

Достаточно ли вы активны?

Большинство из нас в состоянии оценить степень своей активности и проявлять ее в соответствии с собственной оценкой. В то же время есть много людей, которые наделены природой большой жизненной активностью, но не реализуют ее и даже не знают о ее существовании. Ответьте на вопросы нашего теста — и вы подтвердите свое мнение о себе либо откроете что-то новое.

1. Убеден ли ты в позитивном значении “школы жизни” для развития человека и для достижения определенных позиций в обществе? Да. Нет.

2. Хорошо ли ты себя чувствуешь в атмосфере борьбы, соревнования, достижения замыслов? Да. Нет.

3. Какую из функций современных политических лидеров ты считаешь наиболее важной?

а) реализация практических задач;

б) деятельность, направленная на защиту человеческого достоинства и прав сограждан.

4. Наша деятельность должна быть регламентирована:

а) религиозными положениями;

б) идеями прекрасного;

с) материальными соображениями;

д) всеобщим благосостоянием.

5. Если бы ты выбирал(а) себе друга, то ты бы выбрал(а):

а) человека предприимчивого, работающего, наделенного практическим умом;

б) человека думающего, мечтательного, оторванного от действительности;

с) человека со способностями руководителя и организатора.

6. Достаточно ли бывает у тебя энергии, чтобы преодолеть встречающиеся на пути трудности? Да. Нет.

7. Считаешь ли ты, что мы можем радоваться, что живем в такое активное время? Да. Нет.

8. Любишь ли ты смотреть на огонь? Да. Нет.

НЕОБХОДИМОЕ УМЕНИЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

П. Соколов

Вам не пришлось по душе гимнастика медленной реки?¹ Ничего страшного, есть еще много способов расслабления. Среди них наверняка найдется и подходящий для вас. Давайте попробуем обратиться к опыту индийских йогов. Среди йоговских упражнений (асан) есть пригодные для снятия напряжения, для расслабления и успокоения. Очень важно при выполнении поз отвлечься от внешних событий, полностью сосредоточиться на внутренних ощущениях.

Проводить все упражнения лучше как единый комплекс с плавными переходами от одной позы к другой.

1. Поза “Удобная”. Сесть с вытянутыми вперед ногами. Скрестить удобно ноги под бедрами. Руки со скрещенными пальцами расположить прямо перед собой. У нас это называется “сидеть по-турецки”. Следите за тем, чтобы позвоночник был абсолютно прямым (рис. 82).



82

2. Поза “Отважная”. Встать на колени, сведенные вместе. Ноги должны касаться пола по всей длине от колен до больших пальцев. Носки вместе, пятки слегка разведены. Медленно сесть на пятки, держа весь позвоночник прямым. Руки расположить на бедрах. Затем, сидя в отважной позе, раздвинуть колени на ширину плеч. Медленно выдыхая, нагнуться, держа согнутые в ладонях руки с соединенными пальцами перед собой. Поставить локти на пол, вплотную к коленям. Продолжая

сгибаться, положите лоб на ладони рук со сцепленными пальцами. Сосредоточьтесь на вашей замкнутой, почувствуйте свою защищенность кольцом соединенных вместе рук и ног. Эта поза может оказаться полезной для снятия беспокойства и страхов непосредственно перед сном (рис. 83).



83

3. Поза “Наклоны”. Принять от-важную позу. Кулаки обеих рук плотно прижать к нижней части живота. Сделать глубокий выдох, медленно наклонить туловище вперед. Не отрывая ягодиц от пяток, тянуться лбом к полу. Затем (одновременно со вдохом) вернуться в исходное положение (рис. 84).



84

4. Поза “Кобра”. Лечь лицом вниз, лбом касаясь пола. Полностью расслабить все мышцы. Положить ладони на пол, каждую под соответствующее плечо, поднимая локти вверх и прижимая их к туловищу. Ноги лежат на полу и прижаты друг к другу, носки оттянуты. Глаза закрыты. Затем открыть глаза и медленно поднимать голову, выгибая шею как можно дальше назад. После этого медленно поднимать грудную клетку, один за другим выгибая позвонки. Нижняя часть тела от пупка до пальцев ног должна при

¹ См. “Городское управление” №3, 2005.