

Какие техники расслабления использовать на работе

Поднесите руки к голове, обхватите ее ладонями. Держите примерно 1 мин. Почувствуйте, как тепло рук вызывает ощущение душевного и телесного покоя.

Мягко погладьте лоб кончиками пальцев, чтобы расслабиться. Чередуйте движения рук. Следите, чтобы они были медленными и ритмичными. Мягко касаясь кожи, дышите медленно.

Приложите пальцы к вискам. Подушечками указательного и среднего пальцев помассируйте медленными круговыми движениями виски. Почувствуйте, как двигается под пальцами кожа, как ее покидает напряжение. Сделайте 10 кругов в каждую сторону. Особенно эффективны медленные движения.

Слегка наклоните голову вперед. Поднесите обе руки к затылку и помассируйте кругообразными движениями мышцы. Начните с основания шеи и двигайтесь вверх. Продолжайте массировать мышцы у основания черепа.

Расслабив торс, наблюдайте за дыханием. Положите одну ладонь на грудь, другую — на живот ниже грудины. Задержите руки в таком положении. Дышите нормально, замечая, как двигаются руки. В идеале грудь должна оставаться неподвижной, а живот — подниматься и опадать.

Поменяйте руки, попробуйте дышать глубже. Почувствуйте, как поднимается не грудь, а диафрагма и обеспечивает приток воздуха глубоко в легкие.

Положите обе ладони ниже грудины. Так, чтобы пальцы были направлены на-встречу друг другу, но не соприкасались. Глубоко и медленно дышите носом, на счет 4 втягивая воздух до самого живота. Вдыхая, следите за тем, как раздувается живот и движется вниз диафрагма. Выдыхайте медленно, через нос, на счет 4. Сосредоточьтесь на максимально полном выдохе воздуха из легких. Сделайте паузу на несколько секунд.

Повторите дыхательные упражнения из предыдущих пунктов. Сосредоточьтесь на каждом вдохе.

Продолжайте сидеть в удобной позе, дышите нормально. Обратите внимание на то, как вы расслаблены. Когда будете готовы выйти из этого состояния, поднимите руки над головой, потянитесь за руками как можно дальше. Если хочется, зевните. Потяните мышцы рук.

Не опуская руки, потяните ноги — напрягите пальцы и стопы. Задержитесь в такой позе, считайте до пяти. Расслабьтесь и повторите.

Подождите 1—2 минуты, прежде чем встать. Не спешите. Позвольте себе насладиться ощущением покоя и расслабленности.