудненное мышление
- Трудности в принятии решений
- Ухудшение памяти
- Пессимизм
- Хаотичность идей

Эмоциональные симптомы стресса

- Злость
- Подавленность
- Повышенная чувствительность
- Безразличие
- Раздражительность
- Частая смена настроения
- Неуместный смех или плач
- Беспокойство

Физические симптомы стресса

- Изнурение
- Головные боли

- Бессонница
- Высокое кровяное давление
- Учащенное дыхание
- Затрудненное дыхание
- Повышенный интерес к сексу
- Проблемы с пищеварением
- Кожные инфекции
- Напряжение в шее и спине
- Увеличение или потеря веса

Поведенческие симптомы

- Пристрастие к алкоголю или наркомания
- Отчужденность
- Острое реагирование и вспыльчивость
- Неисполнение обязанностей
- Отклонения от пищевых привычек
- Сжатые челюсти, скрежетание зубами или кусание ногтей
- Слишком много или слишком мало сна
- Нервное хождение из стороны в сторону

Основные техники расслабления

Следующий раздел данного руководства содержит разъяснения того, как использовать техники расслабления, которые подойдут именно в вашей жизненной ситуации.

Категория	Описание	Примеры
Умственное	Техники умственного расслабления состоят из интеллектуальных	Медитация Визуализация

	процессов, которые могут изменить ход мыслей и взгляд на жизнь.	Молитва Дневник
Физическое	Техники физического расслабления буквально перемещают и растягивают тело в новых направлениях, чтобы снять мышечное напряжение, решить проблемы с пищеварением и устранить прочие телесные проявления стресса.	Аэробика Растяжка Постепенное расслабление мышц Сон
Чувственное	Чувственные техники расслабления приведут вас в расслабленное состояние через зрительное, слуховое, тактильное, вкусовое и обонятельное стимулирование.	Ароматерапия Фэн-шуй Самомассаж

10 быстрых способов расслабиться

1. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох.
2. Прогуляйтесь.
3. Послушайте или даже, спойте любимую песню ☺
4. Помассируйте руки или шею.
5. Почитайте что-нибудь смешное, например, комиксы.
6. Выпейте чашку чая без кофеина.
7. Посмотрите любые фотографии.
8. Зажгите ароматическую свечу.
9. Запланируйте какое-нибудь веселое мероприятие с друзьями.
10. Повторяйте аффирмацию, например, «Я умиротворен(а)».

Медитация

Медитация включает большое количество практик, которые направлены на очищение и успокоение сознания. Когда вы медитируете, вы избавляетесь от всех отвлекающих мыслей и абстрагируетесь от раздражителей, которые обычно занимают ваше внимание. Волнение, которое вы испытывали от жалоб друга, трагических новостей или аврала на работе, постепенно уходит. Вы становитесь менее подверженными внешнему давлению и хотя бы на мгновение можете сосредоточиться на своем сознании.

Почему медитация работает

Польза, которую вы получаете от медитации, включает усиление иммунитета, уменьшение беспокойства, снижение кровяного давления и повышение внимательности. Исследования показали, что люди, которые занимаются медитацией, могут контролировать активность мозга и быть более внимательными и собранными. Помимо этого, ученые доказали даже то, что со временем медитация может изменить характер функционирования мозга. Профессор из Университета штата Висконсин исследовал результаты сканирования мозга людей, которые длительное время практиковали буддистскую медитацию, и установил, что их мозг проявляет активность в области левой префронтальной коры, которая отвечает за положительные эмоции.

Виды медитации

Существует множество форм медитации, но большинство из них попадает в одну из нижеследующих категорий: *концентрационная медитация* и *осознанная медитация*.

- **Концентрационная медитация:** Успокоение или очищение сознания путем сосредоточения внимания на одном объекте, например, на дыхании, образе или на мантре (слово, звук или слог, который многократно повторяется). Испробуйте этот вид медитации: просто сядьте и медленно, глубоко, осознанно дышите. Со

временем дыхание и сознание уведут вас от хаотичных мыслей в сторону покоя и умиротворения.

- **Осознанная медитация:** также называется медитацией прозрения, «беспредметная» форма медитации, когда медитирующий пытается осознать свои мысли, эмоции и чувственное восприятие, не пытаясь направлять их. В таком состоянии вы наблюдаете за местами, звуками, запахами, эмоциями, мыслями, не пытаясь реагировать на них или дать им оценку. Вы сосредоточены на настоящем и совершенно непредвзяты.

Как медитировать, используя мантру

- **Сядьте:** Найдите дома удобное место для медитации. Сидите спокойно, выбрав удобную позу на стуле, подушке, одеяле, словом, возьмите то, что подходит вам больше всего.
- **Сосредоточьтесь:** Закройте или, если хотите, просто прикройте глаза, и выберите мантру, которую будете повторять. Санскритское слово «ом» является мантрой популярной во всем мире. Некоторые считают, что это первый звук, из которого произошла Вселенная; другие считают, что он наполняет их внутренним смыслом, любовью, покоем, светом и радостью.
- **Постоянно возвращайтесь к повторению:** Самой большой проблемой для новичков является возобновление сосредоточения после того, как они отвлеклись. Другие люди, отдаленные звуки и ваш внутренний монолог могут помешать вашей медитации. Ключом данного умственного упражнения является возврат к сосредоточению на выбранном предмете и успокоение. Начните с нескольких минут медитации каждый день, затем доведите время медитации до 15 минут.



Визуализация

Визуализация – это мощная техника, во время которой обыденный повседневный пейзаж заменяется ярким образом вашего собственного рая. В мгновение ока вы можете перенестись на собственный остров в Карибском море, в роскошный английский сад или на яхту – вам просто нужно выбрать образ, который будет расслаблять вас, детально нарисовать его в своем воображении и сосредоточиться на нем. Используя воображение, вы сможете «видеть» себя где угодно.

Почему визуализация работает

Человеческое сознание так сильно, что простое представление или размышление о спокойной обстановке может дать положительные результаты, в том числе исцелить. В действительности, многие врачи пропагандируют использование визуализации совместно с традиционной медициной. Визуализация излечивала головные боли, бессонницу и многие другие болезни.

Как использовать визуализацию под руководством

При визуализации под руководством записанный голос подсказывает вашему воображению, какие нужно создавать образы, успокаивающие ваше сознание. Вы даже можете записать собственное чтение инструкций для визуализации. Вы можете найти инструкции для такой визуализации в Интернете. Типичные инструкции для визуализации выглядят, к примеру, следующим образом:

Я сижу на теплом песчаном берегу, и передо мной простираются километры, километры чистой, спокойной водной глади. Невероятно чистой, невероятно спокойной, невероятно лазурной. Я чувствую аромат океанского ветра и глубоко вдыхаю. Вдыхаю воздух и чувствую контраст прохладного бриза и теплого солнца, согревающего меня...

Чтобы получить максимальный результат от визуализации, найдите спокойное, удобное место в доме, где вас не

потревожат. Включите запись и будьте восприимчивы ко всем образам, запахам и текстурам, которые рисует ваше воображение.

Советы для практики визуализации

- **Закройте глаза:** Легче представить себя в спокойной, расслабляющей обстановке, если отсечь движения и изменения окружающей среды.
- **Станьте частью воображаемой картины:** Убедитесь, что вы полностью погружены в воображаемую сцену. Другими словами, вы должны видеть ее не с высоты птичьего полета и не смотреть на себя со стороны, словно на героя фильма.
- **Задействуйте все пять чувств:** Воображайте не только образы, но также звуки, запахи, текстуры, чтобы сделать визуализацию более интенсивной. Когда вы представляете, как лежите в гамаке между двумя пальмами, представьте, как вас согревает солнце, как веревки слегка надавливают на кожу, аромат моря и звук ветра в листве.
- **Ищите вдохновение:** Если спокойные картины возникают в уме не сразу, поищите идеи в журналах, произведениях искусства, каталогах, в брошюрах о спа и курортах, в фотоальбомах – все это прекрасные источники вдохновения для визуализации.

Молитва

Миллионы людей проводят время в молитве, каждый день выражая благодарность, вспоминая проведенный день и обращаясь к высшим силам с просьбами. Некоторые посвящают каждую молитву конкретной цели, например, просят о прощении за неосторожное слово. Некоторые совмещают несколько предметов молитвы в одной, вознося хвалу за благо в их жизни, прося о помощи в преодолении трудностей и милости в одной молитве. Какой бы ни была ваша молитва, она может помочь в расслаблении, ведь вы делите свои заботы с высшими силами.

Почему молитва помогает

Уверенность – это главная составляющая молитвы, так как молитва успокоит вас только в том случае, если вы верите в том, что она будет услышана. Вот почему религиозные лидеры часто просят молиться с верой, с ожиданием и убежденностью.

Как молиться

Молитва может быть просто речью или мыслью. Представьте себя в беседе с высшими силами. Когда вы вслух или мысленно произносите слова молитвы, представьте объект своей молитвы, тихо склонив голову и чувствуя признательность. Вы не должны беспокоиться о том, насколько впечатляющи ваши слова, просто произнесите то, что проходит в голову. Ваш дух и желание общаться с высшими силами наделяют вашу молитву силой. Нет необходимости посещать церковь, чтобы помолиться, просто найдите уединенное, спокойное место, где вы сможете помолиться мысленно или вслух.

Традиционные молитвы

Конкретные, традиционные, испробованные молитвы могут иметь быстрый успокаивающий эффект, независимо от того, насколько вы религиозны. Но также эффективно вы можете молиться и собственными словами, избрав свободную форму или канву, которая состоит из таких элементов, как хвала, признание, благодарность и просьба, которые помогают вам выстроить собственную молитву, но при этом не ограничивают вас в выборе.

Действие	Цель
Хвала	Хвала высшим силам
Признание	Попросите прощения за плохие поступки
Благодарность	Выразите благодарность за вашу жизнь
Просьба	Попросите помощи для себя и для других

Ведение дневника

Письменное выражение мыслей – еще одно мощное расслабляющее средство. Многие люди ведут дневник, чтобы записать и *изменить* свои мысли и чувства. Данная практика является творческим выходом эмоций, также она помогает разрешить эмоциональные конфликты, улучшает самооценку и уменьшает тревожность. Ниже приведены некоторые распространенные виды ведения записей:

- **Дневник:** Ведение ежедневных записей о личных переживаниях и наблюдениях может помочь обобщить все происшествия и абстрагироваться от них. Дневник также можно просматривать через какое-то время, чтобы вспомнить, что вы чувствовали и как справились с этим.
- **Журнал благодарности:** Идея журнала благодарностей, которая стала популярна благодаря книге Сары Бэн Бризнач «Легкое изобилие» (Simple Abundance), предполагает, что вы будете каждый день записывать туда пять вещей, за которые вы благодарны. Скорее именно *регулярность* ведения такого журнала делает его эффективным, нежели содержание списков. После того, как в течение нескольких недель вы будете сосредоточены на том, что у вас есть: здоровье, семье, друзьях, – взгляд на жизнь изменится, и вы станете менее подверженными стрессу в повседневной жизни.
- **Запись переживаний:** Негативные мысли и слова препятствуют расслаблению. Некоторые люди считают полезным записывать свои отрицательные мысли и переживания, тем самым очищая от них свое сознание и выплескивая их на бумагу.

Почему ведение записей помогает

Ученые приходят к выводу, что ведение записей, особенно письменное выражение эмоций, помогает людям обобщить и осмыслить события, что в свою очередь приводит к уменьшению негативных эмоций. Письменное выражение эмоций позволяет людям справиться с неприятными

ситуациями и вопросами в спокойной обстановке, что нехарактерно для их обсуждения с другими людьми.

Аэробные упражнения

Самый разгар интенсивного занятия аэробикой может показаться не слишком расслабляющим, но такие виды активности, как езда на велосипеде, плавание, ходьба и бег могут быть очень успокаивающими.

Как работают занятия аэробикой

Когда вы тренируете мышцы рук и ног, вы более глубоко дышите, увеличиваете количество кислорода в крови и частоту сердечных сокращений. Под влиянием нагрузки вырабатываются **эндорфины** - гормоны, которые облегчают боль и улучшают самочувствие. Напряжению и волнению просто нет места в вашей жизни, если вы каждый день в течение получаса занимаетесь физическими нагрузками.

Как начать заниматься

- **Проконсультируйтесь с врачом:** Прежде чем взяться за новую фитнес-программу, обсудите ее с врачом.
- **Начните с малого:** Начните с 5–10 минут ходьбы утром и вечером. Затем добавьте еще несколько минут и постепенно доведите длительность до 30 минут в день.
- **Занимайтесь в компании:** Выполнение упражнений в одиночестве может дать вам желаемое умиротворение и покой, но зачастую куда веселее заниматься с другом или в компании. Назначение времени для тренировки с кем-то еще разнообразит программу и возложит на вас ответственность: пропуск будет означать отлынивание.
- **Улучшайте технику:** Даже если вы выполняете на первый взгляд простое упражнение, например, ходите, важно научиться делать это правильно. Проконсультируйтесь с личным тренером или с другим экспертом перед тем, как приступить к упражнениям, которые вам не знакомы.

- **Разогрейтесь:** Не начинайте тренироваться без разминки, каждый раз посвящайте пять минут движениям в медленном темпе.

Растяжка и гибкость

Растяжка (стретчинг) – упражнения, призванные удлинить мышцы и сухожилия – это еще один мощный способ расслабления. В этом случае, в отличие от напряженных упражнений, силового тренинга и повседневной активности, вы прибегаете к сознательному удлинению мышцы. Стретчинг развивает гибкость, увеличивает диапазон движений суставов, улучшает циркуляцию крови, осанку и снимает напряжение. Более того, растяжка – это расслабляющая техника, которую можно использовать где и когда угодно.

Почему стретчинг работает

Когда вы испытываете стресс, мышцы напрягаются, от чего вы чувствуете скованность и дискомфорт. Растяжка устраняет эти ощущения, расслабляя мышцы и улучшая самочувствие. Растяжка в рамках йоги и других форм двигательной медитации также имеет психологические преимущества, поскольку физическая активность связана с четким мышлением, тем самым приводит в гармонию тело и ум.

Популярные методы растяжки

Существуют указания на то, что впервые йога появилась в 2000 году до нашей эры в Индии, но сегодня о пользе йоги знают повсюду и практикуют ее во всем мире. Этот термин появился в санскрите и обозначает «соединять или сводить». Он относится к единению умственной, физической и духовной энергии. В сущности, йога – это система поз, или **асан**, которые помогают контролировать тело и разум посредством дыхания и вдумчивого растягивания.

Тай чи – другая древняя форма медитативных упражнений. Это китайское боевое искусство, которое сформировалось в 17м веке, дает успокоение через медленные, изящные

движения, называемые **формами**. В тай чи существует более 100 форм, но и от куда меньшего количества форм можно получить ощутимую пользу.

Как проводить растяжку

Растяжка проста в исполнении, но всегда придерживайтесь нижеописанной процедуры, чтобы избежать повреждения и получать максимум пользы.

1. **Разогрейтесь:** Походите небыстрым шагом в течение пяти минут, чтобы мышцы разгорелись и не были подвержены травмам.
2. **Сосредоточьтесь:** Сосредоточьтесь мысленно на той части тела, которую растягиваете, чтобы быть восприимчивым к тому, как реагируют на растяжку мышцы и суставы.
3. **Растягивайтесь:** Медленно растягивайтесь, следя за своими движениями.
4. **Удерживайте позицию:** Продержитесь в одной позе, по меньшей мере, 30 секунд, без раскачивания и рывков.
5. **Дышите:** Дышите медленно и синхронно с движениями.

Как растянуть поясницу

Это простое движение может помочь снять стресс, увеличить гибкость и улучшить самоощущение не только в пояснице. Повторите растягивание пять раз, с каждым разом постепенно увеличивая угол наклона.

1. Встаньте на четвереньки, спина должна быть параллельна полу.
2. Медленно поднимите голову и прогните спину.
3. Опустите подбородок на грудь и выгнитесь в противоположном направлении.

Постепенное расслабление мышц

Постепенное расслабление мышц – это техника, которая уменьшает стресс. В ходе такого расслабления вы поочередно напрягаете и расслабляете различные группы мышц. Процесс

помогает сознательно наблюдать за физическими ощущениями в каждом из состояний.

В ходе типичного постепенного расслабления мышц вы на 5 секунда напрягаете пальцы ног, затем на 30 секунд расслабляете их; на 5 секунд напрягаете икроножные мышцы, затем на 30 секунд расслабляете; напрягаете на 5 секунд мышцы бедер, затем на 30 секунд расслабляете их; и так далее с каждой группой мышц - от кончиков пальцев до головы.

Почему постепенное расслабление мышц помогает

Сознательное чередование мышечного напряжения и расслабления помогает ощутить разницу между этими двумя состояниями и тем самым учит расслаблять мышцы в любой ситуации. Физическое расслабление в свою очередь помогает достичь расслабления умственного.

Как расслаблять группы мышц

Практиковать постепенное расслабление мышцы можно самыми разными способами, но ниже приведена простая последовательность, с которой легко начать. Напрягайте и расслабляйте следующие группы мышц по очереди:

1. Правая стопа
2. Правая икроножная мышца и ступня
3. Правая нога полностью
4. Левая стопа
5. Левая икроножная мышца и ступня
6. Левая нога полностью
7. Правая кисть
8. Правое предплечье и кисть
9. Правая рука полностью
10. Левая кисть
11. Левое предплечье и кисть
12. Левая рука полностью
13. Мышцы живота
14. Мышцы грудной клетки
15. Шея и плечи

Сон

Сон – крайне важная часть нашей жизни: во время сна восстанавливается мышечная ткань и вырабатывается гормон роста, поэтому после отдыха улучшается мышечный тонус и координация. Сон укрепляет иммунитет, а также во время сна восстанавливаются молекулы, которые обеспечивают запас энергии для мышления и творчества.

Также **сны** – плохо понимаемый поток мыслей и образов в нашем сознании, который возникает во время быстрой фазы сна – могут быть признаком очищения разума, в ходе которого выметается ненужное, а полученная информация реорганизуется. Исследования показали, что люди, которых будили во время быстрой фазы сна, хуже переносили стресс, чем те, кто спокойно спал всю ночь.

Почему сон помогает

Сон, возможно, главная форма релаксации, поскольку дает человеку мыслительную и физическую энергию, которая необходима для эффективного функционирования во время бодрствования.

Шесть расслабляющих действий перед сном

В конце дня сложно расслабиться, и бессонница является распространенной проблемой. Далее приводятся испытанные приемы, которые помогут расслабиться перед сном:

- Примите теплую, душистую ванную с зажженными свечами и приятной фоновой музыкой.
- Сделайте массаж своему супругу (супруге) или партнеру, и пусть затем он (она) сделает массаж вам.
- Купите запись со спокойной музыкой или звуками природы для прослушивания перед сном.
- Выпейте чашку чая без кофеина или теплого молока за 15 минут до сна.
- Не делайте перед сном физические упражнения.

- Лягте на спину и представьте, как различные группы мышц по очереди расслабляются, надавливая на матрас, начните со стоп и продвигайтесь вверх.
- Очистите сознание, записав переживания или, наоборот, то, за что вы благодарны сегодня.

Как сделать спальню местом для расслабления

Вы будете спать намного лучше, если спальня будет чем-то вроде святилища, а не свалкой грязного белья и развлекательным центром с гремящим телевизором, видеоиграми и прочими отвлекающими моментами. В идеале ваша спальня должны быть местом, где вы только спите. Иногда пространство квартиры не дает нам выбора, и спальня служит еще и домашним офисом или комнатой для выполнения упражнений. В таком случае используйте загородку, ширму, занавески и другие декоративные элементы, которые отделят и спрячут офис или спортивный инвентарь, когда наступит время сна.

Используйте успокаивающие цвета, чтобы спальня стала образом внутреннего спокойствия, которое вы стремитесь обрести. И не пренебрегайте текстурой, которая тоже играет важную роль в создании спокойного спального места. Постельное белье должно быть мягкое и гладкое на ощупь, также подберите удобный, комфортабельный матрас.



Ароматерапия

Ароматерапия – это использование **эфирных масел, экстрактов или вытяжек** из цветов, трав и деревьев, которые улучшают состояние здоровья, обеспечивают подъем энергии и регенерацию. Многие люди приписывают терапевтический эффект эфирным маслам многих растений.

Почему ароматерапия помогает

Существует прямая связь между мозгом и обонятельным нервом, который отвечает за обоняние, поэтому вдыхание определенных эфирных масел может возыметь незамедлительный эффект. Масла стимулируют выработку нейромедиаторов, например, серотонина, которые дают чувство расслабленности и успокоения.

Наиболее распространенные эфирные масла

Масло	Описание/Свойства
Бергамот	Плоды бергамота похожи на нечто среднее между апельсином и лимоном. Его золотистое масло имеет пряный цитрусовый аромат, который пробуждает и бодрит.
Кедр	Сдержанный аромат кедрового масла часто описывают как успокаивающий и вызывающий ощущение гармонии.
Жасмин	Этот древесный кустарник имеет сладкий, сильный, экзотический цветочный аромат.
Лаванда	Это ароматическое растение имеет розовато-лиловые, голубые и светло-фиолетовые цветы. Считается, что его чистый аромат снимает напряжение.
Нероли	Горьковато-сладкий, но расслабляющий, этот цветочный аромат ассоциируется со спокойствием.
Ромашка	Этот маленький многолетник имеет сладкий, успокаивающий аромат.
Розмарин	Масло этого остролистного растения пробуждает сознание и улучшает концентрацию.

Сандаловое дерево	Землистое масло, получаем из корней и из ядра древесины этого цветущего дерева известно тем, что снимает эмоциональное напряжение.
Ветивер	Толстые душистые корни этой произрастающей в тропиках Азии травы получили название «масло спокойствия».
Иланг-иланг	Это большое тропическое дерево из семейства анноны произрастает на юге Азии и имеет приятный успокаивающий аромат.

Безопасность при пользовании эфирными маслами

Эффективность эфирных масел делает их привлекательными, но потенциально опасными, поэтому используйте, смешивайте и храните их надлежащим образом.

- Никогда не наносите неразбавленные эфирные масла прямо на кожу. Они очень сильнодействующие и могут вызвать ожог.
- Надевайте перчатки при использовании эфирных масел, и держите их на расстоянии от глаз, ушей, носа и рта. Они могут быть токсичными и даже смертельными, если их проглотить. По тем же причинам храните эфирные масла в месте, недоступном для детей.
- Если вы самостоятельно смешиваете эфирные масла, делайте это в хорошо проветриваемой комнате и не вдыхайте слишком много, это может вызывать головокружение и головную боль.
- Если вы больны или принимаете лекарства, проконсультируйтесь с врачом перед использованием эфирных масел. Некоторые эфирные масла могут неблагоприятно взаимодействовать с лекарственными препаратами.

Рецепты для смешивания масел

Вот несколько популярных рецептов смешивания эфирных масел для расслабления:

- **Смесь 1:** Три капли масла сандалового дерева; две капли масла бергамота.
- **Смесь 2:** Три капли масла лаванды; две капли масла шалфея мускатного.
- **Смесь 3:** Одна капля розового масла; одна капля масла лаванды; две капли масла мандарина; одна капля масла ветивера.

Фэн-шуй

Фэн-шуй – древняя китайская практика, направленная на создание гармонии, спокойной жизни с помощью направления энергии в таких местах, как дом и офис. Этот термин означает «ветер и вода» и олицетворяет собой баланс.

Одной из центральных идей фэн-шуй является ци, жизненная энергия вселенной, которая проходит через все живые создания. Приверженцы фэн-шуй полагают, что эта энергия может иметь как положительное, так и негативное влияние на здоровье и жизнеспособность, в зависимости от того, как она течет в доме.

Целью фэн-шуй является создание спокойного, гармоничного течения энергии, что означает очищение засорившихся каналов, устранение острых предметов и вещей с острыми углами, которые мешают равновесию энергии в доме и офисе.

Почему фэн-шуй работает

Верите вы или нет в идею энергии ци, фэн-шуй дает объективно полезные указания для создания жилого и рабочего пространства, которое способствует покою и расслаблению. Фэн-шуй пропагандирует чистое, яркое, живое пространство, приведенное в порядок, и порицает неопрятное, темное и замкнутое пространство.

Как применять принципы фэн-шуй в вашем доме

В фэн-шуй хороший дизайн одной комнаты может быть плохим для другой: в разных по назначению комнатах должна

поддерживаться разная энергия. Но некоторые общие принципы, связанные с освещением, теплом, чистотой применимы к любой комнате в доме.

- Естественное освещение предпочтительнее искусственного, и идеальными являются комнаты с окнами с двух сторон. **Люминесцентные лампы** (иногда называемые лампами дневного света) создают наилучшее искусственное освещение.
- Огонь, либо в камине, либо от свечей, притягивает энергию в ваш дом.
- Уберите лишнее, чтобы энергия ци свободно циркулировала по квартире.
- Обратите внимание на цвета, которые вы используете для украшения дома. Каждый цвет несет свою собственную энергию и олицетворяет какую-либо стихию: огонь (красный); земля (коричневый, оранжевый, желтый); металл (белый, серебряный, золотой); вода (черный, синий); дерево (зеленый).
- Пусть в доме всегда будет чисто.
- Время от времени распахивайте окна, чтобы в дом проникал воздух.
- Следите за порядком в доме, проверяя состояние приборов, канализации, труб, полов, крыш и системы вентиляции.

Самомассаж

Массаж – прекрасное средство улучшения настроения и улучшения физического состояния. И вам даже не придется тратить уйму денег, чтобы чувствовать себя хорошо. Ваши собственные руки – это то, что нужно, чтобы начать уменьшать головные боли, мышечные боли, устранять бессонницу, напряжение и стресс.

Почему самомассаж работает

Исследования показали, что растирание мягких тканей тела приносит большую пользу для здоровья, от мышечного

расслабления до улучшения циркуляции крови и улучшения пищеварения. Массаж может напрямую облегчить физические симптомы стресса и улучшить эмоциональное состояние.

Как массировать руки

В современном обществе люди испытывают все больше напряжения в руках из-за стационарных компьютеров и карманных компьютеров, а также из-за других повторяющихся действий, которые постепенно увеличивают напряжение в руках и пальцах. Расслабьте руки, пройдя следующие этапы:

1. Одной рукой гладьте заднюю поверхность другой руки, двигайтесь от запястья вверх и обратно.
2. Помните руку ладонью и пальцами другой руки.
3. Разомните каждый палец и большим пальцем помассируйте круговым движением каждый сустав.
4. Ухватитесь за каждый палец у его основания и слегка потяните, чтобы растянуть.
5. Большим пальцем помассируйте сухожилия руки.
6. Переверните руку, поддерживая сзади пальцами, и сильными круговыми движениями помассируйте ладонь и запястье.
7. Положите руку на колено и надавливайте на нее другой рукой.
8. Повторите те же действия с другой рукой.

Как массировать шею и плечи

1. Одной рукой помассируйте противоположное плечо, повторяю рукой контуры шеи и плеча.
2. Потяните рукой вниз основание шеи и плечи.
3. Делайте пальцами круговые движения вокруг позвоночника и на шее.
4. Помните плечо, сжимая и разжимая руку.



SELF GROWTH.RU – Сообщество, созданное для людей, которым интересно развиваться, совершенствуя свой дух, волю, тело и разум! Для Вас мы публикуем как эксклюзивные материалы в тематике сайта, так и самые интересные статьи из российского интернета и переводы иностранных авторов. В сообщество входят известные в рунете блогеры, посвятившие себя поиску эффективных средств для саморазвития личности! У нас всегда можно почитать что-то интересное и полезное, а также пообщаться и задать свои вопросы специалистам.

Добро пожаловать! Надеемся, Вам у нас понравится! В свою очередь обещаем радовать Вас новыми интересными статьями. Если есть идеи, советы, вопросы или интересно узнать про определенную тему по саморазвитию – просьба воспользоваться формой «для обратной связи».

С любовью, команда проекта SelfGrowth.ru.

selfgrowth.ru