

Помощник при бессоннице

С “ПравИло” легко избавиться от чрезмерного нервно-психического и мышечного напряжения. При растягивании всего, чего угодно, — кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок — возбуждаются соответствующие рецепторы, и по этим рецепторам импульсы поступают в кору головного мозга. А мозг как главный управитель всех процессов в организме дает команды всем системам, органам и тканям на расслабление и отдых. Расслабление, в свою очередь, приостанавливает ненужный расход энергии, снимает нервное напряжение, дает желанный покой.

Растяжки помогают при бессоннице, поскольку помогают снять нервные стрессы и мышечное перенапряжение, то есть расслабиться. Идеально расслабляются обычно маленькие дети, которые еще не испытали нервных и мышечных перегрузок. Когда ребенок спит, его крохотное тельце максимально расслаблено.

Во время растяжки в мышцах не должно быть боли, а только ощущение мягкого растягивания. Само растягивание должно быть плавным, без большого усилия. Натяжение нужно производить с постепенным растяжением.

Растяжки начинают с рук и ног, а затем переходят к позвоночнику. Наиболее эффективная растяжка та, которая делается с подъемом, то есть когда усиливается натяжение и растягиваемый человек отрывается от пола.