

*Люди, умеющие расслабляться,
обладают не только большей
гибкостью мышления, но и лучше
приспособлены к борьбе со стрессами.*



Релаксация – не просто расслабление, а путь к здоровью.

Что такое релаксация?

- Релаксация, миорелаксация (от лат. *relaxatio* «ослабление, расслабление») — снижение тонуса скелетной мускулатуры.



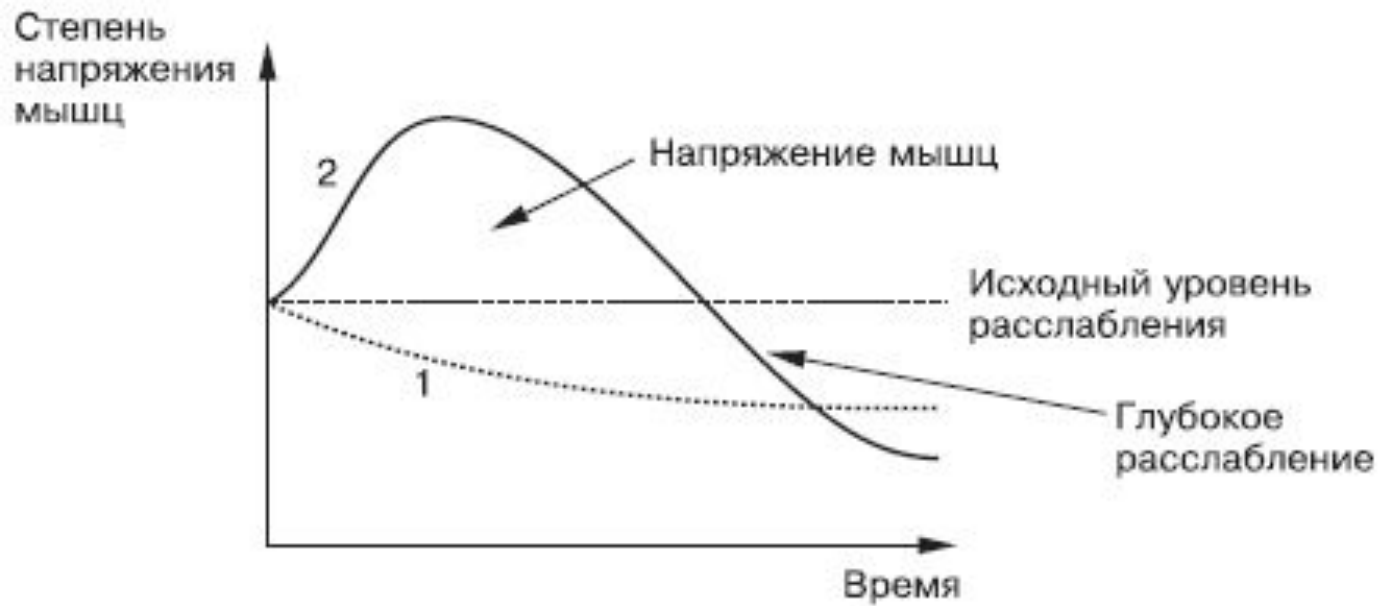
Что такое релаксация?

- Снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил.



Что такое релаксация?

- Состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.



Что такое релаксация?

- Произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

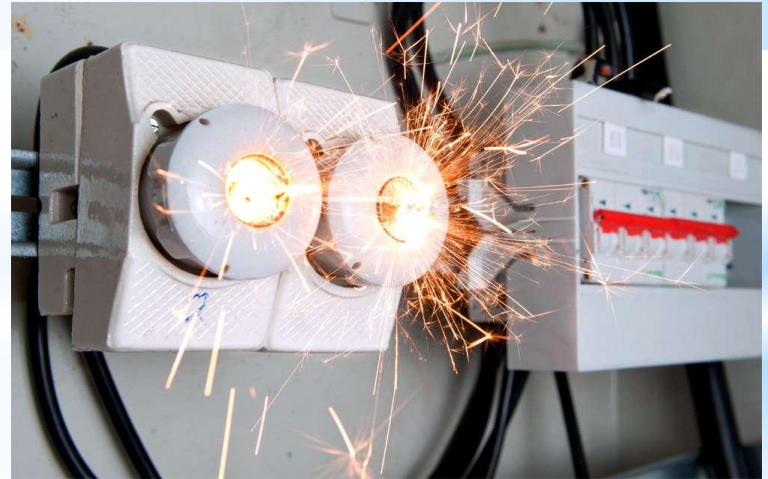


В каких случаях помогает релаксация?



Для повышения работоспособности
и нормализации психического состояния

В каких случаях помогает релаксация?



Перенапряжение физическое и психическое

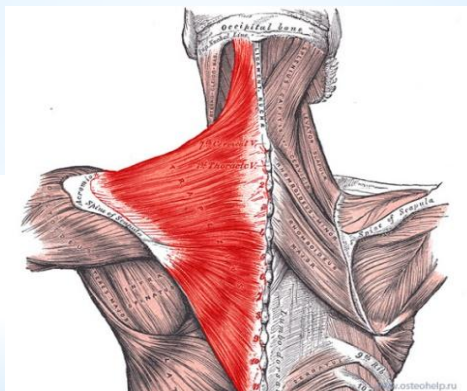
В каких случаях помогает релаксация?

Дискомфорт и боль в различных областях тела
(головные боли, тремор и др.)



в организме в целом
(усталость, перевозбуждение и пр.)





Хронически повышенный мышечный тонус, как правило, ведёт к развитию заболеваний.

Релаксация

- **Непроизвольная** -
расслабленность при отходе ко сну



- **Произвольная** -
вызываемая путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности



Условия проведения

мягкий свет и комфортная температура
удобная одежда и отсутствие мешающих шумов



Нежелательно заниматься релаксацией сразу после еды, так как процесс пищеварения мешает расслаблению.

Техники релаксации

Существует множество способов и техник релаксации, где за основу взяты:

- *Музыка*
- *Дыхание*
- *Визуализация*
- *Различные виды медитаций*
- *Глубокая медитация*

Техники релаксации

Под психофизиологическими техниками релаксации понимаются методы расслабления мышц посредством разума и упражнений.

Нервно - мышечная релаксация - психотерапевтическая методика, основанная на попеременном напряжении и расслаблении различных мышечных групп.

**А теперь
потренируемся...**

(видео вкл.)