Автор: admin
31.05.2014 23:36 -

Как правильно ложиться и вставать?

Жизнь человека устроена так, что ему просто необходимо время на сон. Более того, это время составляет треть нашей жизни. Сон сам по себе очень интересная вещь, и им надо уметь управлять.

Обыкновенно, человеку нужно 8-9 часов. Это время можно спокойно **сократить** до 5 часов, как бы дико это не звучало. А в специальных подразделениях, в армии и т.д. по особой военной системе время уменьшают аж до трёх. Это сложно, привилегия профессионалов, вероятно, нужно казарменное положение. Но мы, обычные люди, остановимся на пяти часах. Для этого просто ложитесь каждый день на пять минут позже. Останавливайтесь каждый раз, когда вы чувствуете недосыпание, но только не увеличивайте время сна. Как в детском саду, строго соблюдайте режим. Два-три месяца вот таких вот тренировок, и вы сами удивитесь, насколько легко это вышло.

Чтобы лучше уснуть, делайте на ночь **контрастный душ**. Не тёплый, горячий и не ледяной (вы, скорее всего, не морж), именно контрастный. Данная процедура вас успокоит и лишит как минимум физического дискомфорта, типа грязи и пота. Ложиться полезнее всего на спину, это не мешает дыханию и работе сердца. Если вы привыкли засыпать на боку или животе, уделите несколько дней, чтобы привыкнуть к другой позе при засыпании - на спине. Как только результат будет достигнут, вы сразу обратите внимание на то, насколько меньше будет желания валяться в кровати утром после пробуждения.

Восточные мудрецы ещё очень давно заметили, что спать надо головой на **восток**. Эта простая истина также поддерживалась в Древнем Египте, у племён галлов и новгородских славян, норманнов. Современные учёные поддерживают вековую мудрость, и объясняют это магнитными волнами нашего мозга.

Ни в коем случае не пейте на ночь никаких стимуляторов быстрого сна. Выбросите все таблетки и средства от бессонницы. Максимум, если вы в напряжённом состоянии, выпейте настойку пустырника или мяты. И ни в коем случае не принимайте алкоголь, а то с утра вставать просто не захочется, по известным причинам.

Вообще отлично, если вы будете открывать **форточку**, даже зимой. Воздух в комнате должен циркулировать, насыщаться свежим кислородом, обеспечивая мозг как можно большим питательным материалом. Но не переусердствуйте, чтобы не проснуться наутро с насморком или кашлем.

Не стоит также слишком сильно укутываться в **одеяло**, которое, кстати, должно быть лёгким, но просторным. Чем меньше на теле одежды, тем лучше, поэтому попробуйте отказаться от привычных пижам. Врачи говорят, что человек просыпается гораздо быстрее и легче, если стопы ног держать в легкой прохладце – то есть за пределами одеяла.

Можно засыпать под **музыку**, но злоупотреблять не стоит, так же, как и делать большую громкость. Выбирайте либо инструментальную музыку, либо звуки природы, в особенности шум моря. Идеально, если звук будет отключаться примерно через полчаса, как только вы заснёте. Мозг должен как можно больше отдыхать во время сна.

И помните(!), перед сном не загружайте себя проблемами, думайте о чём-нибудь приятном, о семье, друзьях и о тех радостях, которые принесёт завтрашний день.

Но не тут-то было…
Так уж большинство людей устроено, что утром они, казалось бы, хотят спать ещё больше чем перед сном. Неважно, сова, жаворонок или голубь. Кому не хочется любым утром поваляться в постели и понежиться ещё несколько минут..?

Итак, начнём с самого простого. Если вы просыпаетесь по **будильнику**, ставьте беднягу в дальний угол комнаты, при этом забаррикадировав так, что надо будет постараться, чтобы его достать и не наделать много шума и повреждений. Так вы настроите сонный мозг на хотя бы простую линейную работу.

Отлично, сейчас вы в состоянии думать. Теперь чтобы снять желание немедленно лечь в кровать – залпом выпейте **стакан холодной воды**, который вы приготовили на тумбочке ещё вчера вечером. Тонус лёгкими шажками пробежал по телу. Быстренько включайте магнитофон (компьютер, музыкальный центр, радио) и наслаждайтесь льющейся оттуда громкой зажигательной **музыкой**!

Подойдите к зеркалу, посмотрите на свою сонную рожицу, и улыбнитесь себе сквозь пелену уходящего сна. День должен начинаться с улыбки.

Теперь вставайте на небольшую **зарядку** – разомните уставшие мышцы. Начинайте с массирования лица, а потом по полной программе – шея, плечи, руки и тд. Чтобы не только проснуться, но и укрепить здоровье, необходимо выполнять достаточно долгую зарядку на 15-30 минут, с полной выкладкой и полным комплексом упражнений. Идеальный вариант – это пробежка на улице, около 2-5 км, с постепенным увеличением расстояния и скорости. На улице – силовые упражнения. Если рядом есть водоём, некоторое время можно уделить плаванию… Страшно? Ну ладно, остановитесь на простом занятии.

Как только закончили со спортом, бегом в душ, начинайте с прохладного, плавно переходящего в контрастный. Это должно окончательно смыть с вас остатки сна, и вы в хорошем бодром настроении можете идти на работу или учёбу.

Ну, вот и всё, приятных вам снов и лёгких пробуждений! **Удачи!**

Автор - **Олег Агаев**
Источник