**Целебное расслабление**

Умение расслабляться — один из секретов здоровья. Напряжение выматывает силы, ведет к ухудшению внешности человека и преждевременному старению. Спешка всегда создает напряжение, поэтому в спешке человек чаще всего портит то, что хочет выполнить.

Умение расслабляться — один из секретов здоровья и долголетия.

Напряжение нарушает умственные процессы, затрудняет работу мышц глаз, выматывает силы, плохо влияет на состояние крови и, наконец, ведет к ухудшению внешности человека и преждевременному старению.

Спешка всегда создает напряжение, поэтому в спешке человек чаще всего портит то, что хочет выполнить.

Законы природы построены на единстве противоположностей: свет и тьма, жар и холод, действие и противодействие, напряжение и релаксация. Вся жизнь состоит в том, чтобы напрячься, когда это необходимо, а затем расслабиться. Мышцы также должны работать и быть в напряжении. Но если они при этом не отдыхают, то нарушается нормальный ход жизненных процессов. А если это случается часто, то последствия могут быть очень серьезными. Следовательно, если мы хотим быть здоровыми и прожить долгую жизнь, надо научиться расслабляться.

Всякая напрасная растрата нервной энергии, а тем более ее истощение, только усиливает напряжение. Современные средства снятия напряженности являются транквилизаторами и дают лишь иллюзорное чувство успокоенности. Большинство из них, к сожалению, имеет побочные эффекты, которые оказывают неблагоприятное воздействие на ткани, железы и их секрецию, а через железы влияют на душевное состояние, эмоции и характер человека. К тому же транквилизаторы не могут сделать больше, чем просто дать передышку организму на несколько часов. Когда же действие препарата заканчивается, человек оказывается в еще более худшем состоянии, чем до принятия лекарства.

Нормальный здоровый сон, который восстанавливает мозг и весь организм, может прийти только после полного расслабления. В таком состоянии человек отдыхает.

Очень важно научиться оставлять все трудности и проблемы за дверями спальни. Ложиться спать в нервозном состоянии или с тяжелыми мыслями все равно, что добавлять яд в свою пищу.

Искусство мышечного расслабления должно применяться несколько раз в течение дня. Один хмурит брови, другой ходит с напряженным лицом, нервная женщина сжимает руки. Каждый, кто испытывает стресс или нервное напряжение, должен иметь в течение дня периоды абсолютного мышечного расслабления. Если работа связана с напряжением глаз, то необходимо расслабить именно эти мышцы, глядя на отдаленные предметы.

Какая бы ни была ваша работа, смените род занятий несколько раз в день и найдите моменты для полного расслабления всех мускулов тела. Расслабьтесь, закройте глаза и думайте о чем-нибудь приятном и ободряющем.

Также нужно приучить себя к расслаблению в течение нескольких минут всякий раз перед едой.

Проблема расслабления имеет эмоциональный и физический аспект. Как это ни парадоксально звучит, но умственная деятельность сама по себе не может утомить человека. Об этом свидетельствуют анализы крови, проходящей через мозг, когда последний находится в активном состоянии: в ней отсутствуют токсины усталости, имеющиеся в крови физически работающего человека. У работников умственного труда усталость является результатом психического и эмоционального состояния. Основную роль здесь играют такие отрицательные эмоции, как чувство бессмысленности своего труда, обида за то, что человека не ценят, спешка, тревога, беспокойство.

Главным препятствием на пути плодотворной умственной работы часто является убежденность в том, будто трудная работа требует напряжения, иначе она не может быть успешно выполнена. Поэтому мы нахмурены, когда сосредоточиваемся, сидим сгорбившись, заставляем свои мышцы делать усилия, что ничуть не помогает нашему мозгу в его деятельности. Бороться с нервной усталостью можно только методом расслабления. Если человек расслабился, то в таком состоянии он не может продолжать беспокоиться.

Физическая усталость имеет свойство накапливаться с поразительной быстротой. Отдых же, пусть даже непродолжительный, обладает громадной восстановительной способностью. В частности, пятиминутный сон после физической работы способен полностью снять накопившееся утомление.

Если внимательно проанализировать деятельность человеческого сердца, которое выполняет неимоверно большую физическую работу в течение всей жизни, то оказывается, что оно работает не непрерывно, а с чередованием циклов напряжения и отдыха. При сокращении с частотой 70 ударов в минуту сердце за сутки фактически работает только девять часов. Суммарная же длительность его отдыха составляет пятнадцать часов.

Экспериментально доказано, что человек, который расходует одну половину времени из каждого часа на работу, а другую — на отдых, может выполнять в 3-4 раза больший объем работы, нежели в случае непрерывного труда в течение продолжительного отрезка времени.

Таким образом, вашим жизненным принципом должен стать девиз: отдыхать, расслабляясь, как можно чаще, делая перерыв в своей основной работе. Старайтесь также следовать совету Генри Форда: никогда не стоять, если есть возможность сидеть, и никогда не сидеть, если можно лечь.

Большую роль в оздоровлении всего организма играет умение человека расслаблять глазные мышцы. Дело в том, что глазные мышцы расходуют до одной четверти всей нервной энергии, поглощаемой нашим организмом. Именно поэтому так много людей с нормальным зрением страдают астенопией — быстрой утомляемостью глаз, обусловленной их постоянным напряжением. По утверждению американского офтальмолога Уильяма Бейтса, все известные аномалии зрения вызваны напряженностью тех или иных мышц глаза. Так, причиной близорукости служит напряжение косых мышц глазного яблока, дальнозоркости — напряженное состояние прямых мышц глаза. Причина косоглазия — это более напряженное состояние одной из прямых мышц, что приводит к отклонению глазного яблока в ту или иную сторону.

Наконец, причина астигматизма заключена в неравномерно напряженном состоянии глазных мышц, приводящем к искривлению роговой оболочки глаза и неодинаковому преломлению световых лучей в различных меридианах глаза.

Когда здоровый глаз расслаблен, он правильно функционирует. Подобно фотокамере, он будет упрощаться, сокращая свою ось при рассматривании удаленных объектов, и удлиняться в своей оси при рассматривании близких объектов. Только напряжение мешает глазному яблоку претерпевать подобные изменения в своей форме. Вместо мышц глаза эту работу начинают делать очки, в результате чего глазные мышцы перестают выполнять свои функции и начинают постепенно стареть.

Чтобы помочь своим глазам, необходимо научиться делать ряд несложных упражнений на их расслабление. Главное правило при этом — «немного, но часто». Если вы окончательно сформируете для себя эту привычку, то вас удивят изменения, произошедшие с глазами, мышлением, настроением и всем организмом под воздействием упражнений на расслабление. Расслабление — это секрет нормализации многих функций нашего организма. Нужно сделать расслабление нормой своей жизни и привычкой как на работе, так и во время отдыха.

Наиболее эффективными средствами расслабления глаз являются: соляризация, пальминг, большие и пальцевые повороты, воспоминание и мысленное представление.

Соляризация. Цель соляризации — приучить глаза к действию яркого солнечного света. При этом не имеет значения, здоровы ваши глаза или нет. Глаза — это орган, созданный природой для восприятия света. Чем слабее глаз, тем в большем количестве света он нуждается. Солнечный свет позволяет видеть мелкие предметы или буквы даже слабым глазом. Не случайно люди со слабым зрением могут читать на солнечном свету газету с мелким шрифтом, в то время как при искусственном освещении без очков для них непосилен даже крупный шрифт. По мере укрепления глаз потребность в сильном солнечном свете снижается.

Укрепление нервов сетчатки солнечным светом позволяет слабым глазам работать как при сильном, так и при слабом освещении.

С эстетической точки зрения солнце придает глазам живость и блеск, чего не может дать ничто другое.

Итак, возьмите за правило пользоваться каждым удобным случаем, чтобы подставить глаза солнечному свету. Он даст глазам и красоту, и силу.

Упражнение «соляризация» лучше всего выполнять следующим образом. Повернитесь лицом к солнцу, закройте глаза. Сделав глубокий вдох, начинайте поворачивать без напряжения голову из стороны в сторону. При этом думайте: «Солнце проходит мимо меня влево, затем вправо, опять влево. И так снова и снова, всегда в направлении, противоположном моему повороту». Эта направленность мыслей во время поворотов очень важна, поскольку препятствует устремлению взгляда под закрытыми веками на солнце и «прилипанию» глаз к нему. Позволяйте солнцу проходить мимо вас.

Когда веки будут чувствовать себя хорошо во время выполнения поворотов, приступите к следующему упражнению. Прикройте ладонью один глаз. Выполняя повороты, быстро моргайте другим глазом, смотря прямо на солнце. Повторите упражнение с другим глазом. Вы можете быть поражены тем, что солнце уже не кажется вам слишком ярким. В завершение выполняйте это упражнение с двумя неприкрытыми глазами. На этом работа с солнцем будет заканчиваться.

Пальминг. Согрейте руки (можно в горячей воде), скрестите пальцы рук на лбу так, чтобы ямки ладоней были против глаз, но глаза свободно открывались и закрывались. Глаза ладонями должны быть закрыты плотно, чтобы свет не проникал сквозь них.

Мягко закройте глаза. Все тело должно быть расслаблено, в том числе глаза и руки. Не нужно думать о глазах как о физических объектах. Этим разрушается цель всех занятий, поскольку работа глаз, как и работа сердца и других внутренних органов, не может управляться волевым усилием. Вызовите в своем воображении какие-либо приятные воспоминания, интересные случаи, произошедшие с вами и принесшие вам радость. Когда вы отнимете руки от глаз, мир должен показаться вам ярче.

Пальминг нужно выполнять понемногу, но часто. Если пальминг выполняется сразу же после соляризации, то этим самым вы как бы запираете солнечный свет в глазах до тех пор, пока нервные окончания сетчатки не впитают его. Это придает глазам силу и здоровье, способствуя во многих случаях восстановлению зрения плохо видящих глаз.

Итак, выполняйте пальминг как можно чаще, по возможности вслед за соляризацией. Поступая так, вы будете способствовать тому, что ощущение расслабления станет вашей привычкой на всю жизнь.

Большие повороты. Один из главных законов зрения — движение: когда взгляд перемещается, глаз видит. Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет. Упражнение «большие повороты» призвано разрушить привычку пристального смотрения.

Встаньте лицом к окну комнаты и поставьте ноги на уровне плеч. Перенося тело на левую ногу, поверните голову и плечи к левой стене. Повторите это упражнение в правую сторону. Делайте движения в ритме легкого вальса, отрывая при повороте пятки от пола. Дышите глубоко и ровно.

Когда вы поворачиваетесь вправо, окно проходит мимо вас влево, и наоборот. Необходимо ощутить относительность этого процесса: вы и окно проходите мимо друг друга. Если вы «прилипаете» глазами к окну, у вас может появиться головокружение или тошнота. Глаза во время прохождения мимо окна не должны закрываться.

Чтобы достичь нужной степени расслабления, надо сделать до 60 поворотов. То же самое следует сделать перед сном. Упражнение занимает 2-3 минуты.

Это упражнение нормализует функцию всех внутренних органов, но в первую очередь оно способствует возбуждению своеобразной вибрации глаз (мелких непроизвольных движений глаз) с частотой около 70 раз в секунду. Почувствовать эти перемещения человеку не под силу. Гарантией их достижения является кажущееся движение окна мимо вас во время поворотов.

Это не упражнение на развитие зрения и не физическое упражнение. Его главная цель — расслабление глаз, приведение их в движение. Оно призвано ликвидировать привычку пристального рассматривания объектов. Делайте повороты мягко, ритмично, не превращая их в физическое упражнение. Большие повороты через симпатическую нервную систему снимают напряжение буквально с каждой частички нашего тела.

Пальцевые повороты. Пальцевые повороты могут служить первым шагом на пути ликвидации напряженного состояния глаз.

Поставьте указательный палец правой или левой руки перед своим носом. Мягко поворачивайте голову из стороны в сторону, смотря при этом мимо пальца, а не на него. Вам покажется, что палец движется. Если ваши глаза будут «прилипать» к пальцу, то может появиться головокружение.

Если иллюзия движения пальца не достигается, поднесите обе ладони к лицу, широко расставив пальцы, как частокол. Делайте повороты головой и смотрите не на пальцы, а сквозь них вдаль. Пальцы должны проходить мимо вас. Количество поворотов — 20-30 утром и вечером при ровном глубоком дыхании.

Эти повороты обладают снимающим боль эффектом. Если у вас появилась головная боль или какая-нибудь боль вообще, то проделайте эти повороты 10-20 минут, чередуя 3 поворота с открытыми глазами и 3 поворота с закрытыми глазами. После этого сделайте пальминг, и вам станет легче. Но в любом случае думайте о движении и дышите глубоко.

Воспоминание и мысленное представление. Секрет любого расслабления кроется в психике: приятные, радостные воспоминания приносят расслабление. Горе, волнение и напряжение любого рода можно уменьшить через воспоминание интересных, радостных событий. Музыкант получает приятное облегчение, вспоминая успешный концерт, игрок в бильярд рад еще раз пережить свою самую успешную игру. Швея может наслаждаться представлением различных видов тканей и текстур.

Мысленное представление, вне зависимости от того, устали вы, понервничали или заскучали, приносит облегчение. Во время выполнения пальминга всегда нужно обращаться к нему.

Если не удается воскресить в памяти какое-нибудь приятное воспоминание, мысленно делайте любой механический процесс, например, рисуйте картинки или чертежи: квадратики, ромбики, треугольники. Каждый раз сопровождайте пальминг такими мысленными представлениями.

Когда психика способна идеально вспомнить какое-нибудь из проявлений органов чувств, она всегда расслабляется. Если вы сможете четко вспомнить тиканье часов, какой-нибудь запах или вкус, ваша психика придет в идеальное состояние покоя. При этом если вы закроете глаза, то увидите абсолютную черноту. Следовательно, посредством воспоминания черного цвета при пальминге можно точно измерить степень собственного расслабления. Если этот цвет вспоминается в совершенстве, то и человек полностью расслабляется. Если же черный цвет вообще не вспоминается, то человек либо мало, либо вообще не расслаблен.

Таким образом, тренировка воспоминания черного цвета при пальминге — это путь к достижению полного расслабления организма.

Если путем воспоминания или представления черный цвет при пальминге все же воссоздается не полностью, можно применить такой прием: открыть глаза и взглянуть на какой-нибудь черный предмет с наилучшего для запоминания расстояния, закрыть глаза и попытаться сохранить увиденную картину в своем представлении. Часто для лучшей фиксации черного цвета в сознании желательно перемещаться с одного черного объекта на другой или с одной части черного объекта на другую. Благодаря таким методам большинство людей после определенной тренировки сможет с закрытыми глазами, в состоянии пальминга, вспоминать черное в течение неопределенного периода времени. Это и есть состояние полного расслабления.

Большую помощь в расслаблении окажет сбалансированная диета, богатая всеми витаминами группы В, в особенности B1 и В6, а также витамином Е. Следует принимать больше кальция и витамина Д. На ночь хорошо выпивать стакан молока с кальцием.

Сбалансированная диета помогает нам сохранить здоровье и хорошее настроение. Расслабляться намного легче, когда нервные клетки в хорошем состоянии.

Один из секретов эффективного отдыха — найти удобное положение для головы. Голова весит 1/20 часть тела, она является достаточно тяжелой ношей для шеи и позвоночника. Поэтому при первой же возможности давайте им отдохнуть. Это резко улучшает общее самочувствие. Нужно почаще вертеть головой в разные стороны. Это необходимо для поддержания в чистоте сосудов, питающих кислородом мозг.

Для быстрого засыпания необходимо достигнуть полного расслабления в постели. Постель должна быть жесткой и не прогибаться. Одеяло легкое, но теплое. Без тепла трудно хорошо расслабиться.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.elitarium.ru/>