

Пауза для отдыха...

1. Сядьте поудобнее, свободно откинувшись на спинку стула. В течение одной-двух минут просто подышите медленно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если вам так больше нравится. Посчитайте до трех (пяти), когда делаете вдох, и до пяти (семи), когда выдыхаете. Затрата большего времени на выдох создает мягкий успокаивающий эффект. Представьте, что, когда вы наслаждаетесь этим глубоким, неторопливым дыханием, все неприятности, раздражение, беспокойство постепенно улетучиваются.

Вам хочется потянуться? Не сдерживайте это естественное желание. Потянитесь с наслаждением, отведя согнутые руки в стороны, стараясь соединить лопатки.

Положив на затылок ладони, сначала наклоните голову вперед, помогая этому движению, затем — назад, оказывая ладонями сопротивление. Соедините пальцы в замок и вытяните руки максимально вперед, вывернув кисти.

2. Попробуйте шиацу — метод, который позволяет задействовать резервные силы организма и может быть рекомендован всем, вне зависимости от возраста и уровня артериального давления. Положите руки на заднюю поверхность шеи, надавите подушечками средних пальцев в области подзатылочной ямки. Сосчитайте до пяти и отпустите.

Затем с помощью трех пальцев обеих рук надавите на точки, расположенные на шее вдоль позвоночника и на висках. Эти несложные приемы, повторяемые по два-три раза каждый, помогут вам за считанные минуты восстановить внимание и трудоспособность.

3. Теперь займемся глазами, особенно, если большую часть своего рабочего времени вы проводите за компьютером, за чтением или письмом. Во-первых, не забывайте почаще давать глазам возможность отдохнуть. Переведите взгляд вдаль, посмотрите в окно, на зелень деревьев, на небо, «выйдите» на мгновение под холодный дождик или в снежную вьюгу.

Нет такой возможности? Очень жаль. Перед вами целый день белая стена и экран монитора, нет ничего, что бы отвлекло и радовало глаз. Возьмите на себя смелость нарушить тоскливое однообразие черно-белой графики. Украсьте свое рабочее место комнатным растением. Очень эффектно смотрятся цветочные композиции или миниатюрные японские деревья бонсай. Повесьте перед собой красочный календарь, пейзаж и т. п., современная полиграфия позволяет достичь глубины и естественности изображения.

Чаще, как можно чаще моргайте глазами, эта элементарная мера позволит глазам отдохнуть без «отрыва от производства». Крепко зажмурьте глаза на 3—5 секунд. Откройте. Повторите несколько раз.

Потом снова закройте глаза и выполняйте круговые движения глазами яблоками вправо и влево.

Следующее упражнение улучшит кровоснабжение в глазах и расслабит уставшие глазные мышцы. Сидите спокойно, откинувшись на спинку стула (желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света). Закройте глаза и расслабьте веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми пальцами. Почувствуйте, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. Лицо и тело тоже расслаблены, это даст дополнительный отдых. Посидите так одну-две минуты, потом мягко надавите на закрытые глаза подушечками пальцев в течение десяти секунд два-три раза.

4. А что делать, если устают руки? Гимнастика для рук жизненно необходима всем, кто много пишет, печатает, и т. п., чьи кисти и пальцы находятся в постоянном напряжении. Необходимо при первых признаках утомления рук давать им отдых, регулярно проводить специальную гимнастику и массаж. Известно, что пальцы рук теснейшим образом связаны с головным мозгом. Уделив несколько минут в день специальным упражнениям для пальцев, вы сможете существенно повысить свою работоспособность. Начните с расслабляющего упражнения. Опустите руки вниз и несколько раз встряхните кистями так, будто вы пытаетесь сбросить с кончиков пальцев капли воды. Затем хорошенько разотрите каждый палец, особое внимание уделяя суставам. Если у вас совсем уж мало времени, можно ограничиться общим растиранием кистей.

Захватите палец левой руки в области ногтя с боковых сторон, слегка оттяните его, а затем поворачивайте выпрямленный палец в одну и в другую стороны. Старайтесь вращать именно палец, а не кисть. От мизинца до большого пальца.

Еще упражнение для тренировки подвижности и ловкости кисти: отгибание каждого пальца назад до предела с помощью «вилочки» из указательного и среднего пальцев другой руки. Теперь попробуйте, сложив ладони вместе, максимально отогнуть пальцы назад.

И главное, не забывайте, что вы отдыхаете. Отбросьте все заботы и проблемы. Ваш отдых сейчас самое главное дело на свете. Наслаждайтесь отдыхом! Радуйтесь!!!