Автор: admin
08.05.2012 22:37 -

Как восстановить работоспособность за 5 минут?

Утомление – закономерный итог однообразной, монотонной деятельности. К сожалению, работа большинства из нас именно такая – долгое сидение за компьютером, работа с бумагами, или наоборот целый день на ногах.

Что же делать? Вспомним замечательную поговорку: **«Смена деятельности есть отдых»**, а также любимое школьное слово **«перемена».** Они очень точно показывают, что отдых – это не тупое лежание перед телевизором, практикуемое многими после трудового дня, а перемена вида деятельности.

Но часто ли этот принцип воплощается в жизнь? Судя по моим наблюдениям – нет. В итоге день за днем утомление накапливается, формируя синдром хронической усталости.
Я предлагаю вам два несложных комплекса: первый рассчитан на любителей посидеть за компьютером и работников умственного труда, а второй для тех, кому много времени приходится работать физически. Упражнения желательно делать раз в два часа, или, хотя бы, по мере явной необходимости.

I Комплекс

1. Для начала **выпейте полстакана приятно горячей воды**. Многие и не подозревают, что живут в состоянии хронического обезвоживания организма, т.к. наши клетки нуждаются не в чае, кофе, соках, и тем более Кока-коле, а в чистой воде. Знаете ли вы, что мозг на 85% состоит из воды? Знаете ли вы, что потеря воды в организме на 2% от массы тела приводит к чувству усталости, 5% – к обмороку, 10% – к смерти от иссушения? Так что помогите своему телу заранее! Горячая вода способствует активизации обменных процессов и снижению стресса от усталости.

2. Затем **сложите ладошки «лодочкой»** и прохлопайте всю поверхность тела – руки, начиная от пальцев, плечи, голову, туловище, где достанете, ноги. Это прекрасный вибрационный массаж, который оживляет нервные окончания, ускоряет передачу

нервных импульсов. Ноготками постучите по тыльной и внутренней стороне обеих ладоней. Это активизирует работу всех органов, которые проецируются на ладошки.

3. Если кто-то есть рядом, попросите его прохлопать вам спину, а потом помогите ему.

4. **Позаботьтесь о позвоночнике** – приподнимитесь на 2-3 см. от пола, и «упадите» на пятки, вы почувствуете легкое сотрясение в теле. Всего надо сделать не более 25-30 раз.

5. **Прогладьте все тело** ладонями сверху вниз, от головы, плеч, спины, по ногам – до самых кончиков пальцев, как будто убираете с тела воду после душа.

6. **Поплещите на глаза холодной водой** до появления легкой рези, это очень важно, т.к. поверхность глаза обезвоживается при длительном смотрении. Для женщин с макияжем могу посоветовать крепко зажмурить глаза на 5 сек., а потом быстро поморгать в течение 10 сек.

7. **Скоординируйте работу полушарий мозга**. Эта простая практика позволяет оживить уставшее от монотонной работы одно полушарие и подключить к нему неработающее. Для этого вам потребуется бумага формата А4, на которой вы горизонтально, по линейке, маркером рисуете две линии крест-накрест, как положенная на бок буква Х. Повесьте этот листок на уровне глаз, так чтобы вам удобно было на него смотреть. Потом можно не снимать, пусть висит и напоминает о необходимости позаботиться о себе.

Смотря на этот листок, спокойно и глубоко дыша, вы делаете всего два простых упражнения, известных еще с уроков физкультуры:
- касаетесь левым локтем правого колена, потом правым локтем левого колена, желательно, чтобы при этом спина была прямая. Таких перекрестных движений надо сделать по шесть, всего 12. Можно делать и считать.
- касаетесь левым локтем левого колена, потом правым локтем правого колена, желательно, чтобы при этом спина была прямая. Таких параллельных движений надо сделать также по шесть.
- Снова 12 перекрестных движений;

- Еще 12 параллельных движений;
- и последние 12 перекрестных движений.

Все это займет у вас не более 1,5 минут, а эффект вы сразу почувствуете в заметно посвежевшей голове.

Вообще-то упражнение применяется для коррекции лево- и правополушарных детей. Оно взято из прикладной кинезиологии – современной науке о теле и основано на наблюдении за грудными детьми. Если младенец не прошел стадию ползания, у него могут быть проблемы в совместной работе полушарий, а значит, он не будет использовать свой потенциал, работая только половиной мозга. Мы будем применять эти знания в профилактических целях для восстановления согласованной работы мозга.

8. В конце выпить еще полстакана горячей воды.

9. Поблагодарить и похвалить себя за заботу.

II комплекс

Для тех, кто много времени проводит на ногах, чья усталость скорее физического плана:

1. Выпить горячей воды.
2. Сесть или лечь, так, чтобы ноги были приподняты относительно тела. Это обеспечит отток лимфы.
3. Закрыть глаза, сделать глубокий вдох и медленный полный выдох, представить себе чистое голубое небо и большую белую птицу, которая летит высоко-высоко в небе. Время от времени она совершает медленные взмахи крыльями, а потом парит. Просто наблюдайте за ее полетом и отдыхайте. Дыхание глубокое, спокойное. Время релаксации произвольное, по самочувствию.
4. Поблагодарить и похвалить себя за заботу.

Итак, посчитаем время:

Выпить полстакана воды – 30 сек.
Прохлопать себя – 1,5 мин
Прогладить сверху вниз – 15 сек.
Падение на пятки – 30 сек.
Поморгать – 15 сек.
Упражнение для координации работы полушарий – 1,5 мин.

Выпить полстакана воды – 30 сек.

Всего 5 минут для себя любимого!

Удачи вам и всего наилучшего!

Автор - **Евгения Воскресенская**
Источник