

Ирина Красоткина

# Талассо и релаксация



# Ирина Николаевна Красоткина

## Талассо и релаксация

*агентство научная книга*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=171685](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=171685)  
*агентство научная книга;*

### Аннотация

В наш беспокойный, бурный век человек порой чувствует себя совершенно беззащитным перед стрессовыми ситуациями. А они влекут за собой нервные срывы, заболевания нервной системы, которые весьма подрывают наше здоровье. Как защитить себя от нервных перегрузок? Есть ли какое-то универсальное лекарство от стресса? Конечно же, есть. Но чтобы узнать о нем подробнее, вам не придется листать медицинский справочник, поскольку лекарство это – море. Да, да, не удивляйтесь, ведь существует множество различных методик расслабления организма, но одна из наиболее действенных – это релаксация на море. Из этой книги вы узнаете, чем полезна методика талассо, каковы способы релаксации и возможно ли «пригласить море к себе домой», то есть провести релаксацию в домашних условиях. Надеюсь: прочитав книгу, вы захотите воспользоваться приведенными в ней методиками и упражнениями – они несложны и доступны любому человеку. Желаю вам здоровья и бодрости на много лет вперед!

# Содержание

ГЛАВА 1	4
ГЛАВА 2	10
ГЛАВА 3	14
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Ирина Красоткина**

## **Талассо и релаксация**

### **ГЛАВА 1**

## **ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ, ИЛИ ПРОСТО РЕЛАКСАЦИЯ**

Релаксация в переводе с латинского означает «расслабление», процесс установления термодинамического равновесия в физиологической системе (то есть снятие нервного и мышечного напряжения).

Еще в давние времена люди обратили внимание на то, что организму необходимы разгрузка и защита от стрессовых состояний. Уже тогда человек стремился освободиться от отрицательной энергии путем созерцания звезд, посредством рыбной ловли или создания наскальной живописи.

Современный человек подвержен многим факторам риска, стрессам, постоянно испытывает повышенные психические и физические нагрузки, отрицательно сказывающиеся на нервной и сердечно-сосудистой системах, снижающие сопротивляемость организма. Порой вы даже не замечаете, что становитесь раздражительны, вспыльчивы, нервозны. Со временем вам все труднее взять себя в руки в особенно важ-

ный, критический момент жизни.

Все это чревато последствиями и грозит, в лучшем случае, нервным срывом, а в худшем может вылиться в психические расстройства, вызвать потерю памяти и физическую несостоятельность, то есть поражение жизнедеятельности органов и даже паралич.

Нервозность приводит к ухудшению не только настроения, но и общего самочувствия, так как при постоянном нервном напряжении повышается артериальное и внутричерепное давление, ослабляется иммунная защита организма. Большинство заболеваний в наш беспокойный век вызваны стрессом и постоянной нехваткой свободного времени.

В стрессовой ситуации в организме начинается перерасход жизненно необходимых веществ. Длительный стресс часто приводит к мышечному перенапряжению, которое вызывает головные боли, понижает концентрацию внимания. Вы легко впадаете в депрессивное состояние, вас мучают головные боли и бессонница.

К счастью, имеется множество приемов и методик, которые помогают расслабиться и зарядиться новой энергией. Лучшим средством для снятия нервного и мышечного напряжения является контакт с природой. Недаром даже существует такое выражение: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».

Прежде всего благоприятно воздействует на организм свежий воздух. Прогулки, особенно в лесу способствуют

успокоению нервной системы, стимуляции дыхания и кровообращения. Зеленый цвет листвы действует умиротворяюще. Цвет зелени обычно вызывает у нас ассоциации с отдыхом, летом, природой, поэтому медики рекомендуют иметь в доме побольше цветов или вносить какие-то элементы зеленого цвета при оформлении интерьера квартиры – картины или фотообои с изображением видов природы, и т. д.

Выехав за город, в лес, вы можете побегать, вдоволь насладиться пейзажем, глубоко подышать – все это способствует снятию напряжения, расслаблению организма и очищению легких. Если нет возможности выбраться в лес, проводите ежедневные вечерние прогулки, которые не только снимают усталость и вялость, но и нормализуют сон.

Солнце – тоже наш лучший друг, если только не злоупотреблять им. Принятие солнечных ванн благоприятно сказывается на состоянии организма. Жаркие солнечные лучи, как известно, действует расслабляюще, поэтому солнечные ванны используют и для снятия напряжения.

После воздушных и солнечных ванн очень полезно принять водные процедуры. Неважно, какой вид процедур вы выберете; контрастный душ, гидромассаж, ванны с добавлением отваров трав и морской соли, горячие или даже грязевые ванны – все пойдет на пользу. Особенно эффективно воздействие морских ванн.

Отличным способом снятия напряжения является плавание. Если поблизости от вашего жилья нет подходящего во-

доема, не огорчайтесь: вы можете посетить бассейн, что полезнее в гигиеническом отношении, так как в естественных водоемах вода может быть сильно загрязнена и содержать вредные для организма вещества.

Одним из эффективных способов расслабляющего воздействия на организм является массаж. Когда вам грустно или нездоровится – так хочется, чтобы кто-нибудь погладил по голове или по плечу. Вот она, подсознательная тяга к массажу, который необходим для поддержания хорошего настроения и повышения жизненного тонуса. Массаж стимулирует кровообращение, повышает подвижность суставов, снимает мышечные боли, расслабляюще действует на нервную систему. Он же способствует омоложению кожи и предупреждает возникновение морщин.

Наряду с массажем существует метод акупунктуры, то есть воздействия на энергетические точки организма. При хорошем знании точек, отвечающих за снятие нервного напряжения и тонус скелетной мускулатуры, и при умелом на них воздействии вы научитесь быстро расслабляться.

Очень благоприятна для нервной и мышечной систем гимнастика – любой небольшой комплекс упражнений, шейпинг, упражнения в воде, дыхательная гимнастика, йога.

Если у вас нет времени или вы не знаете упражнений, способствующих быстрому расслаблению организма, поступите проще: поставьте какую-нибудь кассету с ритмичной музыкой и подвигайтесь, делая произвольные движения, попры-

гайте. Недаром кто-то из мудрецов сказал, что движение – это жизнь. Музыка вообще благоприятна для нашего организма: способствует расслаблению и установлению термодинамического равновесия, снятию напряжения, повышает умственную и физическую работоспособность, а также улучшает настроение, спасает от бессонницы и в целом положительно сказывается на самочувствии.

Однако музыка воздействует на всех по-разному: кому-то необходимо подвигаться под танцевальную мелодию и выплеснуть накопившуюся энергию, а другому человеку нужна более спокойная атмосфера – тихая музыка, удобное кресло-качалка и книга на коленях или вязание. Ведь чтение и вязание тоже положительно влияют на наши нервы.

Одним из методов снятия напряжения является аутотренинг, то есть воздействие на нервную и мышечную системы через подсознание.

Очень хорошо снимают стрессовое состояние домашние животные, особенно кошки. Это вообще очень загадочные существа. С давних времен считалось, что кошки обладают способностями лечить. Даже врачи рекомендуют людям, страдающим сердечно-сосудистыми и неврологическими заболеваниями, просто гладить кошку. Это благоприятствует нервной системе и общему самочувствию, способствует поддержанию нормального артериального давления.

Кому-то нравятся кошки, а кому-то – рыбки и/или певчие птицы. Уже давно замечено, что созерцание плавающих в ак-

вариуме рыбок успокаивает расшатавшиеся нервы, снимает стрессовое состояние. То же самое относится и к птицам – у некоторых людей повышается настроение, они забывают на какое-то время о своих проблемах, если слушают пение птиц.

Универсальным средством для поднятия жизненного тонуса и нервной разгрузки организма является секс. Что может быть полезнее физической и духовной близости с любимым человеком! Вспомните слова Наполеона о том, что все великие битвы выиграны благодаря постели.

Вообще, у каждого человека существует свой способ расслабления. Это может быть раскладывание пасьянса, компьютерные игры (например, «тетрис»), перебирание шариков-цигун или четок, кого-то успокаивает рисование или созерцание экспонатов своей коллекции. У одних снимается напряжение при езде на велосипеде, а другим необходимо выпить бокал хорошего вина. Словом, каждый должен найти свой способ релаксации, чтобы уберечься от пагубного влияния депрессий и стрессов.

В своей книге мы хотим поподробнее ознакомить вас с одним из способов релаксации – талассо, происхождение которого уходит своими корнями в древность, а ветвями упирается в нашу повседневную жизнь. В следующей главе книги мы расскажем о значении этого непонятного многим термина, об истоках его происхождения и о том, какую роль талассо играет в нашей жизни и как отражается на здоровье.

# **ГЛАВА 2**

## **ТАЛАССО –**

### **СИМФОНИЯ ЖИЗНИ**

Талассо в переводе с греческого («thalasso») означает Этот уникальный метод лечения был разработан во Франции в 1867 году. Талассотерапия – это лечение морским климатом и купанием в сочетании с солнечными ваннами, очень быстро снимающее напряжение, повышающее тургор кожи и способствующее устранению целлюлита.

Талассо – уникальное средство от стрессов и множества заболеваний. Море не только заживляет наши телесные и душевные раны, но и освежает кожу, возвращает вкус к жизни.

С древних времен замечено, что люди, живущие у моря, реже болеют, особенно заболеваниями нервной системы.

Соленая морская вода и водоросли – незаменимые источники живой энергии, способные одарить необыкновенной красотой и отменным здоровьем. Морская вода необычайно полезна, так как по своему составу близка к сыворотке человеческой крови. К тому же соленая морская вода содержит большое количество микроэлементов и микроорганизмов, стимулирующих обмен веществ.

Вряд ли кто не согласится с тем, что купание в море – полезное и приятное занятие. Морская вода нежно ласкает те-

ло, а насыщенный солями ветерок освежает лицо. Стрессы, тревоги и проблемы словно растворяются в волнах морского прибоя.

Морские водоросли имеют поистине волшебную силу. Благодаря протеинам, солям, витаминам и минералам, таким, как йод, кремний, железо, магний, водоросли вошли как важнейший компонент в косметические средства. Высококонцентрированная энергия моря содержится в них и действует на различных уровнях. Калий выводит шлаки из организма и излишки жидкости из тканей. Кальций повышает упругость тканей. Магний заметно укрепляет мускулатуру.

Экстракты этих водяных растений, входящие в состав дневных кремов, регулируют выделение кожного сала, предупреждают образование прыщей и надежно защищают от множества вредных факторов окружающей среды. Кремы, содержащие водоросли, прекрасно увлажняют кожу и заметно повышают ее устойчивость к воздействию различных бактерий.

Настои морских водорослей способствуют похудению, так как разрушают жиры в тканях. Чай, включающий морские водоросли, укрепляет иммунную систему, увеличивает сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Активные биологические вещества морских водорослей способствуют быстрому выведению ядов из организма и усиливают способность кожи связывать жидкость. Благодаря этому восстанавливается нормальное питание тканей и кожа

лица становится румяной и свежей.

Водяные растения используются для лечения проблемных участков путем обертываний. Водоросли хорошо увлажняют кожу, укрепляют ткани. Водоросли содержат полный комплект веществ, необходимых нашему организму, а значит способствуют сохранению эластичности кожи и ее омоложению.

Морская капуста нашла широкое применение в нашей жизни. Благодаря большому содержанию йода, которого часто не хватает в организме, морская капуста успешно применяется при лечении заболеваний щитовидной железы.

Морская соль прекрасно регулирует водно-солевой обмен, который у многих из нас после 30-летнего возраста нарушается, что в свою очередь приводит к увеличению веса, целлюлиту и прочим неприятностям. Магний, в больших количествах содержащийся в морской соли, способствует улучшению обменных процессов в коже.

Пилинг морской солью укрепляет соединительные ткани, стимулирует циркуляцию лимфы и одновременно устраняет омертвевшие, ороговевшие частички кожи. Он помогает вернуть абрикосовую нежность и бархатистость загрубевшей коже на стопах, коленях и локтях.

Морская соль – очень хорошее дезинфицирующее средство, поэтому ее можно использовать для заживления ран, трофических язв и свищей. Ингаляции с использованием морской соли дезинфицируют дыхательные пути и снимают

боли в горле.

Важным элементом талассо является грязелечение. Морская грязь очень активно воздействует на организм, поэтому токсины выводятся не только с поверхности кожи, но и из самых глубин вашего организма, как будто вы прошли очистительный курс с применением клизм и голодания. Кроме того, грязь как промокательная бумага впитывает в себя избыточный жир, хорошо успокаивает и дезинфицирует кожу. Поэтому грязи успешно применяются для лечения целлюлита.

Целебные средства, дарованные нам морем, прекрасно зарекомендовали себя в лечении самых различных заболеваний, таких, как ревматизм, аллергические реакции, бессонница, воспалительные процессы кожи, верхних дыхательных путей, сердечно-сосудистые заболевания, увеличение щитовидной железы.

Пребывание на море – это всегда хорошее настроение, прекрасное средство для снятия нервного и мышечного напряжения. Талассо – это свежесть и молодость. Это – вкус жизни.

# **ГЛАВА 3**

## **ПОД ШУМ ВОЛНЫ И КРИКИ ЧАЕК РЕЛАКСАЦИЯ СОЗЕРЦАНИЯ НА МОРЕ**

Одним из главных источников получения информации об окружающем нас мире является зрение. Созерцая, мы с самого детства как бы впитываем в себя картины мира. Сильнее всего на нас влияет то, что мы видим.

Обстановка, цветовая гамма, освещение помогают нам мобилизоваться либо, наоборот, расслабиться. Самыми распространенными видами релаксации созерцания являются изобразительное искусство и природа. Они как сиамские близнецы неразлучны и являются продолжением и дополнением друг друга. И в природе, и в искусстве одной из созидющих сил является красота, которая безусловно, по словам классика, спасет мир, потому что красота – это и покой, и любовь, и тепло, и мир.

Как известно, человек всегда стремился запечатлеть те картины, которые его окружали, оставляли след в его душе, потрясали его воображение своим величием, какой-то невысказанной нежностью и тишиной. Порой не хватало слов для выражения внутреннего состояния, а пейзаж вызывал столь-

ко трепета, столько эмоций, что невозможно было не попробовать, не попытаться хотя бы отчасти передать всю прелесть необыкновенного летнего заката или звенящую красоту зимнего леса, рев бушующей морской пучины или подвижность солнечных бликов на поверхности волны.

У всех нас бывает такое неуловимое состояние созерцания, когда в душе разливается непонятно откуда появившаяся благодать, и вдруг ниоткуда, из воздуха творятся стихи, появляются рифмы и складываются в строчки; кажется, взял бы кисть и мольберт и... Так необъяснимо действует порой на нас окружающий мир, природа... А море? Море, согласитесь, стоит далеко не на последнем месте по силе своего воздействия на наши чувства.

С самого сотворения мира, если так можно выразиться, море волновало людей своими пейзажами. Не давало покоя натурам вольнолюбивым, манило их, притягивало. Поэтому и были во все времена люди, любившие море больше, чем сушу, готовые на многие подвиги и даже безумства ради этого непонятного многим из нас пьянящего восторга, с которым они предавались своей страсти. Ибо, судя по тому, с каким упоением всегда воспевали море поэты, любовь к нему – тоже своего рода стихия, страсть, пучина, которая может поглотить человека целиком, подчинить себе, своим законам и капризам. Море может (как и всякая другая страсть) много дать, но и многое забирает взамен. И как тиран, требует жертв и гимнов.

Иначе чем объяснить тот факт, что морю посвящено предостаточно бессмертных памятников как в литературе, так и в изобразительном искусстве? Но коль уж мы говорим о созерцании, давайте не будем сейчас акцентировать внимание на литературных одах морю и его нетленным красотам, а обратимся непосредственно к его изображению.

Как известно, в изобразительном искусстве существует целое направление, работая в котором, художники пишут только море, только морские пейзажи, отсюда и название направления – маринизм. Самым ярким представителем художников-маринистов является И. Айвазовский. Его полотна поистине потрясают воображение своей мастерской передачей духа этой стихии.

На картинах этого художника море запечатлено практически во всех возможных состояниях: при шторме и штиле, на закате и на рассвете. Когда видишь их, порой даже не осознаешь, что это картины, так правдоподобно и живо они выписаны. Хочется долго рассматривать их, запоминать каждый мазок, пытаться заглянуть за пределы видимого. Может быть, для кого-то любовь к морю начиналась с таких вот картин.

Не исключено, что и для вас любовь к нему начнется с этого. Позовите море, настройтесь на его волны, мысленно представьте его себе. Может быть, вы услышите шум морского прибоя, почувствуете соленый запах волн? Если не можете поехать к нему, попробуйте «пригласить» море к себе.

Пусть ваш дом наполнят его звуки, запахи, пейзажи. И здесь мы посоветовали бы воспользоваться произведениями Айвазовского, они близки духу моря.

Безусловно, самое мощное воздействие на нашу психику, на наше эмоциональное состояние оказывает природа. В зависимости от того, какие пейзажи нас окружают, меняются наше настроение, мысли, поступки. Хотим мы или нет, но природа влияет на нас постоянно. Например, климатические условия представляют одну из насущных наших забот, мы все планируем наши дела с обязательным учетом погоды. Конечно, у природы нет плохой погоды, но все же очень часто погода нам скорее помеха, чем подспорье. Нередко дождь или снег вызывают у нас то самое состояние меланхолии, от которого замечательно избавляют солнце и пляж. Словом, природа с ее сменой метеорологических условий – тот самый доктор, который и лечит, и калечит, а за лечением мы опять же обращаемся к матушке-природе.

Правда, раньше это был скорее «бабушкин» метод, отдающий этаким стариной. Все эти припарки из корешков и трав и называются-то несерьезно: нетрадиционная медицина. Однако последние медицинские, психологические и различные социальные исследования подтверждают, что так называемые «ноу-хау» в этой области при ближайшем рассмотрении оказываются проверенными веками рецептами. Тем самым подтверждается одна, тоже проверенная веками, фраза, что все новое есть не что иное, как хорошо забытое старое,

в том числе и тема нашей книги.

Ведь испокон веков люди, которые жили на побережье, употребляли то, что предлагает море, – и в пищу, и для лечения болезней, и в косметических целях. А мы сейчас только вспоминаем старые рецепты и рекомендации, которые были известны, скажем, в Древней Греции. Мы, возможно, даже половины из того, что было известно прежде, не знаем о море и действуем скорее по наитию. Мы с удивлением открываем для себя море, но и эти открытия дают нам немного.

Мы знаем, что море – это один из самых глобальных источников целебных веществ, что в морских продуктах содержится масса необходимых нам витаминов и минералов, что использование косметики, содержащей дары моря, приносит потрясающие результаты, что море – прекрасное лекарство от множества заболеваний и, наконец, что пребывание на море обладает поразительным эффектом: люди избавляются от многих психологических проблем. Созерцание морских пейзажей настолько благотворно влияет на нервную систему, что зачастую это можно назвать перерождением человека или, если угодно, его вторым рождением.

Вообще, природа – самый естественный источник для созерцания, релаксации, мобилизации сил организма. Мы стремимся быть ближе к природе, заряжаясь ее целительной силой, энергией и красотой. И обращаясь к ней за помощью, мы всегда находим отклик. Находясь на лоне природы, мы получаем желаемые ощущения и чувства, неважно, гуляем

ли мы в городском парке или по берегу Тихого океана. Природа нас слышит, она чувствует наше внутреннее состояние и реагирует в унисон. Стоит только настроиться на ее волну. И лучшего средства, чем обращение к природе, не найдено.

Но давайте вернемся непосредственно к созерцанию. Визуальное восприятие морских пейзажей даже на полотнах художников, как мы уже говорили, обладает отличным релаксирующим эффектом. Представьте себе картину: безбрежная гладь воды и неба, синева, сливающаяся воедино у линии горизонта. Простор такой, что не охватишь взглядом. Не правда ли, уже успокаивает? А теперь добавим освещения – восходящее солнце, обещающее нам замечательный летний день, – одно настроение, а багряный закат – уже совсем другое. А ведь это только картины!.. А есть еще шумы, запахи!

Вот уж в чем заключается главный недостаток искусства – оно не в состоянии передать ни шороха листвы, ни ароматов. Конечно, и здесь можно найти выход из положения: включить кассету с записью морских шумов, зажечь ароматические свечи, приготовить себе ванну и любоваться картинами Айвазовского и дома, но это уже совсем другая история. Согласитесь, в домашних условиях вы все равно не получите той остроты ощущений от красок, звуков, запахов. Эффект будет, но здесь имеет значение то, какого воздействия вы ожидаете, необходим ли вам выплеск эмоций или ближе состояние медитации.

Крики чаек, всплески набирающих силу волн, резкие по-

рывы ветра, острый запах соли дома вряд ли успокоят, скорее наоборот, подхлестнут, помогут мобилизоваться. А вот легкий шум ласкающихся о прибрежную гальку волн и пропитанный свежестью ветерок, безусловно, создадут совсем иной настрой.

Практические советы по поводу того, как можно в домашних условиях успокоиться или наоборот – выплеснуть переполняющие эмоции, уgomонить разыгравшиеся нервы, займут отдельную главу в этой книге. А вот о поездке на лоно природы поговорим сейчас. Давайте оставим домашние хлопоты и отправимся к морю. «Все мы из воды вышли – и в воду вернемся», – сказал один из киногероев. Последуем же его призыву. Итак, к морю: форма одежды – свободная.

Однако для начала давайте выясним, чего вы ожидаете от поездки, в каком эмоциональном состоянии находитесь, кто вы по складу характера, и в зависимости от вашего настроя рассмотрим возможные варианты.

Вариант первый: вам просто необходимо одиночество, вы находитесь в том крайне шатком состоянии, когда кажется (да нет, вы просто уверены!), что если сейчас же, немедленно, не сбежите подальше от своих проблем, конфликтов с грозной начальницей (придирчивым мужем, соседями, пристающими по всяким пустякам, недовольной свекровью и т. д.), то либо вашей психике будет нанесен невосполнимый ущерб, либо вы нанесете невосполнимый ущерб окружающему вас миру. Вы настолько измучены, а нервы измотаны,

что любой резкий шум или слово болью отдается где-то в глубине души. Желание побыть в одиночестве перерастает в потребность, которая становится пределом мечтаний.

Успокоит разгоряченные нервы соленый воздух моря. В принципе неважно, какое море вы выберете. Важно то, когда, в какое время года возникла у вас потребность в отдыхе и какую погоду вы предпочитаете. Любое из морей даст вам возможность побыть с ним наедине. Просто выбираете для своего отдыха какой-нибудь небольшой прибрежный городок.

Вариант второй: вы страдаете от несчастной любви, сердце разбито; кажется, что мир раскололся на две части. «До» – и там все краски, звуки и чувства; и «после» – здесь пустота, тишина, равнодушие и этот отвратительный серый, безликий фон. Вам наиболее естественно выбрать для созерцания ласковые волны Черного моря, яркую прибрежную растительность Черноморского побережья Кавказа – тем более, если вы – натура сдержанная, очень долго копите в себе эмоции и не умеете их выплеснуть сразу.

Если же вы по натуре философ-созерцатель и вам ближе путь сравнения, поезжайте куда-нибудь, где море суровое, прибрежные ландшафты скупы, климатические условия далеки от курортных, а штормы – нормальное явление. Мы говорим о таких местах, как, например, Курилы, Камчатка или Командоры. Здесь у вас будет достаточно материала для сравнения и переосмысления своей жизни. Поверьте, море с

удовольствием продемонстрирует вам, что значат ваши маленькие проблемы или неудачи по сравнению с его мощью. И возможно, вернувшись, вы вновь обретете остроту ощущений, к вам вернутся краски и звуки, запахи и вы решите, что жизнь не так уж и несправедлива, а ваше разбитое сердце захочет открыться новому чувству, такому же сильному, как морские штормы.

Вам необходимы другие условия? Может быть, вы – оптимист по натуре и считаете, что лучшее лекарство от несчастной любви – это любовь? А если плюс к этому вы еще и теплолюбивое создание, – у вас масса вариантов: Средиземноморье и Адриатика, Черное и Красное моря, острова Тихого и Атлантического океанов... Климатические условия на их побережьях не только созданы для релаксации созерцания, но и для лозунга: «Новая любовь убивает старую». Здесь созданы все условия для блаженного «ничегонеделания». Да и сама природа в этих местах – земной рай. Тропики и субтропики: теплое и ласковое море, богатейшая флора и фауна, мягкий климат и потрясающая красота.

Как известно, отдыхать можно активно и пассивно, созерцать тоже можно в этих же режимах: погрузиться в состояние анабиоза, накапливая внутреннюю энергию, целыми днями лежать на берегу, позволяя ласковому солнышку залечивать истрепанные нервы, или сидеть в шезлонге, укутавшись в шерстяной плед, и наблюдать за зимним темно-синим морем. А можно снять стресс и расслабиться через активные

физические действия. Например, заняться серфингом или спокойным подводным плаванием. Все зависит от вашего настроения, желания и характера. Занятия серфингом помогут натурам скрытным, переживающим все внутри, не умеющим справляться со своими эмоциями. Этот вид отдыха обещает вам основательную встряску.

А вот подводное плавание является «золотой серединой» между пассивным созерцанием в шезлонге и активным созерцанием на воде. Оно открывает новые перспективы отдыха, если вам наскучило греться около воды; новый пейзаж, если надводные картины приелись; ну и, конечно, новый заряд положительных эмоций для психики. Коралловые рифы и подводные пещеры ничуть не уступают по своей красоте горным массивам и бухтам. А совершенно необыкновенные морские жители при встрече поразят ваше воображение. Этот вариант созерцания в первую очередь можно порекомендовать тем, кто собирается на юг. Вот где рай не только на земле, но и под водой. Попробуйте хотя бы ради интереса опуститься под воду. Там вас ждет столько удивительного, что вы забудете обо всех своих заботах.

Мы чуть было не упустили такой вариант созерцания, как морская прогулка, а ведь это – одно из мощнейших релаксирующих средств, а положительный эффект заслуживает того, чтобы о прогулках на море поговорить отдельно. И здесь тоже решающим фактором является ваше внутреннее состояние – в зависимости от него и выбирайте время, место, по-

годные условия.

Прогулка в тихую и ясную погоду принесет желаемое отдохновение: созерцание спокойной морской равнины, простирающейся вокруг, поможет обрести потерянное равновесие и умиротворение, вернет силы, заставит иначе взглянуть на свои проблемы. Если вы нуждаетесь в этом – смело выбирайте яхту или катер, дожидайтесь удачной погоды и отправляйтесь в плавание. Время прогулки ограничено только вашим желанием, тем, насколько вы стремитесь оторваться от окружающей суеты. Наслаждайтесь простором и покоем.

При желании освободиться от накопленных эмоций, от стресса – окунитесь в особую атмосферу. Вам очень «повезет», если вы попадете в небольшой шторм: борьба с разбушевавшейся стихией встряхнет вас основательно, по крайней мере от своего стресса вы избавитесь точно.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.