

Как стать спокойным как удав, или Релаксация на ходу

Позвольте мне уклониться от расписывания пользы, которую способна принести нам релаксация. Что я, белены объелась, чтобы с умным видом объяснять современному человеку, как помогает релаксация в учебе, на работе, как важно овладеть различными техниками, чтобы не накапливать, а вовремя снимать психическое напряжение и мышечные зажимы? Перейду-ка я лучше сразу к делу.

Кого как, а меня не всегда устраивают техники релаксации, требующие для начала прилечь на кушетку, включить негромкую музыку, приглушить свет и всё такое.

Во-первых, подобное начало и без нашего сознательного участия расслабит кого угодно. Во-вторых, произношение про себя расслабляющих формул, что требуется во второй части сценария большинства известных техник релаксации, иногда приводит к ожидаемому результату, а иногда нет.

А почему нет? Да всё потому, что тут-то и выясняется: прежде чем учиться релаксации, следует упражнять концентрацию внимания. Без этого попытки расслабиться с помощью самовнушения напоминают монолог героя Петросяна: «Чтобы расслабиться, надо представить себе что-нибудь приятное, большое... О! Я — деньги! Я большая куча денег!.. Соседка, дрянь, третий месяц сто рублей не отдает...».

К чему я клоню? Бывают ситуации, когда расслабиться нужно прямо здесь и сейчас: на рабочем месте, в кабинете начальника, на экзамене, во время сложного разговора и так далее. Тут номер с раскладушкой не пройдет. И музыку вам вряд ли включат, и на приглушенный свет надеяться неразумно. А уж какие формулы вертятся на языке во время стрессовой ситуации, вы и сами знаете. Ну как тут расслабишься, если привык к особым условиям?

Много лет назад я узнала из книжки, название которой и не припомню, о технике мгновенной релаксации. Овладела ею за несколько минут и пользуюсь до сих пор.

Суть метода: в удобное для вас время вы вводите себя в состояние как можно более глубокого расслабления, используя любую из известных вам техник. Как только достигаете желаемого результата, жмете подушечкой указательного пальца левой руки на ноготь большого пальца всё той же левой руки. Всё! Теперь каждый раз, как только вы нажмете на ноготь большого пальца, вы гарантированно погружаетесь в состояние релаксации.

Может статься, вы однажды заметите, что какие-то мышцы остаются напряженными (у меня, например, оставалось напряженным лицо). Расслабьте их, даже если едете в это время в трамвае, и жмите на ноготь. Теперь к общему расслаблению будут присоединяться и «забытые» мышцы. Хорошо-то как!

Идешь на работу, сидишь на работе, стоишь в длинной очереди, говоришь с начальством – раз! – нажал на ноготь, и ты спокоен как удав. Просто поразительно, сколько зажимов снимается, – особенно удивляешься этому тогда, когда, казалось, не очень-то и напрягался. А если лезут в голову беспокойные мысли? Жми, куда было сказано, и забудешь, о чем только что думал (это действительно так, поэтому, если мысли касаются проблемы, требующей обдумывания, запишите ее на каком-нибудь клочке бумаги, жмите на ноготь и возвращайтесь к вашей проблеме).

Или вот еще: у меня примерно раз в году ни с того ни с сего начинает верхнее веко подергиваться. Так раньше, пока сама эта напасть не проходила (дней пять-семь могла держаться), избавиться от нее было невозможно. А что теперь? Задергалось веко – кривле-крапле! – жму на ноготь, и нет тика.

Не могу умолчать о нюансах. То, чему мы только что научились, называется якорением. Так вот специалисты утверждают, что сила нажима (в нашем случае – на ноготь) и место, куда нажимаем, должны быть всегда одинаковы. Практикуя этот метод уже несколько лет, вот что я вам скажу: че-пу-ха. Единственное исключение - сильнейший стресс, при котором сила совсем уходит из пальцев (это напоминает попытку сжать руку в кулак сразу после пробуждения). Выход: помогаете себе большим, указательным и средним пальцами правой руки (как будто пытаетесь ватным тампоном снять лак с нужного ногтя).

Пройдет немного времени, и вы легко сможете вызывать необходимое состояние мысленно. Удачи!

Как стать спокойным как удав, или Релаксация на ходу

Автор: admin

21.05.2011 22:54 - Обновлено 30.10.2014 04:39

Автор - **Галина Москаленко**

[Источник](#)