

## Релаксация

Релаксация - это непростая задача, если Вам пришлось испытать тяжёлые моменты в жизни или, когда Вы находитесь в трудной жизненной ситуации. В таких случаях тело часто находится в режиме постоянного напряжения и настороженности. Даже находясь в безопасности, человек не испытывает чувства безопасности, и мысль о релаксации может показаться ему даже пугающей. Мы не хотим терять бдительности, чтобы ничто не смогло бы застать нас врасплох. Многие люди боятся того, что, если они расслабятся, то возникнет подавленное состояние, и на ум придут неприятные воспоминания. Тем не менее, постоянное нахождение тела в состоянии напряжения и настороженности, вызывает множество недугов, как, например, мышечные и головные боли, а также проблемы со сном.

Навыкам расслабления можно и следует научиться. Упражнения для релаксации стоят того. Благодаря им улучшается самочувствие тела и ума, повышается способность концентрации внимания и обучаемость. Эти упражнения могут облегчить боль, помогают заснуть и способствуют более спокойному состоянию. Релаксация не является панацеей и не устраняет всех проблем, но с ее помощью можно легко улучшить самочувствие. Освоение навыков релаксации требует тренировки, также как этого требуют и все другие новые навыки.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

Приобрести навыки релаксации можно, к примеру, с помощью упражнений на расслабление. Существуют различные упражнения по релаксации, которые часто бывают разработаны для расслабления, как тела, так и ума. Выполняя упражнения, можно сосредотачиваться, например, на дыхании, на воображаемых образах или на расслаблении различных частей тела.

Различные релаксационные тренинги можно слушать, например, в [YouTube](https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1):  
<https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1>

Во время выполнения упражнений на расслабление следует помнить:

- Вам не нужно заставлять себя расслабляться во время выполнения упражнений больше, чем это возможно в данный момент.
- Не расстраивайтесь, даже если выполнение упражнений и покажется сначала трудным. При регулярном выполнении упражнений, они будут получаться лучше и станут более эффективными.
- Некоторым людям больше подходят какие-то определенные упражнения по релаксации, поэтому имеет смысл попробовать несколько вариантов различных упражнений.
- Релаксация также может разбудить образы, воспоминания и мысли. Они не опасны, и их не нужно избегать. Мыслям, воспоминаниям и образам надо разрешить приходить и уходить. При желании можете нарисовать эти образы на бумаге, написать о них или поговорить о них с другом или специалистом.

Важно, чтобы Вы научились распознавать, когда Ваше тело напряжено, а когда расслаблено. Вам не нужно давать оценку ощущениям Вашего тела, достаточно того, что Вы их просто распознаете. Когда вы обнаружите, что напряжение или настороженность в теле совсем не обязательны, Вы можете постепенно научиться отпускать их.

Помимо выполнения дыхательных упражнений и занятий по релаксации, расслабляться можно и другими способами. Расслабиться можно, например, совершая пешие прогулки, выезжая на природу, занимаясь домашними делами, слушая музыку, проводя время в компании друзей, выполняя упражнения на растяжку тела, а также с помощью холодных и тепловых процедур, сауны или массажа. Стоит попробовать разные способы и найти тот, который подойдёт именно Вам.

## ДЫХАНИЕ

Дыхание имеет особо важное значение для расслабления и хорошего самочувствия ума. С помощью дыхания можно влиять на реакции тела и тем самым успокаивать общее состояние. На выдохе сердцебиение успокаивается, и кровяное давление снижается, при вдохе пульс учащается, и давление поднимается. Продлевая сознательно выдох, Вы можете успокаивать тело.