

Сожмите кулак

Релаксации можно добиться при помощи специального упражнения, выполняя которое вы напрягаете и расслабляете мышцы.

1. Сложите кисть руки в кулак.
2. Сжимайте кулак в течение 5 секунд.
3. Медленно разгибайте и расслабляйте поочередно по одному пальцу, пока ваша кисть не будет полностью расслаблена. Чувствуйте, как напряжение покидает руку через кончики пальцев.
4. Передохните и не напрягайте кисть руки в течение 10-15 секунд, а затем повторите упражнение.

Сожмите кулак

Релаксации можно добиться при помощи специального упражнения, выполняя которое вы напрягаете и расслабляете мышцы.

1. Сложите кисть руки в кулак.
2. Сжимайте кулак в течение 5 секунд.
3. Медленно разгибайте и расслабляйте поочередно по одному пальцу, пока ваша кисть не будет полностью расслаблена. Чувствуйте, как напряжение покидает руку через кончики пальцев.
4. Передохните и не напрягайте кисть руки в течение 10-15 секунд, а затем повторите упражнение.

Представьте место, где вы можете расслабиться

Представление является методикой, которая соединяет психику и тело через зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и эмоции.

1. Представьте, что вы находитесь в месте, которое вызывает у вас ощущение расслабленности и спокойствия. Это может быть место, где вы когда-то бывали или куда вы хотели бы попасть.*
2. Используя все свои органы чувств, зафиксируйте то, что вы видите, слышите, ощущаете, а также свои вкусовые и обонятельные ощущения.
3. Пусть это место станет в вашем мысленном представлении очень реальным. Если вы ненамеренно отвлечетесь от вашего представления, просто снова направьте свои мысли на место, дающее вам расслабление. По мере развития образов мысленного представления вы будете ощущать, что расслабляетесь все больше и больше.

*Примерами таких мест могут быть пляж, горы, ваше любимое кресло, в котором вы сидите у камина или вместе с любимым домашним животным, членом семьи или другом.

Представьте место, где вы можете расслабиться

Представление является методикой, которая соединяет психику и тело через зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и эмоции.

1. Представьте, что вы находитесь в месте, которое вызывает у вас ощущение расслабленности и спокойствия. Это может быть место, где вы когда-то бывали или куда вы хотели бы попасть.*
2. Используя все свои органы чувств, зафиксируйте то, что вы видите, слышите, ощущаете, а также свои вкусовые и обонятельные ощущения.
3. Пусть это место станет в вашем мысленном представлении очень реальным. Если вы ненамеренно отвлечетесь от вашего представления, просто снова направьте свои мысли на место, дающее вам расслабление. По мере развития образов мысленного представления вы будете ощущать, что расслабляетесь все больше и больше.

*Примерами таких мест могут быть пляж, горы, ваше любимое кресло, в котором вы сидите у камина или вместе с любимым домашним животным, членом семьи или другом.

Если вы хотите получить более подробную информацию о психофизических методиках, а также о том, как они могут помочь при таких состояниях, как стресс, тревога, боль, бессонница, побочные эффекты лечения или другие нарушения здоровья, или если вы хотите записаться на прием:

Позвоните по номеру 212-263-1125

Комплексная программа здоровья и хорошего самочувствия (*Integrative Health and Wellness Program*)
Программа психофизического оздоровления пациентов (*MindBody Patient Care Program*)

NYU
Medical
Center

Эта листовка была выпущена благодаря щедрой поддержке
Вспомогательного подразделения NYUMC

Если вы хотите получить более подробную информацию о психофизических методиках, а также о том, как они могут помочь при таких состояниях, как стресс, тревога, боль, бессонница, побочные эффекты лечения или другие нарушения здоровья, или если вы хотите записаться на прием:

Позвоните по номеру 212-263-5767

Комплексная программа здоровья и хорошего самочувствия (*Integrative Health and Wellness Program*)
Программа психофизического оздоровления пациентов (*MindBody Patient Care Program*)

NYU
Medical
Center

Эта листовка была выпущена благодаря щедрой поддержке
Вспомогательного подразделения NYUMC

Советы по релаксации

Расслабление тела и успокоение психики играют важную роль для сохранения крепкого здоровья. Исследования показывают, что между нашей психикой и нашим телом существует связь, а также, что наши мысли и эмоции влияют на то, как мы реагируем на повседневные факторы, вызывающие стресс.

Простые методики релаксации могут помочь вам чувствовать себя более спокойно и комфортно. Это позволит вам обрести более прочное ощущение хорошего самочувствия.

Ниже приводятся некоторые простые методики, которые вы можете опробовать либо здесь, либо у себя дома или на работе для того, чтобы почувствовать себя более отдохнувшим, расслабленным и спокойным. Выберите методику (методики), которая помогает вам эффективнее всего. После небольшой тренировки вы сможете без труда применять выбранную методику.

Дыхание с концентрацией внимания

При выполнении данного упражнения, сопровождение выдоха каким-либо словом поможет вам добиться чувства спокойствия и сосредоточенности. Тренируйтесь в выполнении этого упражнения без спешки. Наибольшая эффективность достигается при медленном и легком дыхании. Вы можете вдыхать и выдыхать как через нос, так и через рот, в зависимости от того, что более удобно для вас. Вы также можете закрыть глаза, чтобы меньше отвлекаться на окружающую обстановку.

1. Выберите слово или короткую фразу, которые оказывают на вас расслабляющее или успокаивающее воздействие. К примерам таких слов относятся: "покой", "расслабляться", "успокоиться".
2. Дышите медленно и естественно. На выдохе, произносите про себя выбранное вами слово.
3. Не спеша делайте глубокий вдох и полный выдох.
4. В случае, если вас посещают какие-либо посторонние мысли, просто фиксируйте их и возвращайтесь к выбранному вами слову или фразе.
5. Выполняйте упражнение по крайней мере несколько минут и повторяйте его несколько раз в день.

Эту методику можно легко выполнять где угодно и когда угодно. Узнайте свои возможности!

Советы по релаксации

Расслабление тела и успокоение психики играют важную роль для сохранения крепкого здоровья. Исследования показывают, что между нашей психикой и нашим телом существует связь, а также, что наши мысли и эмоции влияют на то, как мы реагируем на повседневные факторы, вызывающие стресс.

Простые методики релаксации могут помочь вам чувствовать себя более спокойно и комфортно. Это позволит вам обрести более прочное ощущение хорошего самочувствия.

Ниже приводятся некоторые простые методики, которые вы можете опробовать либо здесь, либо у себя дома или на работе для того, чтобы почувствовать себя более отдохнувшим, расслабленным и спокойным. Выберите методику (методики), которая помогает вам эффективнее всего. После небольшой тренировки вы сможете без труда применять выбранную методику.

Дыхание с концентрацией внимания

При выполнении данного упражнения, сопровождение выдоха каким-либо словом поможет вам добиться чувства спокойствия и сосредоточенности. Тренируйтесь в выполнении этого упражнения без спешки. Наибольшая эффективность достигается при медленном и легком дыхании. Вы можете вдыхать и выдыхать как через нос, так и через рот, в зависимости от того, что более удобно для вас. Вы также можете закрыть глаза, чтобы меньше отвлекаться на окружающую обстановку.

1. Выберите слово или короткую фразу, которые оказывают на вас расслабляющее или успокаивающее воздействие. К примерам таких слов относятся: "покой", "расслабляться", "успокоиться".
2. Дышите медленно и естественно. На выдохе, произносите про себя выбранное вами слово.
3. Не спеша делайте глубокий вдох и полный выдох.
4. В случае, если вас посещают какие-либо посторонние мысли, просто фиксируйте их и возвращайтесь к выбранному вами слову или фразе.
5. Выполняйте упражнение по крайней мере несколько минут и повторяйте его несколько раз в день.

Эту методику можно легко выполнять где угодно и когда угодно. Узнайте свои возможности!