

## **СОВЕТЫ ПЕДАГОГАМ**

### ***Как расслабиться после тяжелого трудового дня?***

В нашем быстром и динамичном мире тяжело уделить должное внимание самому дорогому, вашему здоровью. Этот комплекс поможет быстро восстановиться, после или перед экзаменами, во время или после работы и просто для лучшего самочувствия.

Каждый человек после работы устает и каждый хочет, чтобы вскоре его самочувствие быстро пришло в норму, конечно, это невозможно совершить моментально, но мы можем дать средство, которое поможет вам хорошо отдохнуть после тяжелого рабочего дня.

Представьте, что вы приходите домой в подавленном и бессильном состоянии. Вам не хочется ничего, а только завалиться в постель и заснуть надолго и как можно крепче. Но это не поможет вам полностью восстановить потраченную энергию за день. Прилягте как вам удобнее на кровать, успокойтесь, думайте о хорошем, полежите пару минут. После этого встаньте, встряхнитесь. Правой рукой (как вам приятней) круговыми движениями массируйте себе макушку головы, а левой по часовой стрелке гладьте себе живот, затем помассируйте за ушами, но старайтесь делать это очень нежно и аккуратно, чтобы ваши уши не покраснели.

Лягте с закрытыми глазами на спину. Представьте зеленое поле, чистое голубое небо, благоухающие цветы, прекрасных птиц сидящих на ветках. Почувствуйте запах этих цветов и пение птиц.

Для тех, кто не может сразу же успокоиться, у нас есть немного другая рекомендация. Сначала, для того чтобы стать спокойней, вам требуется сесть с закрытыми глазами и представить то или кого вы любите, представить, как вся отрицательная энергия выходит из вас и растворяется в воздухе. Затем встаньте, пробежитесь на месте, нагнитесь вперед, а затем назад. Если, придя домой у вас начинает болеть голова и вы не можете даже прочитать одну строку из книги, для того чтобы головная боль ушла вам требуется большими пальцами рук растирать в верх и в низ за ушами.

Этот метод помогает в частых случаях, но если он вам не поможет, вы можете использовать другой метод. Обеими руками поглаживать голову ото лба к затылку. При боли в мышцах тела вы должны массировать каждую мышцу, но так, же вам требуется массировать каждый палец ног и точки находящиеся посреди пальцев.

Выполнив, данные упражнения вы будете чувствовать себя обновленным отдохнувшим и восстановленным!

**Берегите себя и любимых!**

