Не прозевай новый день!

Как научиться легко вставать утром и быть бодрым до самого вечера

«Этот дурацкий звонок... Сколько можно трезвонить... Ну, замолчи... Встаю я, встаю...» Наверняка так утром думают многие. А затем на автомате тянут руку, выключают будильник не открывая глаза и решают, что они точно не заснут, а просто полежат ещё чуть-чуть. А когда через две минуты просыпаются, оказывается, что на улице уже рассвело, а на телефоне десять пропущенных звонков и столько же эсэмэсок с вопросом: «Куда ты пропал?!»

Во сколько бы ты ни лёг, почему-то в будни всегда очень тяжело вставать. Когда вспоминаешь, что днём тебя ждут пары, уроки или работа, хочется навсегда остаться в тёплой кровати. Жить от выходных до выходных только потому, что в эти дни можно высыпаться – это грустно. Однако можно сделать так, чтобы спать и просыпаться было максимально комфортно.

–Конечно, самое главное для хорошего сна – это правильный режим дня, – говорит врач-сомнолог (специалист по нарушениям сна) Татьяна Ильина. – Нужно ложиться и вставать всегда в одно и то же время. Большое заблуждение, что, отоспавшись на выходных, вы сможете запастись энергией на следующую неделю. Кроме того, нужно помнить и о правильном питании. Если наедитесь перед сном, организм ещё долго будет переваривать пищу, вместо того, чтобы отдыхать. Как результат – утром вы не почувствуете себя отдохнувшим. Также в комнате обязательно должно быть проветрено.

Хороший сон – это, конечно, замечательно. Но иногда, даже зная о том, что утром тебе предстоит ранний подъём, уснуть вечером всё равно не можешь. Ни пересчитывание баранов, ни подушка на голове почему-то не помогают. В таком случае можно воспользоваться методами йоги.

–Ум – это компьютер, – объясняет тренер по йоге Андрей Плетнёв, – а всё остальное – это рецепторы. Привести себя в спокойное, полусонное состояние достаточно просто. Во-первых, очень многое зависит от позы. Чтобы расслабиться, перед сном можно возле стены положить подушку, лечь на неё спиной, а ноги поставить на стену. Нужно, чтобы произошёл отток крови ног. Можно сделать «берёзку» или попробовать наклоны. Любой наклон успокаивает. А если успокаивается тело, то и голова – тоже. Кроме того, в йоге есть такой термин – шавасана. Это поза мертвеца. Лягте и представьте, что вам на живот льют воду, и постепенно она разливается по всему телу, до кончиков пальцев. Ощущение приятное, расслабляет и настраивает на сон. Во-вторых, помните об органах чувств. Сначала дыхание. Чем быстрее мы дышим, тем сильнее возбуждаемся, поэтому дышать нужно медленно и размеренно. Если в комнате жарко, лучше дышать через рот, это тоже расслабляет. Потом можно попробовать постепенно переключить своё внимание на что-нибудь другое. Сердцебиение, например.

Фото Владимира ЯКУБОВА.

Невыспавшегося человека легко узнать в толпе.

Далее – зрение. Можно воздействовать на мозг через глаза. Попробуйте перед сном провести маленький ритуал. Сядьте, скрестив ноги, и замкните взгляд на горящей свече. При этом не забывайте о дыхании. Кроме того, существуют специальные янтры – зрительные объекты, которые погружают в медитативное состояние. Их можно найти в Интернете. Они бывают разные. Если картинка симметричная – она успокаивает. Есть также те, которые, наоборот, возбуждают.

Конечно, важен слух. Вокруг должна быть тишина или же звучать спокойная музыка. Причём не всегда спокойная значит классическая. Есть индийские мелодии, которые очень успокаивают. Действенны также звуки природы – дождь, шум прибоя.

Есть перед сном, конечно, нельзя. Зато выпить стакан тёплого молока очень полезно, поскольку оно несёт в себе энергетику любви. Можно добавить в него мёд или приправу – куркуму.

Вообще чаще всего заснуть тяжелее тем, кто в течение дня занимается умственной работой. Школьники и студенты, например, большую часть дня находятся в сидячем положении. Поэтому перед сном полезно выйти на прогулку. Также помогает расслабиться душ.

Кроме того, в йоге существует специальный раздел – нидра (что означает «сон»). Это получасовой или часовой трек, с помощью которого можно восстановиться как за пять часов сна. Голос рассказывает, что нужно делать, вы находитесь на грани между сознательным и бессознательным. В крайнем случае засыпаете, но обычно этого не происходит. Записи по йоге-нидре также можно найти в Интернете. Слушать их, конечно, лучше днём, иначе вечером вы не заснёте...

Напоследок йог напомнил – очень важно то, о чём мы думаем. Поэтому всегда перед сном нужно размышлять только о хорошем. Воспользуйся санкальпой – формулой твёрдого убеждения. Каждый раз, ложась спать, говори себе, что у тебя обязательно всё получится. Можно начать с малого – например, что завтра я обязательно выспрюсь. А убедившись в результате, придумать и что-нибудь посложнее. В конце концов, может, мы только придумываем, что не можем выспаться?

Ксения ДУБИНИНА.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 20 ОКТЯБРЯ

1. Кольчуга - гастроли. **2.** Простота - тальянка. **3.** Графоман - ангстрем. **4.** Аркебуза - задвижка. **5.** Мартышка - канонада. **6.** Орхестра - радиатор. **7.** Эстакада – далматин. **8.** Сомбреро - розыгрыш. **9.** Открытка - кассация. **10.** Вольвокс - ксилофон. **11.** Шарманка - капитель.

В выделенных клетках: **«...чтобы скрывать свои мысли».**

Лучше фол, чем гол

Сложите кроссворд из квадратиков с буквами, учитывая, что один из них своё место уже занял.

Создано в Центре Кроссвордов Петра Ламина (www.lamin.5sreda.ru)

НЭ-АНКЕТА

Мы хотим составить портрет нашего читателя, узнать, кто он и откуда, чем увлекается и как давно с нами. Если ты держишь в руках этот номер, вырежи анкету, заполни и отправь в обычном почтовом конверте. Собирать анкеты мы будем до Нового года, а затем разыграем среди читателей призы. Для участия в розыгрыше нужно заполнить все графы. Каждый читатель может отправить только один купон. Ждём писем!

_____ Имя, фамилия _____ Возраст

_____ Населённый пункт

Я увлекаюсь _____

_____

Я читаю «НЭ» с _____ года

Я получаю «НЭ» с _____ года

- ☐ по подписке
- ☐ покупаю в киоске
- ☐ беру в школе/библиотеке
- ☐ беру у знакомых

другое _____

Я узнал о «НЭ» от _____

Хотел бы прочитать в «НЭ» о _____

_____

_____

Люблю читать в «Новой Эре» о _____

_____

_____

Тел. для связи: _____

Спасибо за ответы! :)

«НЭ»