



Релаксация - путь к здоровью!

Осенью деревья сбрасывают свою листву и входят в состояние полного расслабления, для того чтобы полноценно отдохнуть в зимний период, а затем вновь подарить миру восхитительный цвет весны и радоваться жизни яркими красками лета.

Человек – создание Природы и его потребность в качественном расслаблении (релаксации) также естественна и необходима для того, чтобы жить в гармонии с собой и с окружающим миром!

РЕЛАКСАЦИЯ – это комплексное расслабление ума и тела. Возможности этой практики безграничны!

- Релаксация устраняет последствия стрессовых ситуаций, снимает физическое и психическое напряжение, запускает программу самовосстановления.
- Сеансы релаксации благотворно влияют на физиологическое состояние организма, нормализуют давление и работу сердца, укрепляют нервную систему, улучшают качество сна.
- Релаксация способствует эффективной умственной деятельности, повышает работоспособность и активность.
- Релаксационная практика повышает качество жизни человека.
- Люди, умеющие расслабляться, обладают большей гибкостью мышления и лучше приспособлены к жизни!

Если Вы испытываете сонливость или, наоборот, раздражительность, вам сложно сконцентрировать внимание на выполняемом действии, значит, Ваш организм требует отдыха. Так впустите в себя Тишину и Покой релаксации, насладитесь ощущениями расслабленности, наполнитесь новыми силами, свежей и чистой энергией!

Помните: только регулярная и правильно выполненная релаксация обладает сильным целительным воздействием, позволяет достичь хорошего самочувствия, помогает почувствовать бодрость, улучшить настроение, усилить ясность ума!

Информацию подготовила психолог УЗ «ГОЭД» Орехво О. В.