

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

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 важный, 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 листьев 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, действуют 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 водоема, 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,

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru 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, попрыгайте. 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 аквариуме 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 опирается в нашу повседневную жизнь. В следующей главе книги мы расскажем о значении этого непонятого 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

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
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 тело, 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
Страница 3

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
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 создающих 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 столько 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 этакой стариной. Все эти припарки из корешков и травок 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

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru 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 порывы 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»

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
– 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 вернуться 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 скрытым, 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, погодные 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, дожидаетесь 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.

Иначе можно «разогнать» стресс, если попробовать победить стихию другим способом: мы говорим о спортивных яхтах, каноэ и виндсерфинге. Для подобного рода релаксации необходимо особое состояние, так как борьба со стихией требует определенной сноровки и навыков, но эффект превосходит все ожидания. Поверьте, уже после первой своей прогулки вы будете чувствовать себя так, словно только что на свет родились. А ведь это и есть цель релаксации.

В любом случае, какой бы вид отдыха ни выбрали, вы достигнете желаемого эффекта – пребывание у моря, на море, в море обязательно положительно скажется на вашем состоянии, поможет и расслабиться, и обрести душевный покой, и открыть для себя

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

много нового, и мобилизовать дремлющие в вас силы. А теперь давайте поподробнее остановимся на морях и постараемся узнать побольше и о них, и о курортных зонах, расположенных на их побережьях.

Самым посещаемым из морей, пожалуй, является Средиземное. Действительно, самый мягкий климат, самые лучшие курортные зоны расположены на побережье Средиземноморья. Испания и Франция, Италия и Греция, Израиль и Турция встретят вас с радушием и комфортом. Сами названия этих стран звучат как песня, с каждым из них связаны определенные ассоциации, все это места, где каждый камень дышит историей. Согласитесь, уж посмотреть там есть на что, и если вам наскучат морские пейзажи, хотя такое вряд ли возможно при царящей повсюду красоте, пейзажи внутри страны окажутся достойной заменой.

Здесь самый подходящий климат – субтропический, с сухим и жарким летом, мягкой зимой и по-настоящему «бархатными» межсезоньями. С мая по октябрь днем воздух нагревается в среднем до 30 °С, а температура воды не опускается ниже 22 °С.

Богатая, потрясающей красоты растительность – пальмы и пинии, сосны и дубы, олива и мирт, цератонии и розмарин, цитрусовые аллеи и цветущий олеандр – поможет расслабиться и развеять невеселые мысли, подлечиться.

Фантастические песчаные пляжи протяженностью в километры прекрасно подойдут и тем, кто мечтает побездельничать у воды, и тем, кто решится обследовать подводный мир. А предпочитающим активный отдых – водные лыжи и виндсерфинг, водные велосипеды, катание на парусных яхтах или каноэ, полеты на парашютах или парапланах – словом, полный комплекс услуг. Для морских прогулок и отдыха подойдут небольшие скалистые бухточки, которыми изобилует все побережье Средиземноморья. Какую бы страну вы ни выбрали, природа и условия средиземноморских курортов подарят вам массу приятных впечатлений. Но в каждой стране, безусловно, есть то, что делает ваше пребывание здесь незабываемым. Поэтому давайте совершим небольшую экскурсию по странам побережья и узнаем, что же еще могут предложить нам известные курорты.

Начнем экскурсию с Анталы, или, как ее еще часто называют, – Турецкой Ривьеры. Отдых на этом замечательном курорте – это прежде всего совокупность цены и качества, доступности и комфорта. Отели словно созданы специально для того, чтобы вы вовсе не покидали их территорию. Но если вы устоите перед соблазнами отеля – вас встретят песчаные пляжи, равнина древней Памфилии и восточное побережье, которое украшают горы Тавр, поднимающиеся прямо из моря.

Сама Анталья – центр курортной зоны, один из красивейших городов, очарует своими пейзажами, лабиринтами улочек времен Османской империи, перенесет на много веков назад. А прибрежный город Кемер, воспетый Гомером в «Илиаде», – излюбленное место яхтсменов всего мира. На юге страны расположены курорт Аланья и бухта Олюдениц, пляжи которых прежде были облюбованы Клеопатрой. На этом мы завершим нашу краткую экскурсию по Турецкой Ривьере и, чтобы было с чем сравнить, отправимся на Ривьеру французскую.

Лазурный берег – Ницца и Канны – названия этих городов будоражат и завораживают воображение. Эти курорты считаются одними из самых престижных мест отдыха, поэтому отдыхающие там, как правило, делятся на две категории – на богатых и очень богатых. Однако тем, кому все же посчастливится побывать в этих местах, французская Ривьера откроет себя с самой потрясающей стороны. Эта местность расположена в одном из самых красивейших уголков Средиземноморья. Само побережье недаром названо Лазурным – вот где часами можно любоваться морем, его необыкновенным, завораживающим цветом, впитывая в себя эту фантастическую красоту.

Теперь давайте побываем на Аппенинском полуострове, в Италии. Как все мы знаем из школьного курса географии, полуостров омывается несколькими теплыми морями – Тирренским, Ионическим, Лигурийским, Адриатическим и Средиземным.

С севера Италию омывает Лигурийское море. На его берегу раскинулась курортная Генуя, прежде – центр торговой республики с дальними крымскими колониями.

Центральная часть Средиземноморья – это Неаполитанский залив, его побережье изрезано скалами, гротами, песчаными отмелями, уютными небольшими бухточками. Побродите по улочкам самого Неаполя, а особенно квартала Санта Лючия, послушайте музыкальную итальянскую речь и дивные неаполитанские песни – и, поверьте, если вы были в депрессии, эти прекрасные звуки вернут вам радость жизни, помогут справиться с накатившей тоской и унынием.

В Неаполе находится один из известнейших в мире музеев античной скульптуры – Национальный археологический музей, в нем собрана обширная коллекция предметов, найденных при раскопках Помпеи и Геркуланума, погибших при извержении Везувия, расположенного в 10 км от города. Экскурсия в музей под открытым небом, созданные на месте гибели этих городов, быть может, напомнит вам, что все в этом мире преходяще, в том числе и ваши горести.

Вы можете совершить морскую прогулку на острова Капри и Искья, полуостров

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
Сорренто, побывать на побережье Амальфи. Италия будет рада встрече с вами, она одарит солнечными днями, обласкает улыбками приветливых жителей, обворожит красотой своих пейзажей, очарует историей; словом, посетив этот благодатный берег, вы непременно достигнете желаемого результата – релаксации посредством созерцания.

А вот поездка в Израиль пойдет на пользу прежде всего натурам открытым, деятельным, живо интересующимся окружающим миром, но случайно, ибо это им несвойственно, оказавшимся в состоянии апатии, хандры. Если вам необходим стимул или если вы человек религиозный – отправляйтесь в путешествие по Святой земле, здесь вы обретете потерянную опору. Здесь самое соленое море, самый древний в мире город и все возможные на земле ландшафты, гора Хермон на севере, пустыня Негев, озеро Киренет, а на юге – Красное море.

Хотя страну можно объехать всего за два дня, поверьте, впечатлений будет предостаточно. Сам воздух здесь напоен волшебными ароматами и сам дух этих мест, раз захватив вас в свой плен, уже не оставит никогда. Если вы приехали сюда, чтобы найти себя – вы себя найдете; если вы стремитесь посмотреть мир – вы его увидите здесь. В любом случае, из Израиля вы вернетесь другим человеком; каждый, кто придет сюда, найдет здесь то, что ищет.

Не разочаруют и современные курорты – Натанья, Ашелон. Отдых здесь обустроен по последним требованиям. На юге страны нас ожидает Красное море, а в центре – Мертвое, искупаться в котором без навыков очень проблематично. Его целебные соленые воды выталкивают на поверхность. Прибрежный пейзаж вполне отвечает названию моря. Сказать о выжженной солнцем земле, что она красива, как-то не поворачивается язык, но созерцание этого безжизненного ландшафта завораживает, так как он обладает какой-то неземной привлекательностью, словно вы на другой планете, скажем – на Марсе. Вероятно, подобные ощущения помогут вам расслабиться, а может быть, наоборот, пробудят в вас жажду деятельности. Ничем не уступает Средиземноморскому побережью по своей исключительной привлекательности расположенный в самом сердце пустыни оазис Эйлат, известный еще со времен царицы Савской и до сих пор считающийся царским местом для отдыха. Здесь вы утолите свою потребность в созерцании сполна: бирюзовое море, ослепительно белые пески, подернутые сизой дымкой горы и потрясающе буйная растительность над водой, и полный новых красок подводный мир тропических рыб и коралловых садов.

И наконец, рассказывая об Израиле, нельзя выпустить из виду его многовековую историю, совершенно особую культуру, мощнейший религиозный заряд. Кто знает: быть может, подышав воздухом этих мест, воочию убедившись в их существовании, вы обретете нечто большее, чем временное избавление от проблем?

Мы побывали на побережье Средиземного моря, а теперь давайте посетим некоторые острова, расположенные в его бассейне. Начнем с жемчужины Средиземноморья – острова Кипр.

Мы посоветовали бы поехать на север острова, где пока еще нет массового туризма и где вы найдете необыкновенную красоту девственно чистого моря, нетронутую природу и интереснейшие исторические памятники. Если мечтаете провести свой отдых в одиночестве среди райских пейзажей – Кипр как раз то, что вам нужно. Здесь у вас будет возможность привести себя в порядок, предаться на лоне природы философским размышлениям, наблюдая за окружающим миром этого прекрасного места. Кипр подарит много незабываемых мгновений – эта плодородная земля может оказаться той самой почвой, отдых на которой вернет вам утраченные силы, зарядит своей энергией, красотой, теплом.

Еще одна жемчужина Средиземного моря, расположенная в самом его центре, – Мальтийские острова. В первую очередь Мальта, ассоциирующаяся с восьмиконечным Мальтийским крестом – символом рыцарей-иоаннитов. За высокой, глухой стеной бастиона святого Иоанна, расположенного на побережье Мальты, до сих пор находится посольство суверенного военного ордена св. Иоанна госпитальеров Иерусалима, Родоса и Мальты, больше известного как Мальтийский орден.

На Гоцо, втором из Мальтийских островов, довольно изолированном, несмотря на паромное сообщение с Мальтой, царит магическая атмосфера, способствует которой и сам жизненный уклад на острове, и его достопримечательности, одной из которых является пещера, носящая имя нимфы Калипсо. Это у нее был в плену легендарный Одиссей. Посещение этого острова даст пищу вашим глазам и эмоциям.

Комино – место, где вы точно можете спрятаться от всех и вся на этом самом маленьком и самом безлюдном из Мальтийских островов. Здесь вам никто не помешает в одиночестве предаться созерцанию девственной красоты Средиземного моря и живописных пейзажей острова. Ведь сюда приезжают только те, кто устал от шума цивилизации и стремится проникнуться чистотой окружающей природы, впитать в себя хотя бы частичку этого рая, попытаться сохранить ее в себе и по возвращении к обычной жизни.

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

Итак, мы совершили своего рода экскурсию на европейское побережье Средиземноморья во Францию и Италию, азиатское – в Турцию и Израиль, посетили Кипр и Мальту, необыкновенные, потрясающие воображение своими красотами острова в центре моря. Чтобы у вас имелось более полное представление о том, чем может порадовать ваш взгляд самое посещаемое море на земле, предложим еще одну поездку – на другой континент, на африканское побережье – в Тунис.

Африка – континент караванов и миражей, огромных пустынь и миражей – ожившая арабская сказка. Внутри него вас ждут древние постройки: храмы, дворцы, амфитеатры – свидетельство великолепия прошедших цивилизаций.

Тунис известен своими огромными «термальными сокровищами», популярными еще со времен римской и карфагенской цивилизаций. Здесь вы сможете поправить свое здоровье, подлечить нервную систему в кипящих ваннах, обогащенных морскими водорослями, или провести сеансы очищения организма парами морской воды и масел. Кроме своих термальных источников, Тунис примечателен невероятным для такой небольшой страны количеством потрясающих, залитых солнцем пляжей (говорят, их около 1200). К пляжам ведут небольшие тропинки, петляющие среди душистых кустов жасмина, пальм и бугенвиллей. Климат на побережье сухой и неизменно теплый – палящее солнце делает Средиземное море в этом районе на несколько градусов теплее, чем, скажем, в Италии или во Франции. Когда Европа дрожит от холода, вы можете насладиться только что собранными финиками, исследуя юг Туниса. Прогуляйтесь вглубь страны – полюбуйтесь бескрайними просторами Сахары, самой известной пустыни мира. Сравните оба моря – песчаное и Средиземное; какое из них больше придется вам по душе? Какое обладает более мощным воздействием на психику?

Ну вот, мы завершаем свою экскурсию по Средиземному морю. Мы рассказали далеко не обо всех курортах этого потрясающего, живописнейшего места, но ведь наша книга все-таки не справочник для путешественника. По крайней мере, вы теперь можете представить себе, как выглядят основные ландшафты Средиземноморья. Вы знаете, чем вас встретят европейское побережье и азиатское, и даже африканское, что предложат вашему взгляду наиболее посещаемые страны Средиземноморья, какие пейзажи ожидают.

Если вы остановите свой выбор на этом море, то после нашего путешествия вам проще будет выбрать зону отдыха. Смело собирайтесь в поездку, ведь не зря говорят, что лучше все же один раз увидеть, чем сто раз услышать. Поверьте, Средиземное море вас ни в коем случае не разочарует.

Осмелимся предположить, что вас не вдохновили заморские красоты. Быть может, вы придерживаетесь принципа «своя рубашка ближе к телу»? Тогда езжайте на полуостров Крым. Отдых здесь порадует своими умеренными ценами, довольно высоким уровнем обслуживания и, конечно же, прекрасными пейзажами. Климат на побережье теплый и умеренный, флора богата и разнообразна, мелкопесчаные пляжи заманчивы, а самые южные моря России – Азовское и Черное – не уступают Средиземноморью ни по красоте, ни по целебному воздействию. В этом вы убедитесь во время отдыха в Евпатории, Феодосии или Ялте. Словом, вы практически ничего не потеряете, если предпочтете релаксацию созерцания в Крыму. Нашим южным морям есть чем порадовать.

Однако вы по-прежнему не думаете собирать вещи в дорогу? Ну что ж, должно быть, вам по складу характера не подходит атмосфера вечного праздника, царящая на всех без исключения южных курортах. Вашей натуре ближе другие пейзажи или просто нынешнее состояние требует чего-то иного, более спокойного. Спокойных красок, приглушенных тонов, лишенных экзотической пестроты и яркости, свойственной субтропическому климату, безумного цветения зелени на берегу и сводящей с ума, слепящей лазури моря.

Для вас и только для вас – Балтийское побережье. Бархатные песчаные дюны, прибрежные скалы, вековые сосны, насыщенный морскими запахами воздух, туманы и спокойное море глубокого синего оттенка при ясной погоде и прозрачно-сизого, дымчатого в пасмурные дни... Наблюдать за морем лучше в межсезонье, лето лишено особенной привлекательности, а зимой здесь слишком сыро и промозгло. Но вот весна и осень вполне комфортны, вы без труда найдете нужное настроение: полюбуетесь умиротворяющими пейзажами, расслабитесь, балтийский воздух окажет благотворное влияние, он охладит ваш пыл, успокоит нервы, усмирит страсти. Приезжайте сюда, если вам необходимо принять важное жизненное решение, если кажется, что почва уходит из-под ног. Словом, если вы растеряны и вам необходимо одиночество – Балтийское море встретит вас простором и поможет справиться с проблемами.

Если вы по своей натуре меланхолик и предпочитаете одиночество, а любимое время года – межсезонье, смело отправляйтесь на побережье Норвежского или Баренцева морей. Сизое бескрайнее море, подернутое дымкой утреннего тумана, бесконечные песчаные дюны, сосны, редкие крики чаек над головой... и вы. Посидите на берегу

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru в шезлонге, наблюдайте за приливами и отливами, расслабьтесь, впитайте в себя окружающий покой. Вас ждет воделенное одиночество и такая релаксация, что нет сил даже пальцем пошевелить; в голове ни единой мысли – и кажется, что все проблемы где-то далеко, словно на другой планете, да и были ли они? Ветер приятно треплет волосы, шум прибрежных волн приятно ласкает ваш слух, вы дышите свежим соленым морским воздухом – вы лечитесь. И достигаете желаемого состояния покоя. Или побродите по берегу, пособирайте камушки. Кто знает, быть может, среди прибрежной гальки вам попадется янтарь? Северные моря богаты подобного рода сюрпризами – только приглядитесь.

Отдельно хочется сказать о Дальнем Востоке – здесь соседствуют два великолепных моря – Охотское и Японское. Вообще, Дальний Восток – это, мы бы сказали, золотая середина между буйной, вызывающей красотой южных морей и сдержанными пейзажами северных. Смешение климатических зон создает очень мягкий ровный климат с совершенно потрясающей флорой и фауной, что, в свою очередь, погружает вас в неповторимую атмосферу. Воздух здесь напоен необычайной целебной силой, помогающей при множестве различных заболеваний.

Словом, если вы во всем предпочитаете умеренность, поезжайте на Дальний Восток – в Хабаровск и на Камчатку, в огромный Владивосток, Корею и на Японские острова. Вас наверняка впечатлит цветущая сакура – недаром увидеть ее цветение считается счастливым предзнаменованием. Проверьте, окажется ли оно таким же и для вас. В заключение мы советуем не только наслаждаться прибрежными красотами моря. Посвятите некоторое время сбору своеобразной коллекции морских камешков и ракушек, которую вы сможете привезти домой как напоминание о чудесно проведенных на побережье днях. Когда будете гулять по берегу, обращайтесь почаще внимание на то, что у вас под ногами.

Камушки, ракушки помогут вам впоследствии, когда вы захотите мысленно воскресить свою поездку. Взяв их, вы вспомните и вновь ощутите то необыкновенное состояние, которое сопровождало вас на протяжении всего пребывания у моря. Ведь в каждом курсе лечения важна регулярность, а, к сожалению, поездки на море не всегда так доступны, как хотелось бы, из-за нашей постоянной занятости и материальных проблем. Когда возникнет потребность в общении с морем, придется воспользоваться советами из главы о релаксации в домашних условиях. А ваши маленькие сувенирчики, привезенные с моря, окажутся тем самым толчком, при помощи которого вам будет легче справиться со стрессом.

«У природы нет плохой погоды», – снова повторяем мы. Какое бы из морей вы ни облюбовали для своего отдыха – безусловно, вы вернетесь из поездки полными новых впечатлений, ароматов, звуков, красок; словом, изменитесь, станете другим человеком. Откройте свою душу прибрежным красотам, фантастическим ландшафтам, впитайте в себя окружающий мир. И настроение изменится, проблемы разрешатся, вы успокоитесь или, наоборот, приободритесь, появится новый стимул к жизни. Наверняка в будущем у вас не раз будут возникать такие ситуации, когда можно впасть и в уныние, и в отчаяние, спастись перед разными проблемами, потерять ко всему интерес. Быть может, жизнь покажется вам бессмысленной, пустой и никому не нужной. Тогда вспомните море – подумайте, что оно было и до вас, будет и после (оно совершенно не изменилось за миллионы лет). Но задумайтесь и о том, много ли на свете таких неотразимых вещей, как море, как его сияющая гладь? Возможно, эти размышления и воспоминания о вашем отдыхе, о впечатлениях, которыми щедро одарило вас море, как оно однажды уже помогло вам, облегчит вашу жизнь вновь?

РЕЛАКСАЦИЯ В ДВИЖЕНИИ (УПРАЖНЕНИЯ НА МОРСКОМ БЕРЕГУ)

Лежа на золотистом песке, уделите хотя бы 15 минут занятиям гимнастикой. Это поможет вам выплеснуть накопившуюся отрицательную энергию и снять напряжение, пополнив организм положительными импульсами, и успокоить нервную систему. Гимнастика укрепит мышцы, устранил излишние жировые отложения, повысит мышечный тонус.

Вы лежите неподвижно на пляже, вы совершенно безмятежны и легкомысленно подставляете спину и плечи вредным инфракрасным и ультрафиолетовым лучам. А ведь известно, что, загорая в движении, вы подвергаете себя меньшей опасности. Кроме того, загар лучше ложится, когда человек ходит, играет в мяч и т. д. Если вы просто ленитесь оторваться от шезлонга или лежака, выполняйте упражнения, даже не вставая.

УПРАЖНЕНИЯ «НЕ ВСТАВАЯ С ШЕЗЛОНГА»

Если вам лень вставать, сделайте несколько несложных упражнений, не поднимаясь с места. Сядьте ближе к краю, откиньтесь немного назад. Зажмите ногами мяч, вытяните их вперед и вверх, образуя прямой угол. Задержите ноги в таком положении, затем медленно опустите. Повторите 10 раз. Вы хорошо подтянете мышцы живота.

Вы по-прежнему сидите в шезлонге. Правую ногу согните в колене и подтяните как можно ближе к груди, а левую выпрямите. То же самое сделайте, поменяв ноги.

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

Если упражнение вам показалось слишком легким, усложните его. Поднимайте вверх прямую ногу и только потом сгибайте ее в колене, подтянув к груди (считайте при этом до 10). Это упражнение – на растяжку мышц.

Еще несколько полезных движений, которые можно выполнять, не поднимаясь из шезлонга. Они помогут расслабить усталые мышцы ног. Сядьте прямо. Обхватите пальцами правую ногу за щиколотку и подтяните к левому колену. Поиграйте пальчиками ноги, сгибая и разгибая их, сделайте вращательные движения в голеностопном суставе, повторяя их несколько раз подряд. Затем поменяйте ногу и выполните то же самое.

Сядьте поудобнее, откиньтесь назад. Руками держитесь за перила шезлонга. Выполните упражнение «велосипед».

Сядьте поглубже в шезлонге и прижмитесь к его спинке. Крепко ухватитесь за перила и медленно, без маха, приподнимите ноги (старайтесь не сгибать их в коленях, чтобы ноги и туловище образовали прямой угол). Задержитесь в таком положении, затем расслабьтесь и повторите еще несколько раз.

РАЗГРУЗИМ ПОЗВОНОЧНИК

Для начала несколько упражнений для разгрузки позвоночника. Они не только попутно укрепят мышцы спины и живота, но и улучшат ваше самочувствие.

1. Сядьте прямо, ноги вытяните вперед. Правую ногу согните в колене и поставьте за коленом левой ноги. Верхней частью тела повернитесь направо и зафиксируйте положение на 20–30 секунд. Затем вернитесь в исходную позицию и поменяйте ногу.

2. Лягте на спину, притяните колени к животу и обхватите их руками. Ноги скрестите и перекачивайтесь направо и налево.

3. Исходное положение – лежа на спине. Ноги согните в коленях, руки вытяните в стороны. Поднимите левую ногу, живот на выдохе втяните и коснитесь локтем правой руки левого колена. Повторите, меняя положение рук и ног.

4. Исходное положение остается прежним. Ноги согните в коленях, руки положите за голову. На выдохе втяните живот, а ягодицы расслабьте. Медленно поднимите и опустите плечевой пояс. Расслабьтесь и повторите движение.

5. Встаньте на четвереньки. Живот втяните, поднимите левую ногу (не поднимая бедер!), согните ее и снова выпрямите вверх. Выполните до 10 раз. Затем расслабьтесь и, сменив ногу, повторите все сначала.

6. Завершающее упражнение довольно необычное, но очень легкое. Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки подняты вверх. Делайте перекаты сначала в одну, затем в другую сторону. Это упражнение не только снимает напряжение с позвоночного столба, но и ставит на место непослушные позвонки, которые причиняют так много беспокойства.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ И СПИНЕ

Если вы в приятной истоме растянулись на одеяле, решив немного позагорать, не поленитесь выполнить несложные движения, которые помогут не только снять усталость, подтянуть ваши мышцы, но и поднять настроение.

1. Вы лежите на спине. Стопу левой ноги поставьте на песок. Стопа правой ноги опирается в колено левой. Приподнимите нижнюю часть тела, но не отрывайте плеч от песка. Хорошо прогнитесь. Повторите 7–10 раз. В данном случае отлично снимается напряжение мышц спины.

2. Лягте на спину, ноги слегка согните в коленях – это уменьшит нагрузку на поясничный отдел позвоночника. Руки сцепите в замок и заведите за голову. Подбородок прижмите к груди. Старайтесь приподнять торс как можно выше. Повторите 10 раз. Вы укрепите мышцы живота и снимете напряжение с позвоночника.

3. Из положения лежа на спине сделайте «березку». Поднимите вверх ноги, носочки вытяните, на область таза сделайте упор руками. Задержитесь в таком состоянии на несколько секунд, затем повторите движение.

4. Следующее упражнение вам хорошо знакомо – это «велосипед». Оно выполняется в положении лежа на спине. Поднимите вверх ноги и имитируйте езду на велосипеде, максимально напрягая мышцы ног. Затем расслабьтесь и полежите некоторое время спокойно.

5. Упражнение «ножницы» вы тоже хорошо знаете. Исходное положение – лежа на спине, ноги вместе, руки раскиньте в стороны. Поднимите сначала руки и сделайте перекрестные движения, имитируя ножницы. Затем повторите то же самое ногами.

7. Исходное положение прежнее. Поднимите левую ногу, а правую руку согните в локте и постарайтесь дотянуться до левого колена, которое вы подтягиваете к груди. Расслабьтесь и повторите, сменив положение рук и ног.

8. Исходное положение – лежа на спине, ноги вместе, руки подняты вверх.

Поднимите одновременно верхнюю часть тела, руки прямые. Ноги не сгибайте в коленях. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Упражнение напоминает складной ножик.

9. Исходное положение – лежа на спине, руки раскинуты в стороны. Не отрывая рук от земли, поверните тело вправо, зафиксируйте положение на несколько секунд и

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

вернитесь в прежнее положение. Повторите в другую сторону.

10. Исходное положение прежнее. Упираясь руками, постарайтесь не отрывать тело от земли. Поднимите левую ногу вверх и опишите ею окружность. Повторите, сменив ногу. Затем поднимите сразу обе ноги и, не сгибая их в коленях, повторите движение. Его можно усложнить: попытайтесь поднятыми ногами «написать» в воздухе цифры от нуля до девяти. Упражнение очень хорошо укрепляет мышцы ног и брюшной пресс.

11. Перевернитесь на живот. Ноги вместе, руки согните в локтях и сделайте упор ими перед грудью. Поднимайтесь на вытянутых руках, не отрывая от земли нижней части тела.

12. Следующее упражнение очень похоже на предыдущее. Одновременно с приподниманием на вытянутых руках согните ноги в коленях и тяните их по направлению к голове. При этом максимально прогнитесь и постарайтесь коснуться головы носочками.

13. Лягте на живот, руки согните в локтях, лбом упритесь в ладони, положенные одна на другую. Пятки вместе, носки вытяните. Приподнимите верхнюю часть туловища и разведите руки в стороны, сделайте вдох. На выдохе возвращайтесь в исходное положение. Повторите 6-10 раз.

14. Следующее упражнение, которое называется «восемь точек», тоже делают в положении лежа на животе. Руки согните в локтях, упритесь в песок. Прижмите к земле носки, колени, грудь, обе ладони, подбородок. Выполняется для снятия напряжения со всех групп мышц и пробуждения новых жизненных сил.

15. Упражнение «кобра» делают в положении лежа на животе. Приподнимите верхнюю часть тела, приняв упор на вытянутых руках. Голову отведите назад и прогнитесь настолько, насколько только сможете.

16. Повернитесь набок. Примите упор руками о землю. Поднимите правую ногу, затем опишите ею окружность и выполните махи вперед, вверх, назад. Вернитесь в исходное положение. Перевернувшись на другой бок, повторите все сначала.

17. Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Поднимите правую ногу и будто бы перешагивайте через левую ногу, касаясь земли и продвигаясь вверх, к бедру; затем возвращайтесь назад. То же самое выполните другой ногой.

«НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ»

1. Встав на колени, упритесь в землю руками, расставленными на ширине плеч. Поднимите правую ногу, а левую руку выбросьте вперед. Потянитесь. Меняя положение рук и ног, повторите 8-10 раз.

2. Исходное положение остается прежним. Медленно наклонитесь вперед, одновременно садясь на пятки. Коснитесь коленями груди. Зафиксируйте положение и расслабьтесь. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Повторите до 10 раз. Вы очень хорошо расслабите мышцы спины и плечевого пояса.

3. Встаньте на четвереньки и прогните спину вниз (голова опущена вниз), затем расслабьтесь. После этого выгните спину вверх, как кошка; напрягая мышцы спины, голову запрокиньте назад. Вернитесь в исходное положение и повторите несколько раз.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

1. Исходное положение: правая нога согнута в колене и выставлена вперед, на левое колено вы опираетесь. Постарайтесь присесть как можно ниже 15-20 раз подряд. Затем поменяйте ноги. Упражнение называется «поза наездника», оно усиливает тонус мышц голени и бедер.

2. Присядьте на пятки, руки положите на пояс. На вдохе приподнитесь и пересядьте на землю в левую сторону, сделайте выдох. Вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.

3. Сядьте на землю и слегка приподнимите вытянутые ноги, руки сцепите на затылке. Затем всем корпусом развернитесь влево и одновременно притяните к груди левое колено. Вернитесь в исходное положение и повторите движения в другую сторону. Выполните по 8 раз в каждую сторону. Вы укрепите косые мышцы живота.

4. Сядьте и приподнимите ноги под прямым углом. Для сохранения равновесия поддерживайте голени руками. Постарайтесь напрячь мышцы ног и живота как можно сильнее. Затем медленно опустите ноги и расслабьтесь. Повторите до 10 раз. При регулярном выполнении вы избавитесь от излишних жировых отложений.

5. Приняв положение сидя, откиньтесь назад и обопритесь руками о землю. Обе ноги вытяните вперед под углом примерно 45°, попеременно то подтягивайте их к груди, то снова выпрямляйте. Из этого же положения можно «прокатиться» на воображаемом велосипеде. Полезно для повышения общего тонуса организма.

6. Сядьте, ноги разведите как можно шире. Делайте наклоны, стараясь дотянуться до носочков. Можно усложнить упражнение. Руки сцепите за головой и наклонитесь вперед, стараясь лбом коснуться земли.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

1. Встаньте прямо, руки перед грудью сцепите в замок. Начните волнообразное

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

движение от правого плеча, постепенно перекачивая волну к левому плечу.

2. Встаньте прямо, правую руку согните в локте и заведите за спину снизу, левую руку заведите за спину через левое плечо. Постарайтесь сцепить руки и задержаться в таком положении несколько секунд. Расцепите замок, встряхните руками и повторите через другое плечо.
3. Поставьте ноги на ширину плеч. Разведите руки в стороны. Наклоняясь вперед, постарайтесь коснуться носка противоположной ноги.
4. Исходное положение прежнее. Наклонитесь вперед и делайте взмахи руками, имитируя мельницу. Кстати, это упражнение так и называется – «мельница».
5. Исходное положение: стойка – ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки и приведены к плечам. Выполните круговые движения локтями вперед и назад, стараясь максимально напрячь мышцы спины и груди.
6. Исходное положение: стойка – ноги на ширине плеч, руки скрестите перед грудью. Делайте резкие рывки руками в стороны на счет «четыре». То же самое повторите с поворотом туловища в стороны.
7. Встаньте прямо, руки на бедрах. Пружиняще наклоняйтесь в стороны.
8. Встаньте прямо, руки раскинуты в стороны. Высоко поднимите согнутую ногу и, обхватив ее руками, притяните к груди.
9. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки сцепите в замок сзади. Наклоняясь вперед, отводите руки назад.
10. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Выполните «танец живота», на вдохе втягивайте живот в себя, на выдохе – расслабляйте. Поиграйте мышцами живота, постарайтесь изобразить волну.
11. Исходное положение прежнее. Делайте вращательные движения тазом, при этом плечевой пояс остается неподвижным.
12. Упражнение «горка». Увеличивает приток крови к мозгу и влияет не только на его работу, но и на зрительные и слуховые функции. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч. Наклонитесь вперед, сделав упор руками о землю. Пятки не отрывайте от земли. Сначала напрягите мышцы, затем расслабьтесь.
13. Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони разверните внутрь. Наклонитесь сначала влево и коснитесь кончиками пальцев щиколотки. Вернитесь в исходное положение и повторите наклоны в другую сторону. Все делайте медленно. В исходном положении делайте вдох и наклоняясь – выдох.
14. Встаньте прямо. Руки согните в локтях перед грудью, кисти сцепите в замок. Вдохните. На выдохе поверните верхнюю часть тела насколько возможно в левую сторону, как будто вы хотите оглянуться назад. Вернитесь в исходное положение, повторите поворот в правую сторону. Упражнение хорошо разгружает позвоночник и разрушает солевые отложения в нем.

Из такого большого перечня самых разнообразных упражнений выберите те, которые вам больше нравятся. Можете не выполнять весь комплекс, в этом нет острой необходимости. Самое главное, чтобы упражнения помогли вам снять накопившееся напряжение и отрицательные эмоции и повысили жизненный тонус. Делайте упражнения, используя мяч, гимнастическую палку, резиновый эспандер. Если у вас нет специальных приспособлений, используйте подручные средства: полотенце, крупные морские камешки...

ПОИГРАЕМ В МЯЧИК!

Этот комплекс, выполняемый с мячом, будет отличной разминкой для ваших мышц. Вы думаете, что вас неправильно поймут, если вы начнете «забавляться» с мячом на пляже? Зря! Стройное тело и непринужденность поведения послужат поводом для восхищения – и вы даже «заразите» своим энтузиазмом остальных посетителей пляжа. Глядя на вашу стройную фигуру и отличное настроение, многие захотят последовать вашему примеру.

1. Лягте на живот, руки согните в локтях и обопритесь на них. Между стопами зажмите мячик средних размеров и поднимайте ноги вверх. Постарайтесь, чтобы мышцы ног были напряжены. Опустите их, не сгибая в коленях. Повторите 20 раз. Немного отдохнув, сделайте еще 20 раз. Вы не только снимете напряжение мышц ног, но и укрепите их.

2. Лежа на животе, возьмите мяч в руки и, не отрывая ног от земли, поднимите руки вверх, хорошенько прогнувшись. Повторите 20 раз. В результате у вас будет красивая линия спины, отличная осанка; кроме того, вы укрепите мышцы и снимете накопившееся напряжение.

Следующие несколько упражнений с мячом не только снимут повышенный тонус мускулатуры, но и растянут и укрепят мышцы – и вашей гибкости, подвижности и грации можно будет только позавидовать!

1. Сядьте на одеяло, вытянув ноги вперед. Возьмите мяч в руки и прокатите по ногам. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Затем, прокатывая мяч по ногам, вернитесь в прежнее положение. Неплохо, если вы проделаете это раз 15.

2. Исходное положение остается прежним. Поднимите вверх свои ступни – пусть

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru позагорают. А вы пока поднимайте и опускайте мячик, который находится под коленями. Не ленитесь, повторите 20 раз.

3. Исходное положение остается прежним. Согните правую ногу и поставьте ее на мячик. Стараясь удержать ногу на нем, покатайте его. Смените ногу и повторите все сначала.

4. Вытянув в струнку спину, примите упор лежа. Одной рукой опирайтесь на мяч, а другую попытайтесь согнуть в локте. Раз-два, раз-два! Повторите отжимания 7-9 раз, затем поменяйте руку.

5. Руки вверх! Исходное положение: стоя, вытянувшись на носочках, в руках – мяч. Поднимитесь на носочки, тянитесь вверх, как будто хотите достать до солнышка. Повторите 15 раз. Затем покидайте мяч, стараясь подбросить его как можно выше. При этом смотрите на него и старайтесь его поймать.

А если вы решили отдохнуть на пляже большой компанией – это просто замечательно! Берите мяч и, растолкав своих друзей, которые если не плавают, то лежат как тюлени, подставив солнышку свои расслабленные тела, немного разомнитесь. Поиграйте в волейбол; в конце концов, просто перекидывайте мяч друг другу. Это не только разогреет и растянет мышцы, разгонит кровь, но и поднимет настроение. Как приятно провести время в кругу веселых друзей!

ВСПОМНИМ ДЕТСТВО И... ПОСКАЧЕМ!

Физическая активность – залог хорошего самочувствия. К тому же, несколько минут, которые вы потратите на небольшую разминку, улучшат не только вашу фигуру, но и настроение. Следующий комплекс выполняется со... скакалкой. Да, да! Вы не ослышались, со скакалкой! «Но я же не маленькая девочка! – скажете вы. – Кроме того, где на пляже можно поскакать?»

А скакать вовсе и необязательно, хотя и это вам совсем не повредит, а даже наоборот. Пять минут прыжков через скакалку расслабят мышцы и улучшат кровообращение. Такое упражнение – хорошее начало для гимнастики. Предлагаем несложный комплекс упражнений со скакалкой.

1. Лягте на живот. Скакалкой обхватите ногу в голеностопном суставе и, подняв руку вверх, медленно подтягивайте ногу, насколько это возможно. Выполните 7-8 раз. То же самое делайте, поменяв ногу и руку. Упражнение служит укреплению мышц бедер и ягодиц.

2. Лягте набок. Нижняя рука служит опорой. Сложите скакалку пополам и поместите ее под колено. Медленно подтягивайте колено к груди. Повторите 7-8 раз, затем поменяйте положение, повернувшись на другой бок. Упражнение укрепляет мышцы живота, ног.

Теперь попробуем снять напряжение с мышц плечевого пояса и укрепить мышцы груди и спины.

1. Примите положение стоя. Скакалку сложите вдвое и, взявшись руками за ее концы, поднимите ее над головой. Глубоко наклонитесь сначала в стороны, затем вперед-назад.

2. Встаньте прямо; скакалку, сложенную вдвое, возьмите руками за концы. Сделайте резкий рывок руками и переведите скакалку за спину. Оттяните руки назад и зафиксируйте положение на несколько секунд. Затем вернитесь в прежнюю позицию. Повторите несколько раз.

3. Встаньте прямо, скакалку держите в вытянутых руках перед собой. Поворачивайтесь в стороны, не сгибая рук и не двигая нижней частью тела.

ПРИБРЕЖНАЯ ГИМНАСТИКА С ЭСПАНДЕРОМ

Вам никогда не приходило в голову взять с собой на пляж резиновый эспандер? А зря...

Исправьте ошибку и разомнитесь с ним на морском песочке. Вы очень хорошо снимете накопившееся напряжение и, конечно же, укрепите мышцы.

1. Ну прямо как резиновый упругий мячик... Это можно сказать о красивом бюсте. Добиться эффекта совсем несложно. Встаньте на эспандер и крепко удерживайте концы руками. Теперь вытяните руки вперед и медленно подведите их к подбородку. Продолжая держать эспандер в вытянутых руках, вернитесь в исходное положение. Упражнение прекрасно укрепляет мышцы груди, делает ее упругой и подтянутой.

2. Эти руки – не для скуки! Если эспандер очень длинный, сложите его пополам и, держа за концы, поднимите вытянутые руки над головой. Теперь разведите их в стороны и на несколько секунд задержитесь в этом положении. Затем отпустите ленту, наклонитесь и несколько раз встряхните руками.

3. Ах, эти ножки без оплошки! Натяните эспандер, упершись в него левой ногой. Напрягите живот и ягодицы – так вам легче будет удерживать равновесие. Теперь нажмите левой ногой на эспандер, преодолевая его сопротивление. Немного передохните, расслабьтесь и поменяйте ногу.

4. Возьмите эспандер обеими руками и зафиксируйте его стопой левой ноги. Согните руки в локтях и натяните эспандер. Наступите на него другой ногой и старайтесь, поборов сопротивление, удержать эспандер в таком положении в течение нескольких

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

минут. Затем поменяйте ногу и все повторите,

5. Исходное положение прежнее, руки с концами эспандера опустите вниз. Поднимайте их вверх через стороны, стараясь преодолеть сопротивление эспандера. Подняв руки вверх, задержитесь в таком положении, затем медленно вернитесь в исходную позицию.

6. Сложите эспандер пополам, возьмите за концы и заведите за спину, расположив его на уровне лопаток. Сделайте рывок вперед правой рукой, стараясь до конца выпрямить руку. Повторите другой рукой. Затем постарайтесь вытянуть одновременно обе руки.

«ВЫКРУТАСЫ С ПОЛОТЕНЦЕМ»

Упражнения на берегу можно выполнять с полотенцем.

1. Хотите развить подвижность плечевых суставов, улучшить тонус мышц плечевого пояса? Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, возьмите полотенце за оба конца и вытяните руки перед собой. Затем поднимите их вверх так, чтобы полотенце было туго натянуто, и заведите руки за спину, не сгибая их в локтях. Энергично переведите руки в исходное положение.

2. Исходное положение – ноги широко расставлены. Ухватите полотенце за оба конца (если полотенце очень длинное – скрутите его в виде жгута). Теперь совершайте поочередные наклоны, отводя правую руку назад и вверх, а левую тяните к правой ноге. Меняя позицию, сделайте по 20 раз для каждой ноги.

3. Следующее упражнение снимет мышечное напряжение ног и укрепит бедренные мышцы. Встаньте на колени, держа перед собой полотенце за оба конца. Не отрывая ног от земли, присядьте в правую сторону, потом – в левую. Повторите 20 раз.

4. Укрепим поясницу. Встаньте на колени, руки с туго натянутым полотенцем поднимите вверх. Втяните живот, напрягите мышцы ягодиц. Сделайте наклоны вправо и влево, по 20 раз в каждую сторону.

5. Скрученное жгутом полотенце заведите за спину. Ту руку, которая держит его верхний край, медленно тяните вверх. Спину старайтесь держать прямо. Повторите, поменяв руки.

6. Исходное положение – лежа на спине. Одна нога согнута в колене, другую поднимите вверх, перехватив голень полотенцем. Медленно, но верно тяните края полотенца на себя, увлекая «плененную» ногу.

7. Исходное положение – лежа на спине. Ноги поднимите вверх. Держа скрученное жгутом полотенце в вытянутых руках, попытайтесь дотянуться до ступней.

Потянитесь 20 раз, а затем расслабьтесь.

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ

Да, да, не трите глаза. Именно камни. Их очень хорошо использовать вместо гантелей. Если скакалку или эспандер легко принести в пляжной сумке, гантели-то вы не возьмете с собой к берегу моря! А камни вполне могут заменить вам эти гимнастические снаряды. Найдите два подходящих камня гладких, без зазубрин, чтобы было удобно удерживать их в руках. Не гонитесь за слишком большими и тяжелыми булыжниками, это излишне.

Как и в любом общем комплексе упражнений, для начала потянитесь и подготовьте свой организм к последующей нагрузке. Итак, вы разогрелись и готовы к занятиям.

1. Встаньте прямо, руки с камешками опущены вниз. Поднимайте кисти рук вверх к плечам, не отрывая локтей от туловища. Возвращайтесь в исходную позицию.

2. Исходное положение: руки с грузом приведены к плечам. Поднимайте их вверх. Выполняйте на счет «три», то есть сделайте три выброса вверх. Вернитесь в исходное положение.

3. Исходное положение остается прежним. Руки с грузом разведены в стороны. Сгибая их в локтях, делайте махи по направлению к плечам.

4. Исходное положение – основная стойка, руки с камешками опущены вниз. На счет «раз-два» делайте махи руками (левая – вверх, правая – назад).

5. То же самое выполните с одновременным выпадом левой (правой) ногой назад. При этом прогнитесь, насколько это возможно.

6. Исходное положение остается прежним. Руки с грузом – на плечах. Наклоняйтесь вперед как можно ниже, стараясь коснуться руками земли.

7. Усложняя предыдущее упражнение, на счет «раз-два» при наклоне положите камни на землю и вернитесь в исходное положение. При следующем наклоне захватите камни обратно.

8. Вам потребуется какое-нибудь сиденье типа шезлонга, лежака или, в крайнем случае, крупного камня, на который удобно присесть и сделать сзади упор руками. Присядьте, а камни положите на сгибы голеностопных суставов. Примите упор руками сзади и поднимайте ноги вверх, насколько это возможно. Покачайте мышцы ног.

9. Поищите камешек побольше. Сядьте, примите упор руками сзади. Около левой ноги положите камень. Ноги, не сгибая, пронесите над ним, не задевая его, и опустите с другой стороны. Выдохните. Повторите.

10. Положите камень на землю и попрыгайте через него.

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

11. Теперь попрыгайте по камешкам. Для этого выберите подходящие плоские камни больших размеров (чтобы нога свободно могла уместиться на них) и разложите на небольшом расстоянии друг от друга. Прыгайте от одного к другому, стараясь удержать равновесие.

12. Найдите широкий плоский камень. Встаньте носочками на его край и на счет «раз-два» опускайте пятки на землю. Усложните задачу, взяв «гантели» на плечи.

13. Встаньте прямо, руки с импровизированными гантелями – на плечах. Делайте глубокие приседания.

14. Примите горизонтальное положение на спине. Руки с «гантелями» разведите в стороны. На счет «раз-два» поднимайте их вверх. Затем возвращайтесь в исходную позицию.

Может быть, у вас появятся новые идеи по поводу того, как использовать импровизированные гантели. Реализуйте их, а потом забросьте свои «гантели» в море и вообще – покидайте в воду мелкие камешки. Это не только дополнительная разминка, но и хорошая релаксация. Созерцание расходящихся кругов на водной глади прекрасно расслабляет и приводит расшатанные нервы в порядок.

ТРАДИЦИОННАЯ ВОСТОЧНАЯ ГИМНАСТИКА

Если вы не сторонник быстрых темпов и шумных сборищ, но хотите немного расслабиться, привести свои нервные клеточки в норму, значит следующий комплекс – именно для вас.

Он не требует больших усилий с вашей стороны. ЦИГУН – это традиционный китайский метод, гармонично соединяющий в себе дыхание, движение и концентрацию. Тем самым обеспечивается приток новой энергии к телу, уму и душе. Цигун очень хорошо мобилизует защитные силы организма.

1. Встаньте прямо, глубоко вдохните и выдохните. Приподнимите согнутые слегка руки так, чтобы кончики пальцев указывали на макушку. Затем руки нужно свести и опустить к талии, минуя подбородок и грудь.

2. Сожмите ладони в кулаки и сведите руки на груди. При этом очень глубоко вдохните. Затем разведите руки горизонтально в стороны и выдохните. В завершение кулаки должны покоиться на пупке.

3. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину бедер. Руки согните и держите их на уровне талии. Сделайте глубокий вдох. На выдохе наклонитесь вперед и опустите руки вниз.

4. Сделайте глубокий вдох, поднимите руки вверх и проведите ими по обеим сторонам головы. При выдохе присядьте на корточки с согнутыми в локтях руками. Затем свободно опустите их вдоль тела.

Если вы чувствуете себя усталой и измученной, находитесь, как вам кажется, в совершенно непреодолимом напряжении, воспользуйтесь следующим комплексом легких упражнений для расслабления и снятия напряжения, которые дарит нам знаменитая индийская ЙОГА. Двадцати минут вполне достаточно, чтобы вернуть себе хорошее настроение.

1. В положении сидя на земле правую стопу поставьте у левого бедра. Сделайте глубокий вдох. На выдохе наклонитесь вперед и обхватите руками левую стопу. Через три минуты поменяйте ногу и повторите то же самое.

2. Левую стопу поставьте возле правой стопы с внешней стороны. Туловище поверните влево, левой рукой опираясь о землю. Правый локоть прижмите к левому колену. Через три минуты поменяйте ногу и повторите все сначала.

3. Сядьте на пятки. Туловище наклоните вперед как можно ниже, так, чтобы коснуться лбом пола. Руки вытяните вдоль тела назад ладонями кверху. Делайте глубокие вдохи и выдохи.

4. Сядьте на землю в свободной позе, расслабьтесь. Ноги согните, подтяните к груди и обхватите их обеими руками. Затем мысленно сконцентрируйтесь на области живота. Дышите глубоко и сосредоточенно.

Еще два несложных упражнения для подпитки организма энергией.

1. Сядьте на пятки, спину держите прямо. Руки положите на колени. Откиньтесь назад и прижмите руки к ягодицам, а затем обхватите руками пальцы ног. Оставайтесь в этом положении несколько секунд. Вернувшись в исходное положение, расслабьтесь и снова повторите все.

2. Сядьте по-турецки. Держа руки перед грудью, сложите ладони вместе, как для молитвы. Спину сохраняйте идеально прямой. Сидя в этой медитативной позе, сконцентрируйте все свое внимание на равномерном дыхании. Дышите как можно глубже.

Теперь можете и окунуться в море, интенсивно поплавать или просто полежать на поверхности воды, лениво покачиваясь на волнах и вдыхая целительный морской воздух.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЛНАХ

Вода обладает поистине волшебной силой, которую может подарить вам, если вы приложите небольшие усилия. Она очень хорошо снимает напряжение, как внутреннее,

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
так и внешнее. Поэтому движения, выполненные в воде, помогут вам как следует расслабиться.

1. Для начала проведите тренинг мышц груди. Войдя в воду примерно по грудь, отведите руки назад и, преодолевая сопротивление воды, сведите их на уровне груди. Повторите 20–25 раз.
2. Позаботьтесь о стимуляции обмена веществ. Лягте на спину на мелководье, руки раскиньте в стороны и поработайте ногами («велосипед»). Постарайтесь поднимать колени как можно выше. Потренируйтесь до трех минут.
3. Укреплению мышц бедер и снятию напряжения в ногах поможет следующее. Найдите себе помощника, обопритесь на него, стоя в воде на одной ноге, а другую постарайтесь поднять как можно выше, даже выбросить ее из воды. Повторите не меньше 20 раз для каждой ноги.
4. Можно покрутить корпусом на 360°. Зайдите в воду по пояс. Помогая себе руками, повернитесь вокруг своей оси. Повторите несколько раз.
5. Очень эффективны различные прыжки в воде, причем на различном уровне. Зайдите в воду примерно по пояс. Постарайтесь с силой вытолкнуть тело из нее, ноги держите врозь.
6. Лягте на воду и раскиньте руки и ноги. Пусть вода нежно поглаживает вашу кожу, а вы наслаждаетесь легкостью собственного тела. Посмотрите в небо. Дышите глубоко и ровно. Достаточно четверти часа – и вы почувствуете себя заново рожденной.

Побегать по воде очень полезно. Можно просто пробежаться по берегу моря. Рекомендуем бег с высоким подъемом бедра или с захлестом голени. Если вы пришли на пляж с друзьями, поиграйте в «догонялки».

Все предложенные комплексы направлены не только на поддержание физической формы и коррекцию фигуры, но и на то, чтобы вы почувствовали себя на высоте, восстановили утраченную энергетику, избавились от негативных эмоций. Зарядка на берегу моря послужит хорошим лекарством, снимет напряжение и предотвратит возможный нервный стресс. Какой бы вы ни избрали комплекс, самое главное – чтобы у вас было хорошее настроение, чтобы вы почувствовали вкус к жизни.

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ НАГРУЗКИ (НЕЧТО СРЕДНЕЕ МЕЖДУ ГИМНАСТИКОЙ УШУ И ТАНЦАМИ ПОД МУЗЫКУ МОРЯ)

Не всегда есть время и возможность загрузить себя целым комплексом физических упражнений. На берегу моря можно просто ритмично подвигаться, напевая любимый мотивчик и сосредоточившись на своем внутреннем мире. Отбросьте свои комплексы, перестаньте стесняться, расслабьтесь и всецело отдайтесь движению.

Вы можете произвольно подвигаться, а при желании и потанцевать, прислушиваясь к музыке моря. Неважно, будет ли это какой-то конкретный танец вроде самбы или ламбады, ритмическая гимнастика или произвольные спортивно-танцевальные движения.

Прежде всего сладенько потянитесь, растяните мышцы, заставьте кровь усиленно пробежаться по сосудам. Это избавит от неприятного онемения во всем теле.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА, ИЛИ ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

Ну вот вы и подготовили свое тело для дальнейших действий. Следующий комплекс потребует от вас максимального внимания и концентрации на движениях. Конечно же, вы догадались – это УШУ. «А причем здесь ушу? – возмутитесь вы. – Ведь это относится к боевым искусствам Востока!» Все правильно. Однако боевые искусства на Востоке создавались не только для самозащиты.

Не победа над противником была конечным результатом развития боевых искусств, а победа над самим собой, над своими пороками, слабостями, недостатками, чтобы жить в гармонии с природой и самим собой. Понятие «гармония» говорит само за себя: это покой, одухотворенность, равновесие, непоколебимость в достижении цели.

Мы советуем следующее: если вы устали, раздражены, беспокожны – воспользуйтесь комплексом ушу для снятия накопившегося напряжения, так отрицательно сказывающегося на вашей жизни и здоровье. Разумеется, вы не сразу овладеете всеми движениями. Но если зададитесь целью – со временем достигнете очень многого, так как ушу помогает не только восстановить утраченные силы и вернуть душевное и физическое равновесие, но и поможет вам лучше понять себя. В ушу все движения выполняются мягко, медленно, человек как будто прислушивается к собственному телу. Делая их представьте себя в виде большой ленивой кошки. Особое внимание уделите правильному дыханию. В исходной позиции делается глубокий вдох, а выдох идет по ходу всего движения и заканчивается вместе с ним. Затем следуют обычные вдох и выдох.

1. Поставьте ноги на ширину плеч, руки согните в локтях, кисти сожмите в кулаки. Мягко приседая, разжимайте кулаки и отводите назад локти. Следите за дыханием.

2. Исходное положение остается прежним. Делайте приставные движения в стороны.

Ноги чуть согнуты в коленях. Не забывайте о дыхании.

3. Для следующего движения встаньте прямо, одну ногу согните в колене. Правую руку поднимите вверх, левую отведите назад, руки не сгибайте в локтях. Глубоко вдохните, на выдохе поменяйте положение рук и ног. Повторите несколько раз.

4. Примите следующее исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кисти сжаты в кулаки. Сделайте шаг в сторону, при этом поднимите руки и скрестите их перед собой (это напоминает пропеллер). Повторите несколько раз, следя за дыханием.

5. Исходное положение – ноги широко расставлены, неглубокий полуприсед. Медленно перенесите центр тяжести с одной ноги на другую, одновременно выполняя телом изгибательные движения напоминающие движения змеи. Руки слегка согнуты в локтях и вынесены чуть вперед.

6. Исходное положение – основная стойка. Правую ногу отставьте назад и заведите за левую ногу. Руки чуть согните в локтях и расставьте в стороны для удержания равновесия. Мягко присев, медленно повернитесь вокруг своей оси. Выдохните. Повторите несколько раз.

7. Встаньте, чуть наклонив тело вперед, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и приподняты. Перенесите центр тяжести на правую ногу, а левой сделайте перед собой вращательное движение, описав в воздухе окружность. Вернитесь в исходное положение и повторите другой ногой.

8. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Сделайте глубокий выпад вперед правой ногой. Левую руку отведите назад, правую выбросьте вперед ладонью вверх и опишите ею полуокружность. В движении участвует только верхняя часть тела, а нижняя и ноги остаются неподвижными. Вернитесь в исходное положение и повторите, поменяв ногу и руку.

9. Исходное положение – встаньте прямо, ноги широко расставьте. Перенесите центр тяжести на левую ногу и согните ее в колене. Заведите носок правой ноги за левое колено. Одновременно вынесите правую руку вперед, держа ее ладонью вверх. Тыльной стороной правой ладони с хлопком скользните по левой ладони. Согнув левую руку, остановите левую ладонь под правым локтем. Не прекращая действия, сделайте правой ногой выпад вперед и выполните аналогичные движения левой рукой и левой ногой.

10. Исходное положение прежнее. Перенесите центр тяжести на левую ногу. Правой ногой шагните вправо, разверните тело на 90°. Имитируя удары, сделайте рывки руками вперед и вернитесь в исходное положение.

11. Комплекс заканчивается прямой стойкой: ноги вместе, руки перед грудью, ладонь к ладони, как для молитвы. Голову опустите на грудь, постепенно восстановите дыхание.

Это, конечно же, далеко не полный перечень всех движений, характерных для ушу. Но упражнения, приведенные выше, безусловно принесут вам неоценимую пользу. Не будем перегружать вашу память сложными названиями всех движений, но вам это скорее всего и неважно. Главное – правильность выполнения движений и желание помочь самому себе.

ПОТАНЦУЕМ?

Если вам трудно осилить такой комплекс упражнений, просто потанцуйте.

Разумеется, мы не имеем в виду дискотеку или танцевальный вечер. Нет, прислушайтесь к рокоту волн, шуму прибоя. И вы услышите необычайную музыку моря, под которую, кстати, замечательно танцевать.

Сальса, твист и самба – это не только зажигательные, красивые танцы, но и отличная гимнастика для тела и души.

Твист (от английского *twist* – кручение) – танец, который появился в 60-е годы в Америке. Название говорит само за себя – в движении практически все части тела. Приведу несколько самых известных и простых движений, которые вы сможете использовать, даже если совсем не умеете танцевать.

1. Встаньте прямо и плотно сомкните ноги. Затем, чуть согнув колени, повернитесь на пятках влево, одновременно в ту же сторону развернув бедра, а корпус – в обратную сторону. Потом приподнимитесь на носочках и разверните колени и бедра вправо, а корпус поверните соответственно влево.

2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки чуть согните в локтях и приподнимите, разведя их в стороны.левой ногой, поставив ее на носочек, делаете несколько круговых движений, как будто хотите что-то растоптать. Затем перенесите центр тяжести на другую ногу и повторите движения.

3. Следующее движение похоже на предыдущее, только делают его сразу обеими ногами. При этом ноги поворачиваются в одну сторону, а верхняя часть тела – в другую.

4. Примите исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Руки чуть согнуты в локтях. Приподнимитесь на носки и одновременно поверните ноги на носочках коленями внутрь, пятки при этом разведите в разные стороны. Повторите несколько

раз.

5. Далее понадобится все ваше умение, чтобы сохранить равновесие. Встаньте прямо, ноги вместе. Голову поверните влево, плечи разверните вправо, нижнюю часть тела – влево, а колени – вправо. Ноги поставлены вместе и не отрываются от земли. Все усложняется тем, что нужно присесть как можно ниже, при этом отчаянно крутясь и пытаясь удержать равновесие.

Сальса, или сальза, в переводе с итальянского обозначает «вулкан». Все движения в этом танце подобны взрыву, извержению. В сальзе используются резкие махи ногами и руками, повороты тела в стороны и вокруг своей оси.

Встаньте прямо. Поднимите согнутую в колене правую ногу. Правую руку поднимите вверх и слегка отведите назад, а левую согните перед грудью. Теперь правой ногой широко шагните назад и одновременно сделайте мах правой рукой вверх, а левой – назад. Вернитесь в исходное положение. То же самое повторите с другой ноги. Самба, ламбада, румба – эти очень ритмичные и подвижные танцы пришли к нам из Латинской Америки.

Самба. В этом танце важно поактивнее вращать бедрами. Ноги слегка расставлены, колени как бы вывернуты наружу. Движение бедрами совершается по такой траектории: вперед, в стороны, назад и снова вперед, то есть вы как будто бы описываете восьмерку. Поворачиваясь в стороны, одновременно поднимите руки вверх.

Ламбада – очень подвижный танец, основным движением которого является изгибание всех возможных частей тела. Внешне все напоминает скольжение прибрежной волны. Движение «волны» начинается сверху, далее в него включаются руки, затем следует перекаат тела – и заканчивается все повторяющимся мягким изгибанием ног.

Танцевать можно как на одном месте, так и по кругу. Очень необычно смотрится этот танец, если его исполняют несколько человек сразу, взявшись каждый за талию находящегося впереди танцора. Получается своего рода цепочка.

Пасадобль пришел к нам из Испании. Это зажигательный танец с простыми и в то же время очень красивыми движениями. Руки в танце подняты вверх, делаются хлопки в ладоши в такт музыке и основным контурам танца. Делаются маленькие шажки с притопом, вращения бедрами, изгибание тела в верхней части и повороты. Для лучшего представления о том, что это такое и с чем это едят, вспомните легендарную Кармен.

Выберите любой танец, который вам нравится, или выполняйте какие-то танцевальные движения, которые вы знаете. И они не обязательно должны дополнять друг друга.

Пофантазируйте, дело за вами.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ПОД МУЗЫКУ МОРЯ

Если вы не умеете танцевать и вам в голову не приходят какие-либо движения, воспользуйтесь следующим комплексом ритмической гимнастики, который снимет накопившуюся отрицательную энергетiku, разомнет мышцы, улучшит самочувствие и поднимет испорченное настроение. Перечисленные упражнения просты и легко запоминаются. Когда вы два-три раза выполните их, они отложатся в памяти – и вы повторите целый комплекс, не заглядывая в книжку.

Первое движение. Исходное положение – широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны. В полуприседе поверните правое колено внутрь. То же самое проделайте другой ногой.

Второе движение. Исходное положение – то же. Приседание с поочередным поворотом коленей внутрь: небольшой полуприсед – разверните колени вправо. Продолжая приседать, разверните колени влево. Глубокий присед, левое колено касается земли, затем опускается и правое колено. Выпрямляя ноги, вернитесь в исходное положение.

Третье движение. Исходное положение – стойка, ноги врозь. Выполните пружинящие наклоны вперед, максимально прогибаясь.

Четвертое движение. Исходное положение – наклон вперед, руки касаются земли. С поворотом туловища направо сделайте рывковые махи руками назад (попеременно).

Пятое движение. Исходное положение – небольшой наклон туловища вперед. Сначала выпад вправо, руки за спину, затем два пружинящих движения на правой ноге. То же самое проделайте в другую сторону.

Шестое движение. Исходное положение с наклоном туловища вперед. Сделайте выпад ногой вправо, левая рука ложится на правое бедро, а правой выполните взмах вверх. Затем сделайте два рывковых маха рукой назад с одновременным пружинящим полуприседом на правой ноге. Повторите, поменяв ногу.

Седьмое движение. Исходное положение – глубокий полуприсед. Присед на правую ногу, прямую левую ногу отведите в сторону. Руками упирайтесь в землю. Выполните четыре пружинящих приседа. Не выпрямляясь, перенесите центр тяжести на обе ноги, а затем – на левую ногу, правая отводится в сторону. Выполните еще четыре пружинящих приседа.

Затем – беговые движения: простой бег, бег с захлестом голени, бег с высоким

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
подъемом бедра. Далее немного попрыгайте: на обеих ногах, перекрещивая ноги или попеременно на одной, а потом – на другой ноге. Постепенно восстановите дыхание, приводя пульс в норму.
Восьмое движение. Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки опущены вниз. Поднимите плечи вверх – вдох, опустите плечи – выдох.
Девятое движение. Исходное положение – то же. Поочередные круговые движения плечами назад.
Десятое движение. Исходное положение – широкая стойка, ноги врозь, носки развернуты наружу, руки приведены к плечам, кисти сжаты в кулаки. С сопротивлением разогните руки в стороны, затем вверх, снова в стороны и вернитесь в исходное положение. Одновременно выполняйте неглубокие приседы.
Одиннадцатое движение. Исходное положение – то же, руки на бедрах. Делайте движения грудью вправо-влево.
Двенадцатое движение. Исходное положение – то же. Круговые движения таза вправо-влево. Опишите бедрами окружность сначала в правую сторону, потом – в левую.
Тринадцатое движение. Исходное положение – то же. Делайте махи ногами вперед с хлопком руками под ногой.
Четырнадцатое движение. Исходное положение – лежа на боку, упор рукой о землю. Делайте махи ногой вперед, вверх, назад. То же самое повторите, сгибая колено. После выполнения комплекса упражнений походите в спокойном темпе, восстановите дыхание.
Неважно, какой вид движений вы выберете, самое главное то, чтобы вам это нравилось, доставляло удовольствие, принесло результат (то есть сняло нервное и физическое напряжение, восстановило жизненный потенциал) и вернуло отличное настроение и душевное равновесие.

ГЛАВА 4 В ВАННЕ И НА ДИВАНЕ, КАК В ОКЕАНЕ

ВОЗМОЖНОСТЬ РЕЛАКСАЦИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ (ПО УЧЕНИЮ ТАЛАССО)

Талассо дарит нам целебную силу моря. Это уникальное средство для избавления от стрессов и многих неприятностей, связанных с нашим здоровьем. Кроме того, талассо помогает расслабиться и улучшить свое самочувствие.
Но что делать, если наслаждаться морским климатом приходится не так уж и часто? Разумеется, это совсем не повод для отказа от талассотерапии. Ведь чудо-лечение вполне возможно и дома. При этом совсем неважно, в какой точке земного шара вы находитесь и насколько тот климат, к которому вы привыкли, напоминает вам морской. Главное, чтобы вы обрели достаточно уверенности и желания следовать методике талассо.
Отличный вариант талассотерапии, если вы начнете курс, будучи в отпуске на морском побережье, и продолжите лечение дома. В этом случае сеансы релаксации окажутся намного успешнее, поскольку в вашем сознании еще свежи воспоминания о море. Но для успешного проведения талассотерапии пребывание на морском побережье вовсе не обязательно. Замечено, что домашняя талассотерапия дает не меньшие результаты, чем лечение на море. И главное – запастись лечебными и косметическими средствами изготовленными на основе морских растений и солей. Такие препараты можно применять, сидя за своим косметическим столиком или находясь в ванной комнате.
Как вы уже знаете, морская вода очень богата самыми разными минеральными веществами. В ней содержится огромное количество микроэлементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека. Морская вода выведет шлаки, ускорит кровообращение, снабдит организм кислородом. Разумеется, обычная вода, которой вы моетесь или пьете, не содержит такого количества нужных элементов. Но, руководствуясь рекомендациями, предложенными в этой книге, вы вполне сможете очень многое изменить.
Учение о талассотерапии неразрывно связано с искусством релаксации. Если быть более точными, талассотерапия невозможна без релаксации. Можно провести достаточно длительное время на морском побережье, но не получить избавления от депрессии или других недугов. В домашних условиях провести сеанс релаксации ничуть не сложнее, чем на морском побережье. А многим даже проще, поскольку в

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
такие моменты очень важно находиться в спокойной и привычной для себя обстановке.

В организации сеансов релаксации в домашних условиях есть целый ряд преимуществ. Вы можете начать лечение в любое удобное время. Ведь вы, как любой другой человек, порой по независящим от вас обстоятельствам можете впасть в депрессивное состояние в любое время. Занимаясь талассо дома, вы легко избавитесь от неприятностей, связанных со здоровьем.

Перед тем, как приступить к домашней талассотерапии, вам необходимо получить ряд сведений о том, как можно заменить натуральные морские компоненты концентрированными. А главное, помните, – особое значение имеют сеансы релаксации.

В домашних условиях сеансы релаксации проводят несколькими способами. Прежде всего, посредством созерцания: это довольно популярный метод. Сосредоточьтесь и попытайтесь мысленно воссоздать пейзаж морского побережья. Хорошо, если вы недавно вернулись с моря, значит быстро добьетесь расслабления, чуть прикрыв глаза и мысленно представив те ощущения, которые вы испытывали, сидя в шезлонге у моря. Разумеется, помогите себе освежить в памяти недавние события, обратившись к другим способом релаксации.

Созерцание как способ релаксации отлично действует на нервную систему даже в том случае, если вы вообще не были у моря. Пусть мысленно вы пока не очень-то хорошо воссоздаете морской пейзаж, хотя этот способ релаксации подразумевает обязательную картинку с соответствующей смысловой направленностью.

Воспользуйтесь фотообоями. Выбор пейзажа – дело вашего вкуса. Возможно, это будет изображение гладкого песчаного побережья или скалистого берега с накатывающимися на него волнами. Главное, чтобы изображение очень вам нравилось и порождало самые благоприятные мысли.

Фотообои с большим успехом заменит картина с морским пейзажем (марина), которую можно повесить напротив того кресла, где вы особенно любите отдыхать.

На результате сеанса созерцательной релаксации может отлично сказаться даже совсем небольшая картинка с изображением морских волн, которую вы держите в руках. Отличным вариантом является разглядывание аквариума с водорослями и рыбками. Процесс расслабления и нормализации сердечного ритма наступает, как правило, довольно быстро.

Замечено, что особым успехом у почитателей созерцательной релаксации пользуются видеозаписи с сюжетами на морскую тематику. Как правило, в этом случае сеансы расслабления проходят довольно успешно даже у тех, чье стрессово-депрессивное состояние достигло наивысшей точки и им весьма тяжело вступить в стадию расслабления.

Талассотерапию можно проводить в ванной комнате. Процесс релаксации будет происходить совместно с водной расслабляющей и оздоравливающей процедурой.

Для талассопроцедур можете использовать различные добавки – морскую соль, экстракты водорослей. После ванны, принятой дома, целесообразно сделать сеанс оздоравливающего и расслабляющего массажа. Очень полезен расслабляющий водный массаж, после которого нужен легкий массаж с использованием мазей или кремов, изготовленных на основе экстрактов морских растений или содержащих морскую соль. Косметический эффект от талассотерапии в ванной ничуть не хуже, чем в том случае, если бы вы проходили курс талассолечения на морском побережье. С таким же успехом регулярно используйте кремы с экстрактами целебных водорослей. Весьма популярна в домашнем талассолечении морская грязь. Лечение морской грязью обычно сочетают с курсом голодания или диетического питания, рацион которого совсем несложно составить и в домашних условиях.

Обертывание водорослями тоже не только вблизи моря. Отличный эффект вы получите, если сделаете сеанс водорослевого обертывания после ванны с морской солью.

Сеанс релаксации возможен и в ароматизированной ванне. Как правило, в таких условиях он проходит намного эффективнее, чем в обычных.

Если после вдыхания ароматических паров расслабление наступает довольно быстро, значит чаще пользуйтесь этой методикой. Морские ароматические мотивы дадут положительный эмоциональный настрой, мобилизуют внутренний потенциал.

Но в некоторых случаях морскую ароматерапию рекомендуется исключить. Например, если у вас есть аллергическая реакция на что-либо, релаксацию с ароматическими добавками применяйте с осторожностью или откажитесь от нее совсем.

Домашняя талассотерапия не исключает релаксации посредством воздействия на слух. В этом случае используют различные аудиозаписи. На психику человека благотворно влияют шумы волн или крики морских птиц. Расслабляющий и успокаивающий эффект прослушивания аудиозаписей настолько велик, что дает положительные результаты даже в том случае, если вы включаете кассету с природными шумами и продолжите заниматься своими домашними делами.

Прежде чем отдать предпочтение той или иной записи, убедитесь, что она

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru действительно влияет на вас расслабляюще. Ведь эффективность релаксации большей частью зависит от того, насколько аудиозапись вам приятна. Сложно сказать, какой способ релаксации окажется лучше в домашних условиях. Скорее всего, вы дадите ответ сами, когда попробуете все способы и выберете то, что в большей степени вам поможет. Важно, чтобы вы сумели расслабиться, и настроить на нужную волну ход своих мыслей. Проведите несколько пробных сеансов разными способами и после этого сделайте окончательный выбор в пользу того или иного способа релаксации. Не возбраняется использовать сразу несколько методик. Например, прослушивание аудиозаписи отлично сочетается с созерцательной релаксацией, а усилит эффект применения ароматических веществ с морскими добавками. Сеанс релаксации можно выполнять в несколько этапов. Например, она окажется вполне удачной, если вы начнете ее с созерцания морского пейзажа, продолжите в ванной комнате и закончите расслабляющим массажем с использованием кремов на водорослевой или минеральной основе. Талассотерапия в домашних условиях дает отменные результаты даже в том случае, если вы прибегаете к ней не регулярно, а только в периоды обострений депрессивного состояния. После ее сеансов организм начинает интенсивно настраиваться на положительную эмоциональную волну. Происходит усиленная мобилизация внутреннего потенциала. Особо значимого результата вы достигнете, если будете регулярно проводить сеансы. В этом случае можете рассчитывать не только на временную психологическую разгрузку. Улучшится самочувствие, нормализуется обмен веществ, начнутся усиленные восстановительные процессы, замедлится процесс старения. А теперь хотелось бы отдельно рассказать о каждом из способов проведения релаксации дома и о том, что для этого необходимо. Выберите наиболее приемлемое для вас и начинайте.

РЕЛАКСАЦИЯ СОЗЕРЦАНИЯ В КОМНАТЕ

Известно, что люди, живущие вблизи моря, болеют намного реже. И на том, что они значительно меньше подвержены заболеваниям нервной системы, сказывается не только целебный морской воздух. Последователи талассотерапии провели ряд исследований и сделали вывод, что лечение проходило намного эффективнее, когда люди могли регулярно любоваться морским пейзажем. Объясняется это явление просто. Дело в том, что созерцание морского пейзажа дает человеку определенный психический настрой, при котором все восстановительные процессы организма протекают намного быстрее.

Релаксация созерцанием – один из способов талассотерапии; и основан он на вышеописанном принципе влияния визуального процесса на общие восстановительные функции организма.

В домашних условиях возможность созерцать морские пейзажи не так велика, как непосредственно на морском побережье. Но это совсем не значит, что вы должны отказаться от релаксации. Даже в домашних условиях вполне приемлемы те же методы целебного воздействия талассо на организм, что и на морском побережье. Об этом мы вам уже говорили.

Наблюдения за пациентами, которые регулярно занимались сеансами созерцательной релаксации, показали, что больные быстро поправляются. Во время домашних сеансов созерцания нормализуется процесс кровообращения, успокаивается дыхание, снижается мышечное напряжение. Все эти явления очень важны для активизации оздоровительных процессов в организме. Как правило, даже самое интенсивное лечение оказывается малоэффективным, если организм находится под постоянным негативным воздействием стресса. Поэтому релаксацию можно считать необходимым элементом лечения любого заболевания.

Для проведения релаксации созерцания вам потребуются некоторые атрибуты. Это могут быть видеозаписи, картины, фотообои, фотографии и т. д. Созерцание морского пейзажа обязательно приведет в состояние оздоравливающей расслабленности. Но чтобы релаксация оказалась действенной, вам нужно знать правила проведения таких сеансов. Об этом для начала и поговорим.

Основой для проведения любого сеанса визуальной релаксации является предмет созерцания. Как мы уже говорили, это может быть видеопленка с записью морского побережья, картины или фотографии с изображением морского пейзажа. Нельзя рекомендовать что-то конкретное. Вы должны сами выбрать то, что вам нужно. Отличный вариант, если вы сами запишете морской пейзаж на видеокамеру. В этом

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
случае вы не просто просмотрите фильм. Процессу будут сопутствовать ваши личные визуальные и осязательные воспоминания. Видеозаписи с морскими зарисовками дают отменные результаты при релаксации и в том случае, если вы никогда не были на море. Главное, чтобы они нравились вам и приносили необходимое чувство душевного спокойствия и умиротворения.

Сложно сказать, какая именно запись должна быть на видеокассете. Наслаждайтесь созерцанием тихой морской ряби, волн, гладкого песчаного пляжа или скалистого морского берега. Но запись должна быть одного типа. Это значит, что если вас впечатлила видеокассета с записью тихоокеанского побережья, пополняйте коллекцию аналогичными, потому что резкий переход от солнечной тропической лагуны к бескрайним океанским просторам не вызовет в вашей душе нужных перемен. Наоборот, при резкой смене пейзажа придется перестраиваться на другой лад; и лишь когда вы настроитесь на новые впечатления, процесс расслабления продолжится. Поэтому рекомендуем записи однородной тематики.

Замечено, что люди, отличающиеся веселым, легким характером, предпочитают пейзажи с тихой гладью океана. Люди с суровым нравом отдают предпочтение серо-зеленым волнам морского безбрежья. Но не обращайте внимания на выведенную учеными параллель. Приобретите такую кассету, запись которой отвечает вашему душевному настрою.

Возможно, у вас возникнет вопрос, в какое время суток должна быть сделана запись: утром или вечером. По большому счету, это не так уж важно. Главное, чтобы процесс расслабления прошел удачно. Если вы всерьез решили заняться талассотерапией, приобретите две видеозаписи. На одной будет утренний морской пейзаж или рассвет на море, а на другой – вечер на морском побережье.

Если вы не занимаетесь релаксацией постоянно, а делаете это изредка, воспользуйтесь любой видеозаписью. Главное, чтобы просмотр доставил вам удовольствие. В том случае, если релаксация необходима вам постоянно – и в утреннее, и в вечернее время, значит лучше разграничить запись для утренней и вечерней релаксации. Например, в утренние часы лучше просматривать записи рассвета на морском побережье. Это особенно полезно для людей с хронической депрессией. Просмотр такой видеозаписи поможет зарядить организм энергией и бодростью на весь день.

В том случае, если вы страдаете от постоянных бессонниц или необходимо привести себя в состояние спокойствия, значит проведите сеанс в вечернее время, используя съемки морского побережья в вечернее время. При постоянных бессонницах положительное влияние окажет и просмотр видеокассеты с записью заката на море. И так, предмет созерцания перед вами. Вы расположились перед видеоаппаратурой и приготовились к релаксации. Постарайтесь отключиться от своих проблем и переживаний, не сосредоточивайтесь на внутренних ощущениях. Предупредите домочадцев, чтобы они вас некоторое время не беспокоили.

Перед тем как включить видеокассету, посидите несколько минут в тишине, настройтесь на просмотр. Дайте себе установку, что к вам обязательно придет долгожданное спокойствие.

Людям, страдающим различными заболеваниями, нужно дать себе установку на уменьшение болей, которое обязательно наступит в результате сеанса. Словом, скажите своему организму, на что он должен рассчитывать и чего ему ждать от предстоящего сеанса.

Обстановку в комнате сделайте уютной. Перед началом сеанса выполните легкую влажную уборку и обязательно проветрите комнату, что особенно важно при созерцательной релаксации. Ведь перед началом каждого сеанса важно сделать дыхательную гимнастику.

От того, какую установку получит ваш организм, может зависеть очень многое. Если вы будете просто смотреть на мелькающие перед вами кадры, продолжая размышлять о насущных проблемах, то вряд ли достигнете нужного состояния.

Расположившись на диване или в кресле, обязательно скажите себе, что сейчас от просмотра видеозаписи получите удовольствие. А после просмотра наступит удивительная легкость во всем теле, и вы почувствуете себя отдохнувшим человеком. Дав себе такую установку, можете рассчитывать на успешный сеанс.

Когда почувствуете, что организм подготовлен к релаксации, начинайте сеанс. Включайте видеозапись и гоните прочь мысли о насущных проблемах. Постарайтесь, чтобы теперь все они были связаны только с тем, что вы видите на экране, и с тем, какое облегчение вы получите, когда сеанс релаксации закончится.

Просматривая видеозапись, обратите внимание на свое дыхание. Оно обязательно должно быть ровным. В самом начале, как только включите запись, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. При каждом выдохе думайте о том, что вместе с этим потоком воздуха от вас уходят все проблемы, тяжелые мысли.

Нормализовав дыхание, начинайте просмотр. Думайте только о том, что вы видите перед собой. Созерцание морского побережья даст вам немалое удовольствие и

подарит долгожданное успокоение.

Иногда, чтобы войти в состояние релаксации, человеку важно представить себя частью того, что он видит. Представьте себе, что вы идете по морскому берегу или смотрите на морскую гладь с борта корабля или лодки. В этом случае организуйте сеансы исключительно в вечернее время. В комнате должно быть темно. Так вы с большей убедительностью для себя представите, будто являетесь частью того, что видите на экране.

Если для сеанса вы выбрали видеозапись «Морская пучина», представьте себя уже не в кресле, а на борту огромного судна. Мир, полный неразрешимых проблем, остался далеко позади. Впереди только море. Вглядываясь в морскую волну, думайте о том, как все плохое, что было в жизни, все то, что гнетет и не дает покоя, сейчас уходит в морскую бездну и уже никогда не вернется назад.

На видеокассете может быть запись волнующегося моря. Чтобы добиться расслабляющего эффекта, отрегулируйте свое дыхание так, чтобы оно совпадало с ритмом волн. Когда ваше дыхание сольется с дыханием моря, в организме начнется процесс активного мышечного расслабления. Сознание очистится от тягостных мыслей. Все ваше существо будет одним целым, слившимся воедино с пенящимися морскими волнами.

Решив бороться с бессонницей при помощи видеозаписи заката на морском побережье, перед включением записи и обязательно не менее 10–15 минут спокойно подышите.

Сядьте поудобнее, закройте глаза и делайте плавные вдохи и выдохи, с каждым разом все глубже. К концу сеанса расслабления дыхание нужно нормализовать.

Наблюдайте, как медленно уплывает солнце, как секунда за секундой тает световой день. Не позволяйте мыслям о том, что время скоротечно, что все рано или поздно заканчивается, завладеть вашим сознанием. Позволительно размышлять только о красоте морского пейзажа, о том, что завтра наступит новый день. Новый – для вас.

Вряд ли существует что-то более прекрасное, чем созерцание рождения нового дня на морском побережье. Рекомендуем приобрести видеокассету с записью морского рассвета всем, кто увлекается талассотерапией. И тогда бодрость духа и отличное настроение на протяжении всего дня будут вам обеспечены.

Сеанс созерцания видеозаписи морского рассвета можно проводить каждое утро.

Желательно начинать его сразу же после пробуждения. Не думайте о том, что вам предстоит ответственное мероприятие и нужно принять важное решение.

Наслаждайтесь рождением нового дня. Постарайтесь уловить каждый отблеск солнечного лучика на морских волнах. А когда все закончится, к вам придут отличное настроение и свежее решение всех проблем.

Для созерцания отлично подходят не только кадры с морскими пейзажами, не менее полезны картины жизни подводного мира. Настройтесь на предстоящий сеанс, включайте запись и, отрешившись от всех проблем, следуйте взором за камерой аквалангиста. Дышите размеренно. Наслаждаться созерцанием подводного мира можно, представив себя в роли аквалангиста.

Закройте глаза на несколько минут (в комнате должен быть выключен свет).

Мысленно дайте себе установку, что когда вы включите запись, будете видеть только изображение на экране. Предметы интерьера комнаты не должны для вас существовать. Вы – единое целое с тем, что видите на экране. Вы – часть морского подводного мира.

Видеозапись вы можете делать и сами, но для релаксации совсем не подходит запись шумного, переполненного отдыхающими пляжа. Просмотр, бесспорно, вызовет у вас самые положительные эмоции, но вот расслабления вы не получите.

Отличного эффекта вы добьетесь, если посмотрите видеопленку с записью, сделанной на лодке с прозрачным дном. Съемку ведут на мелководье. В кадре вы увидите плавно колышущиеся водоросли и морское дно.

Для многих такая видеозапись наиболее привлекательна, потому что гораздо быстрее, чем остальные, влияет на подсознание человека. В кадре вы не увидите волн. Лишь крохотные блики на дне напомнят о том, что над этим миром безмолвия, вечного покоя и тишины бушуют волны морских и человеческих страстей.

Такие видеозаписи очень популярны у людей, увлекающихся подводным плаванием. Они способствуют быстрому снятию нервного напряжения, симптомов усталости и раздраженности.

Процесс релаксации нужно начинать, как и в предыдущих случаях. Настройте себя на предстоящий сеанс. Посидите несколько минут в полной тишине. Нормализуйте дыхание. Начните с коротких вдохов и выдохов, постепенно делая их все глубже. Закончите дыхательную гимнастику, которая необходима перед каждым сеансом. В комнате ни в коем случае не должно быть яркого света. Если проводите сеанс релаксации днем, задерните шторы.

Чтобы усилить эффект, устраивайте сеансы в комнате с обоями и порттьерами в голубых или зеленых тонах.

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

Яркий солнечный свет не помешает лишь в том случае, если вы смотрите кадры с записью морского рассвета. В этом случае лучи восходящего солнца дополнят впечатление, усилят эффект от релаксации.

В проведении сеансов релаксации есть определенные правила. Но вы можете изменить их. Например, совместить просмотр видеоклипов с аутотренингом.

Такие сеансы очень популярны у многих любителей талассотерапии. Начинается совмещенный сеанс с дыхательных упражнений. Сядьте удобно.

Грудь и плечи нужно расправить, иначе дыхание будет недостаточно глубоким. Когда почувствуете, что глубокое дыхание привело вас в состояние расслабленности, можете начинать аутотренинг. Все слова произносите на выдохе. Говорите, что вы совершенно спокойны, проблемы не тревожат вас, все плохое и негативное ушло в прошлое. Сейчас есть только вы и море. Вы ощущаете его легкое прохладное прикосновение. Волны нежно поглаживают ваши ладони. Сделайте несколько глубоких вдохов. (Глаза закрыты). Легкий, едва ощутимый морской бриз нежно обдувает вас. Каждую фразу можно повторять по несколько раз. После 10-15-минутного аутотренинга включайте видеозапись. Не забывайте, что сейчас вы находитесь в состоянии расслабленности. Постарайтесь, чтобы это ощущение не покинуло вас. Напротив, к приобретенному за счет аутотренинга спокойствию должно добавиться ощущение легкости во всем теле, возникшее во время просмотра.

Аутотренинг можно не прекращать в течение всего сеанса. Говорите себе, как вам нравится прикосновение волн, как мягко утопает нога в прибрежном песке, как ласково шуршит морская галька под натиском накатывающейся волны.

Продолжать аутотренинг допустимо и после окончания видеозаписи. Закройте глаза и попытайтесь мысленно продолжить только что увиденные кадры. Представьте себе, как вы идете по морскому берегу или плывете на корабле, всматриваясь вдаль. В течение 5-7 минут проговаривайте, что ваше тело полностью расслаблено, что вы получили удовольствие, просматривая пленку, и теперь у вас отличное настроение. Бодрость духа очень долго не покинет вас, потому что вы получили мощный энергетический заряд. Вы чувствуете, как мышцы наливаются силой. Дыхание в конце сеанса уже не должно быть глубоким. Закончить можно так: откройте глаза и с легкой улыбкой еще раз повторите, что вы великолепно чувствуете себя и у вас отличное настроение.

Как видите, аутотренинг прекрасно сочетается с сеансом созерцательной релаксации. Исходя из этого, врачи-специалисты разработали еще один метод созерцания. Его проводят в комнате, оформленной в морском стиле, где обои и портьеры сочетаются между собой по цветовой гамме. На стены можно повесить драпировку из рыболовной сети. На сеть крепятся чучела рыб, засушенные крабы и морские звезды.

В комнате должно быть много картин с изображением морских пейзажей, аквариумов. Украсьте комнату морскими сувенирами, например засушенными морскими звездами, раковинами, можно поставить макеты старинных кораблей, корабельный штурвал или румбу.

До начала сеанса сядьте так, чтобы большая часть комнаты была открыта вашему взору. Портьеры лучше задерните. Яркий солнечный свет может только помешать. Постарайтесь привести мысли в порядок. Сделайте серию расслабляющих вдохов и выдохов. На некоторое время закройте глаза и подумайте о том, что вы – частица того, что вас окружает. Не нужно концентрировать внимание на чем-то конкретном. Хотя и это возможно. Выберите какую-то одну точку для созерцания и остановите на ней свой взгляд. Это может быть корабельная румба или макет старинного парусного судна, который отлично смотрится на фоне голубоватых обоев или портьер. Словом, вы должны почувствовать в момент релаксации, что вы и ваша морская комната – неразрывное целое.

В комнате с приглушенным светом обязательно должно быть очень тихо. Только в этом случае вы, закрыв глаза, сможете услышать плеск волны или шум морского ветра.

Подобная релаксация обычно проводится несколько дольше, чем сеансы по другим методикам.

Представьте, что находитесь на корабле или в рыбацкой хижине, из которой открывается великолепный вид на морское побережье. На некоторое время глаза можно закрыть, чтобы мысленно создать новую смысловую картинку, которая являлась бы продолжением того, что вы видите перед собой в комнате.

Заканчивается сеанс такой релаксации несколькими глубокими вдохами и выдохами. Чтобы окончательно пробудить организм и вернуть его к активным действиям, повторите глубокие вдохи и сделайте ряд коротких выдохов.

Созерцательная релаксация возможна и с помощью диапроектора. В этом случае используйте кадры, которые сделали вы сами, отдыхая на море. Эффект будет не меньшим, чем если бы вы воспользовались высококачественными съемками морского побережья, сделанными профессионалом.

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

Возможно, сейчас вы подумали, что такой сеанс провести нелегко, т. к. времени для расслабления практически не будет, поскольку придется следить за диапроектором. Готовы вас переубедить. Даже если в диапроекторе нет пульта управления, вы все равно достигнете состояния релаксации.

Приготовьте все необходимое для просмотра, приглушите свет. Устраните все, что вас раздражает. Умерьте звук телевизора в соседней комнате, попросите домашних не шуметь. Выполните несколько дыхательных расслабляющих упражнений. Сядьте поудобнее. Некоторое время посидите и настройтесь на сеанс. Постарайтесь не думать о том, что вас тревожит. Обдумыванием проблем лучше заняться после сеанса. (Кстати, в этом случае они уже не покажутся вам такими глобальными и трудноразрешимыми).

Смотрите слайды не торопясь. Пусть каждый кадр вызывает только самые хорошие воспоминания. Остановившись на них, постарайтесь вспомнить те ощущения, которые вы испытывали во время отдыха.

Просматривайте каждый слайд в несколько этапов. Сначала окиньте взглядом все изображение сразу, затем рассматривайте кадр детально. Посмотрите, как набегают волны, как красиво изогнут рельеф берега, как солнце разбросало свои лучи по морской ряби и на что похожи облака, проплывающие над морем. Словом, все ваши мысли должны быть там, где вы делали эти снимки. Просматривая слайд за слайдом, дышите ровно, размеренно.

Релаксация возможна и при помощи фотографий. Но учтите, что в этом случае не подойдут снимки, которые обычно привозят с южных курортов, т. е. шумного пляжа с яркими мячами, мартышками, пальмами и прочей атрибутикой.

Для релаксации нужны фотографии совершенно иного характера. Чтобы сделать нужные кадры, отправьтесь на пляж ранним утром или поздним вечером. Только в этом случае можете рассчитывать на получение ценных для вас фотоснимков. Проявите художественный вкус и фантазию, и тогда на фотографиях останутся не просто безликие, не производящие никакого впечатления оттиски, а живые картины приморской природы, которые станут отличным «подспорьем» при проведении сеансов.

Сеансы релаксации с фотографиями проводятся по тому же принципу, что и со слайдами. Начните с дыхательных упражнений. Затем посидите некоторое время с закрытыми глазами, попытайтесь вспомнить ощущения, подаренные вам морем. И медленно начинайте рассматривать фотографии.

Свет в комнате приглушите. Вас ничто не должно тревожить. Не торопясь, рассматривайте каждое фото. Разглядывайте линию гор, виднеющихся на горизонте, или желтые бугорки песка на пляже. Всмотритесь в линию, которую образует пена волн.

Выход из релаксации после просмотра фотографий и слайдов возможен такой. Отключите диапроектор или отложите фотографии в сторону. Закройте глаза. Ваше сознание вполне отдохнуло и расслабилось. А вот некоторым группам мышц (в том числе и глазным) это еще только предстоит.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и начинайте мысленно вызывать одно изображение морского побережья за другим. Ваш мозг в состоянии заменять некоторые детали в изображении, которое вы вызвали в своем сознании. Представив морское побережье, попытайтесь мысленно что-то изменить в промелькнувшей перед вами картинке. Например, на горизонте могут возникнуть скалы или к привычному морскому пейзажу добавится живописная картина заката или рассвета.

Домысливание картинок – отличный способ продолжения расслабления организма после просмотра слайдов или фотографий.

Посидев с закрытыми глазами около 10–15 минут, сделайте два-три глубоких вдоха и выдоха. Откройте глаза и не поднимайтесь с места еще около 5 минут, неглубоко дыша. Затем медленно встаньте.

При изучении талассо заметили, что наибольший эффект дали те сеансы, на которых не было посторонних. Речь идет не о специалисте, проводящем сеанс на курорте или в санатории. Оказывается, если при просмотре видеозаписей, фотографий или слайдов присутствовал человек, пусть даже очень близкий и не вызывающий отрицательных эмоций, тем не менее это сказывалось негативно. Разумеется, каких-то отрицательных последствий такие сеансы не давали. Но проходили они с гораздо меньшей эффективностью, чем могли бы. Аналогичным образом складывалось, если изображения людей были на слайдах и фотографиях, в записях.

Объясняется это явление просто. Дело в том, что во время сеанса важно добиться ощущения единения с природой, почувствовать себя неразрывно связанным с морем. А когда в кадре вы видите присутствие кого-либо, это единство моментально разрушается. В результате на подсознательном уровне вы чувствуете, что одиноки, хотя только сейчас радовались, наблюдая в кадре, как резвится на морском берегу кто-то из близких. Ваши проблемы по-прежнему не решены – и организм, так и не получив необходимой ему разрядки, выходит из состояния релаксации все таким же уставшим. Единению мешает и присутствие кого-либо в комнате во время проведения

сеанса.

Но должны напомнить, что мы живем в мире контрастов и исключений. Возможно, наоборот, потребуются именно такая видеозапись или фотографии, где вы находитесь с человеком, которого уже нет с вами, и, вступая в состояние релаксации, будете вновь и вновь переживать незабываемые ощущения, которые пережили с ним.

Великолепного результата достигают люди, использующие для сеансов созерцания картины художников-маринистов. Главное при выборе картины – руководствуйтесь не тем, какой пейзаж более всего подойдет к интерьеру вашей квартиры, а тем, что вам больше понравится. Постарайтесь выбрать картину, отражающую ваше духовное состояние и мироощущение.

Иметь картину с изображением морского пейзажа нужно тем, кто постоянно занимается талассотерапией и разными способами релаксации. В этом случае осуществимы даже кратковременные сеансы. Например, почувствовав усталость после домашней работы, можно ненадолго присесть у картины и, вглядываясь в морские глубины, отдохнуть и расслабиться.

Сеансы с использованием картины проводите так. Комнату обязательно проветрите. Релаксацию нельзя назвать удачной, если сеанс идет в душной комнате.

Подберите место для себя. Картина должна быть хорошо видна с того кресла или дивана, на котором вы сидите.

Выполните несколько дыхательных упражнений. Затем сядьте и примите удобное положение. Старайтесь, чтобы грудь и плечи были расправлены. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Посидите около 5 минут с закрытыми глазами.

Проведите аутотренинг, чтобы избавиться от мыслей о насущных проблемах. Скажите себе, что совершенно спокойны, а все проблемы уходят на задний план и больше не мешают вам получить удовольствие и насладиться созерцанием морского пейзажа.

Окиньте взглядом всю картину. Затем начинайте рассматривать ее более подробно, не исключая такого приема, как домысливание. Посмотрите вглубь картины. Что там, за горизонтом?

Попробуйте представить, что вы могли бы увидеть, если бы картина вдруг ожила.

Продолжайте вглядываться. Мысленно повторяйте, что вы хорошо видите, как накатывают волны. Вы ощущаете, как ветер мягко треплет ваши волосы, чувствуете свежий морской воздух. Он удивительно приятен, наполняет всю комнату свежестью... Сделайте несколько глубоких вдохов (глаза закройте). Затем медленно открывайте глаза и продолжайте вглядываться вдаль, рассматривая картину.

Продолжайте домысливание. Вот почудилось, что вы видите мачту корабля или, быть может, алые паруса?

Попробуйте применить прием «скорость». Вероятно осуществить его с первого сеанса вам не удастся. Но со временем вы обязательно осилите и эту методику. Эффект от сеанса релаксации с помощью этого нововведения намного усилится.

Прием «скорость» подразумевает ваши личные ощущения. Закройте глаза и, сделав несколько глубоких вдохов, представьте, что вы летите. Морской ветер обдувает лицо, тело. Вокруг себя вы видите то, что изображено на картине. Всем своим существом вы стремитесь вглубь картины, туда, где увидели мачту корабля.

Для усиления визуального эффекта, чтобы закрепить в памяти картинку, сложившуюся в вашем сознании, время от времени открывайте глаза и продолжайте смотреть на море, изображенное на пейзаже. Старайтесь не потерять ощущения полета, которое вызвали в своих мыслях.

Продолжайте релаксацию, добавляя мысленно все новые и новые ощущения. Закрыв глаза, представьте, что вы настигли корабль. Теперь вы на палубе. Волны, ударяясь о борт корабля, оставляют хрустальные капельки на вашем лице. Ощущение легкости не должно покидать вас. Добавьте к тому, что испытываете, еще и ощущение покачивания корабля на волнах. Сделайте глубокий вдох. Это корабль вздымается на огромном гребне волны. Выдох... Корабль опускается. Порывы свежего морского ветра время от времени подхватывают пряди ваших волос. А вы продолжаете мягко раскачиваться на волнах.

Когда ваше морское путешествие подойдет к концу, то есть пройдет не менее 20–30 минут, сеанс можно заканчивать. Но иногда для полноты ощущений сеанс требуется продлить до 50–60 минут.

Чем дольше длится сеанс, тем медленнее нужно выходить из состояния релаксации. Закройте глаза и представьте, что морской пейзаж как бы удаляется от вас.

Словом, попробуйте мысленно прокрутить назад кадры, созданные в вашем сознании. Вот корабельная мачта видна все слабее. Вы удаляетесь все дальше, уже почти не ощущаете ветра и солоноватые капли больше не попадают на лицо. Шум волн слышен все слабее и слабее. Вот от мачты осталась лишь крохотная, едва заметная точка. Откройте глаза. Посмотрите на то место картины, где по вашему представлению должна быть мачта выдуманного вами корабля. Этой точки нет. Корабль ушел, чтобы встретиться с вами вновь во время следующей релаксации.

Сеанс закончен. Но резко вставать с места ни в коем случае нельзя, иначе может

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

начаться головокружение. Продолжайте смотреть на картину, постепенно расставаясь со своими ощущениями от увиденного, но не от того, что эти ощущения вам дали. Если сеанс прошел удачно и вы пережили яркую гамму новых чувств, в следующий раз примените методику «волна». Закройте глаза и представьте, что стоите на морском берегу. Вам сейчас очень хорошо. В теле – легкость. Начинайте считать волны. Первая волна – самая маленькая. Она выплеснула к ногам множество воздушных пузырьков. Вторая несколько больше. Продолжайте отсчет, мысленно представляя, как растут волны. Девятая волна – самая большая. Она плеснула в вас свежестью, окатила легкой прохладой. Глаза можно открыть. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Но не торопитесь вставать. Можно посидеть некоторое время и просто полюбоваться морским пейзажем, находящимся перед вами. Для созерцательной релаксации можно использовать голограмму с изображением морского побережья. Для усиления ощущения объемности картины используйте пейзаж с изображением корабля или скал. Обычно голограммы имеют коричневато-золотистый цветовой фон. Поэтому лучше использовать голограммы с изображением рассвета или морского заката. Золотистые тона будут в этом случае как нельзя кстати. Сеанс релаксации с голограммой проводится в утреннее или в вечернее время по тому же принципу, что и другие. Проветрите комнату, сядьте поудобнее и после серии глубоких вдохов и выдохов рассматривайте изображение. Поскольку голограмма дает объемный вид, у вас появляются дополнительные возможности для релаксации. Окинув все изображение взглядом, начинайте всматриваться вглубь картины. Если видите перед собой скалы, медленно обведите взглядом каждый их изгиб. Рассмотрите линии волны. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и закройте глаза. Мысленно представьте морское побережье. Попробуйте придать тому, что вы видите, другой цветовой тон. Представьте, что рассвет медленно набирает силу, – и вот уже перед вами не золотистые тона встающего солнца, а ясное синее небо. Морские волны постепенно начинают приобретать зеленовато-серый цвет. Продолжайте мысленно представлять изображение голограммы перед глазами. Дыхание должно быть ровным. Не меньший эффект, чем при релаксации с голограммой, вы получите, созерцая картину с пересыпающимся между тонкими стеклами песком. Пейзаж на картине, разумеется, должен быть морским. Картину можно взять в руки или поставить перед собой так, чтобы вам было удобно смотреть на пересыпающиеся песчинки. Выполнив серию глубоких вдохов и выдохов, расслабьтесь и на некоторое время закройте глаза. Затем смотрите на изображение. Представьте, что все проблемы и жизненные трудности покинули вас, и вы очутились на песчаном морском побережье, именно на том, которое видите перед собой. Откройте глаза и, повернув картинку, смотрите, как меняется изображение морского побережья. При этом старайтесь не думать о чем-либо, тревожащем вас. Как только все песчинки пересыпятся и вы увидите устойчивое изображение, всмотритесь в него. Затем снова закройте глаза и мысленно воспроизведите увиденное. Измените цветовую гамму воспроизведенной картинку, затем мысленно вернитесь к прежнему изображению, откройте глаза и снова переверните картинку. Продолжайте наблюдать, как песчинки выстраивают перед вами новую картину. Весьма высокоэффективна релаксация при помощи аквариума. Проводить ее можно в любое время суток. Для этого достаточно проветрить комнату и затемнить ее. Если занимаетесь релаксацией в темное время суток, включите в аквариуме подсветку. Выполнив несколько глубоких вдохов и выдохов, закройте на некоторое время глаза. Постарайтесь отвлечься от своих проблем. Откройте глаза и смотрите на аквариум. Понаблюдайте за траекторией движения рыбок, рассмотрите водоросли, камешки и дно аквариума. Морская композиция в аквариуме поможет вам достичь более глубокого состояния релаксации. Оформите дно аквариума морскими раковинками, камешками с отверстиями, которые именуют «куриными богами». Из камешков выложите в аквариуме маленькие скалы и пещеры. Украсьте водорослями. На дно можно положить блестящую мелкую монетку, какие обычно кидают в море в знак того, что обязательно вернуться. Эта монетка может стать для вас центральным ориентиром в момент релаксации. На ней и сконцентрируйте свое внимание. Пусть она послужит для вас символом вечности и неизбежности бытия. Во время релаксации говорите себе о том, что в этом мире ничто не уходит безвозвратно. Все жизненные явления повторяются, мир бесконечен, а истины его неизменны. Такая релаксация поможет восстановить утраченные силы, вернуть душевное спокойствие. Релаксацию при помощи аквариума можно организовать и другим способом. Выберите любой ориентир или предмет созерцания. Например, плавающую рыбку или ползущую по стенке аквариума улитку. Наблюдайте, как медленно движутся улитка или рыбка к своей цели. При этом мысленно можно говорить себе о том, что все рано или поздно

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru встанет «на круги своя», всему свое время, проблемы решатся, а трудности уйдут безвозвратно.

Композиция из ракушек – отличное средство, чтобы достичь высокой степени созерцательной релаксации. Рассыпьте перед собой морские ракушки и начинайте складывать из них любой рисунок. Можете выложить корабль, раскачивающийся на волнах, или русалку, запутавшуюся в водорослях, скалы и солнце. Закончив работу над композицией, сядьте поудобнее и закройте глаза. Представьте себе то, что вы только что выложили из ракушек. Вдохните жизнь в свою композицию. Пусть русалка оживет и чешуя на ее хвосте засверкает в зеленоватых морских волнах.

Море можно попытаться нарисовать. Если вы любите заниматься живописью и находите в этом успокоение, значит для сеанса созерцательной релаксации вам потребуются бумага, кисти, краски или простой карандаш.

На некоторое время закройте глаза и представьте себе тот пейзаж, который вы хотели бы нарисовать. Затем воспроизведите его на листе бумаги.

Для сеанса созерцательной релаксации подойдут и пазлы с изображением морского пейзажа. Пусть в комнате, где вы будете собирать картинку, будет рассеянный свет, тишина. Постепенно, фигурка за фигуркой, выкладывайте изображение морского берега. Когда картинка будет готова, закройте глаза и мысленно представьте оживший пейзаж перед собой.

Созерцательная релаксация возможна и при помощи морских камешков. Возьмите в руки эти дары моря и закройте глаза. Поглаживайте камешки или ракушки, перебирайте их в руках. Представьте себе морское побережье. Вы идете по нему и собираете разноцветные морские камешки и красивые, причудливой формы раковинки. Вот вы нашли камень с дырочкой. Мысленно поднесите его к своим глазам и посмотрите на свет через отверстие. В «окошко», которое пробили морские волны, вы увидите море, а волны на горизонте будут сливаться с небом.

Из морских камешков и ракушек можно сделать четки. Перебирайте четки с закрытыми глазами, мысленно представляя себя на морском побережье.

Не забывайте, что выходить из состояния релаксации нужно постепенно. И даже если вы просто посидели и подержали в руках морскую раковину, разглядывая каждый ее изгиб, все равно после сеанса сделайте серию спокойных вдохов и выдохов.

Для релаксации созерцания, как и при любом другом способе расслабления, очень важен душевный настрой. Перед сеансом обязательно дайте себе установку, что увиденное обязательно должно пойти вам на пользу.

Неплохо за некоторое время до сеанса выполнить расслабляющие процедуры. Например, принять ванну или душ, выпить чашечку чая с мятой или просто послушать любимую музыку. После этого легче войти в состояние релаксации. Но нельзя сказать, что вышеперечисленные предварительные процедуры могут оказать существенное влияние на то, с каким успехом пройдет весь сеанс. Они скорее важны лишь для начинающих.

Никогда не начинайте сеанс, если вы слишком возбуждены. В течение нескольких минут обязательно постарайтесь отвлечься от насущных проблем и настройтесь на предстоящий сеанс.

В некоторых случаях релаксация достигала такой стадии, что человек начинал чувствовать легкую прохладу волн и ощущать запах морских водорослей. Наблюдения показали, что после таких сеансов люди становились практически невосприимчивыми к внезапным стрессам, а мозг впитывал гораздо больший объем информации, чем после сеансов с меньшим расслабляющим эффектом.

Разумеется, с первого сеанса вы вряд ли добьетесь таких результатов. Но со временем организм научится все быстрее реагировать на импульсы, исходящие от созерцания морского пейзажа. Кроме того, не забывайте, что главной цели сеанса вы достигнете в любом случае. Ведь даже 20 минут, которые вы потратите на просмотр видеозаписи или созерцание картины с морским пейзажем, подарят вам удивительное ощущение легкости и спокойствия, необходимые организму для того, чтобы настроиться на волну общего оздоровления.

После окончания любого сеанса организму нужно дать время для реабилитации, чтобы он мог вернуться в свое рабочее и в то же время совершенно обновленное состояние.

Встав с дивана, потянитесь или выполните несколько дыхательных упражнений. Пусть улыбка заиграет на вашем лице. Она – отражение того, как вы сейчас себя чувствуете.

Морские продукты прекрасно регулируют водно-солевой обмен, выводят из организма шлаки, способствуют снижению веса. Все это происходит благодаря тому, что в морской воде содержатся протеины, витамины и важные для человеческого организма минеральные вещества. Поэтому ванны с морской водой, грязевые компрессы и обертывания водорослями так полезны нам. Они просто необходимы для сохранения красоты, здоровья и душевного равновесия.

Давайте разберемся в том, что представляют собой ванны вообще. Ванны относятся к общим процедурам целой системы водолечения, то есть применения воды с лечебной и профилактической целью. Они оказывают на человека равномерное действие по всей поверхности его тела.

Ванны бывают кратковременными – до 5 минут, средней продолжительности – 10–30 минут и длительными – свыше 30 минут. Морские ванны обычно принимают по 10–20 минут. В зависимости от температуры воды, различают холодные ванны – до 20 °С, прохладные – 21–23 °С, индифферентные – 34–35 °С, теплые – 36–37 °С и горячие – выше 38 °С. Чаще всего рекомендуют для морских ванн воду температурой 36–38 °С. По составу различают следующие ванны: пресные, минеральные (соляные, щелочные и т. д.), ароматические (хвойные, с настоем каких-либо трав), газовые, комбинированные (гимнастика под водой, душ-массаж и т. д.). Бывают полные ванны, а может быть и полуванна, когда вода закрывает лишь ваши ноги и часть живота (до пупка).

Морские купания осуществляются в специальных лечебных талассоцентрах, на курортах, но если вы не имеете возможности посетить их, не огорчайтесь: прекрасную морскую ванну, оказывающую лечебное и косметическое воздействие на организм, вполне возможно приготовить и в домашних условиях.

ВАННЫ С МОРСКОЙ СОЛЬЮ

Итак, пробуем устроить морские купания дома, в собственной ванне. Для этого вам понадобится морская соль. Где же ее взять? В аптеках или парфюмерных магазинах. Там вы можете приобрести множество ароматизированных добавок для ванн, а проще всего купить обыкновенную крупнозернистую морскую соль, которая также продается в любой аптеке.

Для достижения желаемого эффекта (гладкости кожи, похудения, освобождения организма от шлаков, улучшения самочувствия) вам необходимо в течение 2–4 недель ежедневно хотя бы по 10–20 минут принимать солевые ванны. Для такой ванны следует 150–500 г морской соли развести в воде с температурой 35–37 °С. И ваша ванна готова. Приятного купания!

В отсутствие морской соли можно попытаться заменить ее обычной поваренной. 250–500 г соли растворите в воде... и ваша морская ванна готова! Но не все врачи рекомендуют такую ванну, потому что считается, что поваренная соль почти на 80 % состоит из хлорида натрия и в ней мало микроэлементов и полезных веществ.

Перед подготовкой морской ванны внимательно прочтите следующие советы.

Прежде чем приступить к талассотерапии, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом и узнайте, не противопоказаны ли вам эти процедуры. Ведь при тех или иных заболеваниях существуют некоторые ограничения. Одни, например, после ежедневной гигиенической ванны чувствуют себя хорошо, другие жалуются, что данная процедура их слишком расслабляет, у них кружится голова, повышается кровяное давление.

Запомните, что воздействие ванны на организм зависит от температуры воды, продолжительности процедуры, препаратов, которые добавляются в воду, а также общего состояния здоровья. Зависимость от температуры воды определяется тем, что чем больше разница между температурой воды и кожи, тем меньше должна быть продолжительность воздействия ванны на организм. Длительность курса также зависит от общего состояния человека и включает в среднем 12–15 процедур. Именно теплая ванна (35–37 °С) действует на организм расслабляюще, оказывает успокаивающее действие. После нее отдыхают мышцы и внутренние органы, снимается нервная возбудимость. Поэтому такие ванны используются для профилактики и лечения неврозов.

Желательно, чтобы температура воды не превышала 37 °С (по некоторым показаниям допускается температура до 40 °С). Если не соблюдать это правило и купаться в слишком горячей воде, могут появиться серьезные проблемы с кровообращением, например повысится артериальное давление. А это не будет способствовать улучшению вашего самочувствия.

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

Принимать ванну лучше спустя два часа после легкого ужина и за 1–2 часа до сна. Ослабленным и быстро утомляющимся людям лучше принимать их по утрам, через час после завтрака. Вообще, считается, что ранний вечер (где-то после пяти часов) – самое подходящее время для занятий аэробикой, другими видами спорта и для водных процедур. Именно в это время организм лучше всего переносит физические нагрузки. Риск перегрузить сердце меньший, чем в другое время дня. А после десяти часов вечера повышается активность кожи, и все полезные вещества, которыми ее обработали, действуют в этот период гораздо эффективнее.

Собираясь принимать морскую ванну, приготовьте нужные вам косметические средства, которые понадобятся после нее. Не забудьте, конечно, полотенце, халат и захватите массажную рукавицу. Чтобы не намочить волосы, наденьте купальную шапочку или просто обмотайте голову полотенцем. Если вы все-таки намочили волосы, после морской ванны голову обязательно надо вымыть.

Приготовьте также термометр для измерения температуры воды в ванне и часы для систематического подсчета пульса (особенно если у вас есть проблемы со здоровьем). Пульс следует измерять как перед принятием ванны, так и лежа в ней. Если он изменился больше чем на 5 ударов, процедуру следует прекратить. Врачи рекомендуют также следить за давлением. Если оно вдруг повысится, процедуру прерывают.

Судя по результатам опроса, проведенного Мюнхенским институтом рациональной психологии, 9 из 10 опрошенных предпочитают расслабляться в ванне под звуки любимой музыки, 6 из 10 любят ванны со всевозможными экстрактами трав, а 77 % погружаются в чтение всевозможных журналов.

Чтобы во время приема морской ванны почувствовать истинное наслаждение и удовольствие, создайте благоприятную атмосферу. Во-первых, погасите электрический свет и зажгите несколько красивых свечей. Во-вторых, включите негромкую музыку, соответствующую вашему настроению. В-третьих, не приготовьте ли вам для себя чашечку чая или бокал шампанского? И, выйдя из воды, вы почувствуете себя совершенно отдохнувшим и умиротворенным человеком.

Прежде чем принимать морскую ванну, очистите лицо специальным кремом, иначе косметика и грязь, скопившиеся в течение дня на поверхности кожи, проникнут глубоко в раскрытые поры. Приготовьте все необходимое для обработки кожи после ванны: молочко, тоник для тела, специальный крем для ног и т. д. Что вам точно не понадобится, так это жирный питательный ночной крем, пенка для умывания и другие косметические средства, которые чрезмерно увеличивают активность сальных и потовых желез или наоборот – сушат кожу.

Не поленитесь и сделайте себе перед ванной сухой массаж щеткой или рукавицей. Он улучшит кровообращение, уменьшит жировые отложения. Следите за тем, чтобы движения всегда были направлены снизу вверх и по направлению к сердцу. Можно делать массаж круговыми движениями: руки массируют от кистей к плечам, грудь – от середины к бокам, ноги – от пальцев к бедру, живот – по часовой стрелке, шею – от волос к плечам. И таким образом 2–3 раза выполните массирующие движения по всему телу.

Если вы хотите похудеть, постарайтесь перед ванной не пить много жидкости. Ведь цель ванны (тем более, если она будет с антицеллюлитными добавками) – наоборот, вывести из организма излишки жидкости. Лучше всего в вашем случае съесть дольку лимона: это усилит эффект, который дает ванна с морской солью.

Принимать ванну следует в положении сидя или полулежа. Если вас иногда донимают боли в области сердца и повышение артериального давления, старайтесь наполнять ванну так, чтобы уровень воды в ней при вашем погружении находился ниже области сердца. Первые 10 минут, погрузившись в воду, просто полежите, расслабившись.

Потом можете делать массаж, подобный тому, который делали до приема ванны.

Можно делать морские ванны с различными добавками – например, содержащими водоросли. Благодаря присутствующим в них минеральным веществам и микроэлементам добавки оказывают регенерирующий эффект и способствуют лучшему водообмену. Ванны с концентрированными добавками на основе водорослей повышают упругость кожи, делают ее гладкой. При использовании специальных морских добавок следите за тем, чтобы их дозировка, указанная на упаковке, была точно соблюдена. Ведь передозировкой таких средств можно вызвать ухудшение состояния кожи и даже спровоцировать появление проблем со здоровьем.

Постоянно контролируйте свое самочувствие. При чувстве духоты или слабости, а также появлении различных болей и неприятных ощущений необходимо процедуру прекратить, а особо чувствительным людям – приложить к области сердца полотенце, смоченное холодной водой.

Как мы уже говорили, продолжительность морских ванн может быть до 20 минут. Но не сразу. Сначала ограничьтесь пятью минутами, потом доведите до 10, и т. д. Когда организм полностью привыкнет и адаптируется, спокойно принимайте ванны в течение 20 минут.

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

Не путайте морскую ванну с обыкновенной. Это не одно и то же. Морская ванна предназначена не для очистки кожи, а для оздоровления. Так что не стоит во время приема ванны по талассо мыться мылом или мочалкой. Это лучше сделать раньше, во время ежедневного гигиенического душа.

Помните, что кроме лечебной процедуры талассованны еще и превосходное средство расслабления, так что обмотайте голову полотенцем, включите тихую музыку и отдыхайте: забудьте о финансовых неприятностях, запарке на работе, бытовых проблемах.

После ванны можно не вытираться сразу. Пусть ваше тело еще некоторое время почувствует на себе целебное действие морской воды. Лучше всего закутаться в теплое полотенце или махровую простыню и отдохнуть хотя бы 30 минут. Но если некогда расслабляться дольше, ополоснитесь под душем и наденьте купальный халат. Очень хорошо после купания принять душ Шарко. Отверните головку гибкого душа, отрегулируйте температуру воды, выбрав наиболее подходящую, наклоните голову вперед и сильной струей воды помассируйте затылок, плечи, а затем спину.

После морских ванн самое время серьезно заняться поддержанием красоты кожи. Ведь именно сейчас поры открыты, и кожа очень восприимчива к активным питательным веществам. В тело втирайте масло или увлажняющий лосьон, нанесите на грудь специальный гель для ее укрепления, на шею – питательный крем и т. д. Если у вас часто устают и болят ноги, советуем вам после принятия ванны сделать массаж ног, втирая в них специальный питательный крем. Можно взять, например, чистое соевое масло, либо сезама или хвоща. Они идеально подходят для сухой кожи. Нанесите такое масло на влажную кожу – и она станет более упругой и подтянутой.

После такой ванны нужно частично возместить потерю жидкости. Для этой цели подойдет не обыкновенная вода, а минеральная. Ее можно заменить фруктовыми и овощными соками или хорошо заваренным чаем с медом или вареньем.

Если хотите похудеть, полезнее всего заваривать чай, усиливающие потоотделение. Особенно полезны сборы из липового цвета и малины, а также чай из мяты или зверобоя. С чаем и минеральной водой вы получите необходимые организму витамины и минеральные вещества.

Выше уже сказано, что такие ванны следует принимать 14–20 дней. Потом курс можно повторить (только по рекомендации врача), но не ранее чем через 8–10 месяцев.

Некоторые советуют для быстрого избавления от лишнего веса принимать в течение 30 минут горячие ванны с добавлением 1 кг крупной серой морской соли, затем ополоснуться под теплым душем и лечь в постель, укрывшись получше, чтобы пропотеть.

Один из старых рецептов таков: купленную в аптеке морскую соль насыпьте в полотняный мешочек и подвесьте под краном в ванной. Когда включите воду, соль растворится, а ненужные примеси (если они есть) останутся в мешочке.

Чтобы устроить дома настоящее море, возьмите 30 г поваренной соли на 1 л воды (4–6 кг на 200 л), насыпьте в холщовый мешочек, повесьте на кран и пустите горячую воду. Дождитесь полного растворения соли и только после этого долейте холодную воду (температура принимаемой вами ванны должна быть не более 36–37 °С). Время купания – 10–20 минут. Можно расслабляться таким образом ежедневно или через день в течение 12–15 дней.

Советуем обратить внимание на то, насколько правильно вы питаетесь. Чтобы релаксация не шла вразрез с насыщением организма необходимыми питательными веществами, предлагаем следующую диету на время купания в морской воде.

Совет 1. Употребляйте в пищу как можно больше овощей, но только свежих! В них содержится больше всего полезных веществ и витаминов.

Совет 2. Не забывайте о приправах. Лук, чеснок, петрушка, сок из свежих ягод (смородины, клюквы и т. д.) улучшают вкус блюд и увеличивает их питательную ценность.

Совет 3. Поменьше масла. В тушеные овощи, рыбу или мясо кладите масло в ограниченном количестве, так как лишние жиры вредят лечебно-разгрузочному рациону.

Совет 4. Больше употребляйте фруктовых десертов. Готовьте их из различных фруктов и ягод, больше экспериментируйте, делайте низкокалорийные салаты, муссы, кисели и другие полезные лакомства.

ДУШ С МОРСКОЙ СОЛЬЮ

Душ с морской водой также очень полезен и приятен. Такой душ не только способствует улучшению процесса обмена веществ, но и выполняет функцию

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru массажера. Морской душ очень хорош тем, что влияет успокаивающе на нервную систему, что необходимо каждому в наше сумасшедшее время. Принимая душ, наклоните голову вперед и помассируйте струей воды затылок, шею и плечи. И, конечно, постарайтесь расслабиться. Попробуйте сделать душ с морской водой так. Насыпьте в чулок морской соли и натяните его на душевой распылитель. Когда откроете воду, она будет вбирать в себя целебную морскую соль. Можно также использовать шипучие таблетки с морской солью для ванны. Очень полезен контрастный душ с морской солью. Причем это не контраст холодной и горячей воды, а сочетание комфортной, то есть приятной для тела воды с более горячей. Сначала стойте под комфортным душем 10 минут. Потом снимайте гибкий шланг и обрабатывайте струями контрастного душа все тело, направляя их снизу вверх и справа налево. На все это потратите 40 минут. Повторяйте данную процедуру 2–3 раза в неделю как минимум, а лучше всего – каждый день. Души с морской солью улучшают самочувствие, лечат функциональные расстройства организма. Необходимо лишь соблюдать одно условие: воздействие контрастного душа должно быть продолжительным (40–50 минут).

ВАННЫ С ДОБАВКАМИ

Если в качестве дополнения к морской ванне вы возьмете какие-либо ароматизированные добавки, значит принесете еще большую пользу своему организму. С их помощью вы сможете и вылечить простуду, и предупредить сухость кожи, и избавиться от угрей, и т. д. С точки зрения лечебной косметологии нет ничего более эффективного, чем морские ванны с травяными настоями. Вместо готовых препаратов для ванны многие предпочитают использовать лекарственные травы, так как они совершенно безвредны и обладают прекрасным оздоравливающим и косметическим эффектом. Советуем принимать ванны с использованием отваров из нескольких лечебных трав (так называемые смешанные), тогда их действие будет сильнее. Представьте себе, какое блаженство вы испытаете, принимая теплую ароматную ванну! А отвары лечебных трав в это время оказывают эффективное лечебное действие на организм. Ванны с различными ароматическими и лечебными добавками – прекрасное подспорье в борьбе с лишним весом. Дело в том, что горячая вода способствует расширению пор кожи, а различные растительные добавки благодаря этому проникают в ее поверхностные слои и делают кожу более упругой. Кроме всего прочего, такие ванны способствуют улучшению процесса потоотделения, что позволяет выводить из организма излишки жиров и тканевой жидкости. Успокаивающий эффект ванны можно усилить, добавив в нее экстракты лекарственных трав – цветов лаванды, чабреца, ромашки, липового цвета или хвойных экстрактов. Упругость кожи повышают почки сосны, побеги хвоща, листья розмарина, а при сухой коже можно добавлять в воду липовый цвет. Бактерицидное действие оказывают ванны с плодами можжевельника обыкновенного, сосновыми почками и корнями лопуха большого. Для профилактики тромбозов можно принимать ванны с настоем цветов ромашки, календулы лекарственной, липы, лаванды, почек сосны, побегов хвоща и чабреца. Приведенные ниже рецепты помогут вам выбрать необходимую ароматизированную добавку для морской ванны. Следует знать и о группах лекарственных трав, различающихся по своему основному действию. Тогда вы сможете комбинировать смешанные ванны сами. Лекарственные травы, богатые эфирными маслами: мята, Melissa медовая, тысячелистник, ромашка, шалфей, липовый цвет, розмарин, лаванда. Именно эти растения помогают улучшить кровообращение и расширяют кожные кровеносные сосуды. Под их воздействием кожа краснеет и становится теплой. Кроме того, такие растения стимулируют весь организм, а также оказывают на него антисептическое действие. Лекарственные средства, содержащие большое количество сапонинов, – это дикий каштан, гвоздика, примула, солодка голая, подмаренник. Они усиливают всасывающую способность кожи по отношению к другим веществам, смягчают эпидермис. Лекарственные травы, в которых есть много салициловой кислоты, – кора вербы, садовая фиалка, ноготки. Отвары из этих растений воздействуют на роговой эпителий, обладая отшелушивающим эффектом и антисептическими свойствами. Если воспользоваться отварами слабой концентрации, они окажут благоприятное влияние

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

на воспаленную кожу.

Лекарственные средства, богатые дубильными веществами, – это дубовая кора, береза, шалфей, тысячелистник, пырей, дикий каштан, верба. Они сужают поры кожи, уменьшают потоотделение, повышают сопротивляемость участков кожи, которые легко воспаляются.

Лекарственные средства, содержащие слизистые вещества: льняное семя, мальва, репейник, мать-и-мачеха, исландский мох. Отвары из этих трав, равномерно распределяясь по коже, защищают ее от механического раздражения. Применяют подобные травы и при воспалительных процессах, так как травы способствуют снятию боли и жжения.

Лекарственные растения, содержащие в большом количестве минеральные соли, – это крапива, укроп, ноготки, одуванчик, ромашка, береза. Они питают кожу, регулируют ее водный баланс, предохраняют от обезвоживания.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

В зависимости от характера лекарственных средств их готовят по-разному.

Например, плоды можжевельника, побеги хвоща, почки сосны нужно залить горячей водой и кипятить в течение 10 минут. Остальные травы можно просто залить кипятком и оставить накрытыми на 30 минут. Не забудьте, что для приготовления всех ароматизированных добавок используют только эмалированную посуду.

Если у вас нет под руками необходимой посуды для приготовления ароматизированных добавок для ванны, можно насыпать траву в полотняный мешочек и повесить его на кран над ванной. Тщательно завяжите края мешочка вокруг крана и пустите небольшой струей горячую воду. Наполните ванну на треть. Потом мешочек снимите с крана и оставьте в ванне еще на 10 минут. После этого выньте мешочек из ванны и заполните ее до нужного объема.

Можно готовить отвары лекарственных трав еще и таким образом. Возьмите 1 кг мелко нарезанных растений и залейте его 3–4 л холодной воды. Оставьте на 5–10 минут. Далее всю смесь поместите на огонь и кипятите 5 минут. Снимите с огня и настаивайте 10 минут. Процеженный отвар добавьте к соленой воде для ванны.

Для принятия одной ванны необходимо примерно 200–300 г лекарственных трав.

Ванны с добавлением отвара лекарственных трав рекомендуется принимать 1–2 раза в неделю. Продолжительность каждой должна быть не менее 20–30 минут. Ванну наполняют морской водой, в нее добавляют отвар из лекарственных трав, и можете погружаться в воду. Помните, что область сердца должна остаться над водой.

Перед приемом такой ванны хорошо вымойтесь, чтобы устранить защитную кислородную пленку с поверхности кожи и облегчить проникновение в организм активных веществ. После соленой травяной ванны лучше не ополаскиваться проточной водой.

Морскую ванну с травяными добавками никогда не надо принимать непосредственно после еды, так как пищеварительный процесс может нарушиться, а сердечно-сосудистая система – перегрузиться. Мочевой пузырь и кишечник тоже должны быть опорожнены.

Ниже мы предлагаем вам рецепты приготовления различных ароматизированных ванн в домашних условиях. Это не повлечет больших расходов, потому что многие описанные ниже добавки являются дарами природы и их вы легко найдете в лесу, на поляне, на своем дачном участке. А недостающие компоненты несложно приобрести в аптеках.

ВАННА С РОЗОВЫМИ ЛЕПЕСТКАМИ И МОРСКОЙ СОЛЬЮ

Хотите иметь нежную и бархатистую кожу, похожую на лепестки роз? Принимайте ванны с лепестками роз в течение 2–4 недель – и станете королевой цветов. Возьмите 1 кг крупнозернистой морской соли и пересыпьте ею лепестки роз (соль и лепестки укладываются слоями в банку). Через 3 недели морская соль впитает в себя ароматические вещества – и вы можете смело использовать ее в качестве ароматической добавки.

А некоторые косметологи советуют купаться в морских ваннах с цветками роз, которые будут там плавать. Не говоря уж о лечебном действии, выглядеть в этот момент вы будете очень эффектно!

Еще один вариант. Накапайте в морскую ванну десять капель розового масла и спокойно погружайтесь в воду. Обворожительный розовый аромат очень эротичен, он поднимает настроение и помогает еще больше расслабиться.

ВАННЫ С АРОМАТИЧЕСКИМИ МАСЛАМИ

Смешайте 5–6 капель МОЖЖЕВЕЛОВОГО масла с ароматическими маслами кипариса, лимона и апельсина (по 2 капли каждого). После этого добавьте полученную ароматическую добавку в ванну, наполненную теплой водой. Благодаря этой ванне вы будете здоровы и красивы, успокоите свою нервную систему, поднимете тонус организма.

20–30 капель РОМАШКОВОГО, ЛАВАНДОВОГО или РОЗМАРИНОВОГО масла достаточно, чтобы стабилизировать душевное равновесие и улучшить общее самочувствие. Масло на основе ромашки оказывает противовоспалительное действие, снимает желудочные спазмы и успокаивает нервную систему. Розмариновое масло стабилизирует кровообращение, улучшает память. Масло Melissa, добавленное в морскую ванну, поможет избавиться от депрессии, отрегулировать работу органов пищеварения. Лаванда идеально заживает небольшие ранки и повреждения кожи, предупреждает возникновение волдырей и шрамов. Ромашка уменьшает зуд и жжение кожи.

Можно также сделать морскую ванну, добавив в нее по 10 капель ЛАВАНДОВОГО и РОМАШКОВОГО масел. Принимать процедуру следует 10 минут. После ванны промокните тело полотенцем и нанесите на кожу увлажняющий крем.

Расслабят и успокоят вас морские ванны с добавлением эфирного масла из САНДАЛОВОГО ДЕРЕВА, ИЗ АПЕЛЬСИНА. Придадут бодрости эфирные масла из МЯТЫ КУРЧАВОЙ, СОСНЫ, ЭВКАЛИПТА. Возьмите 10 капель любого масла – и получите желаемый эффект!

Для лечения сосудов и суставов рекомендуем применять добавку для ванн, которая содержит смесь из листьев КАШТАНА, АРНИКИ, РОЗМАРИНА и эфирных масел. Чтобы успокоить ваши нервы и получить при этом еще и массу удовольствия, советуем принять морскую ванну с эфирными маслами и насладиться покоем и теплом. Через 10–20 минут вы почувствуете расслабленность во всем теле. Ваше самочувствие сразу улучшится.

МЕДОВО–МАЛИНОВАЯ ВАННА

Возьмите 100 г сушеных малиновых листьев, заварите их в 1 л кипятка, затем добавьте 1 чашку жидкого меда и 20 капель ароматического масла лаванды. Полученную ароматическую смесь растворите в ванне, наполненной горячей соленой водой. Малиновые листья будут способствовать повышению активности процесса потоотделения, что поможет сбросить лишний вес. Мед нежно смягчит кожу, лавандовое масло успокоит нервы. Вода для купания должна быть не горячее 36 °С, купание рекомендуем продолжать 10 минут. После такой ванны надо принять прохладный душ.

ВАННА С ХВОЕЙ

Это прекрасное успокаивающее средство, стимулирующее обмен веществ, помогающее справиться с избыточным весом. Содержащиеся в хвое эфирные масла благотворно влияют на кожу, верхние дыхательные пути. Хвойные ванны нередко рекомендуют тем, кто страдает неврозами и другими функциональными расстройствами нервной системы. Полезны они и при переутомлении.

Кстати, хвойный экстракт для ванн можно приобрести в аптеках в жидком виде и брикетах. Залейте 1 стакан хвои 2 л воды, доведите на медленном огне до кипения и кипятите 15 минут. Готовый отвар влейте в ванну, наполненную водой (температура 37–38 °С) и добавьте морскую соль.

Еще один рецепт приготовления хвойной ванны: 2 горсти хвои залейте 1 л кипятка, проварите 10 минут, процедите и вылейте в ванну, наполненную соленой водой.

Можно сосновые иглы (чем свежее, тем лучше), мелко изрубленные веточки и еловые смолистые шишки прокипятить 30 минут в воде. Затем отвар настоять 20–25 минут, процедить и слить в приготовленную уже теплую ванну с морской солью.

Превосходным успокаивающим средством может стать морская ванна из цветков лаванды, корней лекарственной валерианы и хвои сосны. Возьмите все эти растения

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru в равных пропорциях, залейте 2 л воды, вскипятите и дайте настояться 20–30 минут. Отвар для ванны готов. Такой же эффект вы получите, используя для ванны созревшие сосновые шишки (понадобятся две) и несколько капель эвкалиптового масла. В качестве успокоительного средства или для восстановления нормальной деятельности нервной системы можно приготовить ванны с сосновыми ветками по рецепту тибетских монахов. Прежде всего надо будет набрать сосновых веток, причем вам потребуются только их окончания длиной 10–12 см, то есть всего-навсего годовой вырост сосны. Ветки режут и томят (а не варят!) в эмалированной баке в течение 1 часа. Затем настаивают 8–9 часов. Целебный отвар готов. Добавьте его в морскую ванну и принимайте ее 25–30 минут, следя за своим пульсом (температура воды – от 37 до 40 °С). В течение всей процедуры пульс не должен превышать 5 ударов сверх изначального количества ударов в минуту. Такие ванны дают ни с чем не сравнимый целебный и оздоравливающий эффект.

ВАННА С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

Выжмите сок из 5–6 апельсинов и добавьте в него 3–4 ст. л. оливкового масла. Смесь влейте в морскую ванну. Апельсин витаминизирует кожу, поры которой хорошо открываются в процессе потоотделения. В целом такая ванна помогает избавиться от шлаков и действует укрепляюще.

ВАННА С ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ

Вам понадобится лимонная цедра. Можно снять ее с 3 свежих лимонов, а можно использовать и 5 ст. л. высушенной цедры. Измельченную цедру в указанном количестве заварите в 1 л кипятка. Настаивайте смесь 30 минут. Ароматная добавка готова: осталось только процедить смесь и вылить в ванну, наполненную водой. Лимонный сок не только поможет вывести из организма шлаки, но и благотворно повлияет на кожу, сделав ее гладкой и красивой. Прекрасный аромат лимонной ванны успокоит нервную систему и подарит большой заряд бодрости.

АПЕЛЬСИНОВО-ТРАВЯНАЯ ВАННА

К 2 ст. л. листьев мяты прибавьте по 1 ст. л. листьев Melissa и апельсиновой цедры. Полученную сухую смесь сложите в небольшой полотняный мешочек, подвесьте его на кран непосредственно под струей воды. Набирайте в ванну горячую воду температурой приблизительно 38 °С и купайтесь на здоровье!

ВАННЫ С ОТРУБЯМИ

Очень полезны для кожи ванны с отрубями пшеницы, овса, кукурузы или миндаля. Они предотвращают воспалительные процессы на коже, смягчают ее и устраняют зуд. 300 г пшеничных отрубей залейте холодной водой и на медленном огне доведите до кипения. Затем отвар немного остудите, процедите и добавьте в ванну. Можно делать ванну с отрубями и по-другому. В марлевый мешочек положите горсть отрубей и подвесьте его под краном так, чтобы через него лилась вода. Сначала пустите горячую воду, а потом холодную, которая разбавит содержимое ванны до нужной температуры.

ТРАВЯНЫЕ ВАННЫ

Смешайте в равных количествах высушенные траву ШАЛФЕЯ, листья МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ, цветки ДУШИЦЫ и КАЛЕНДУЛЫ. Для приготовления ванны вам понадобится 1 стакан полученной смеси из лекарственных трав. Залейте его 1 л кипятка и настаивайте 15 минут. Процедите настой. Теперь можете выливать его в приготовленную ванну. Шалфей является прекрасным биостимулятором, помогающим вывести из организма шлаки и восстановить упругость кожи, а также все названные травы положительно влияют на процесс расщепления жиров и улучшают самочувствие.

Ванны с ШАЛФЕЕМ оказывают очень хорошее противовоспалительное действие при поражении суставов. 100 г листьев залейте 6 л кипятка и выдержите около 10 минут на тихом огне. Потом смесь остудите до 38 °С, процедите и вылейте в ванну. Купайтесь на здоровье.

3 ст. л. ЛИПОВОГО цвета, а также по 2 ст. л. МЯТЫ и ПОЛЫНИ смешайте и заварите в 2 стаканах кипятка, настаивайте 15 минут. Вылейте настой в ванну и купайтесь.

Эти компоненты положительно влияют на нервную систему, успокаивают ее.

Для этих же целей применяют ванны из сборов: листьев МЯТЫ, корней ВАЛЕРИАНЫ, стеблей ДОННИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО, цветов БОЯРЫШНИКА. Весьма полезно и сочетание из ПИЖМЫ, КАЛЕНДУЛЫ и ДУШИЦЫ. Возьмите эти травы в равных пропорциях, вскипятите и дайте настояться. В сочетании с морской солью травяной настой прекрасно снимет усталость и окажет расслабляющее действие на организм.

Прекрасный эффект дают ванны с ПОЛЫНЬЮ, РОМАШКОЙ и ЛИПОВЫМ ЦВЕТОМ. 0,5 кг сырья залейте 3 л холодной воды, дайте настояться и затем прокипятите 5 минут. Влейте отвар в наполненную теплой морской водой ванну и понежьтесь в ней 1 раз в неделю 20 минут перед сном. Вы снимете с помощью ванны накопившуюся за неделю усталость и преодолете таким образом развитие авитаминоза. Лечение будет в удовольствие!

Смешайте в равных количествах цветки ШИПОВНИКА, ЖАСМИНА и РОМАШКИ. 1 стакан сухой смеси из лекарственных трав залейте 1 л воды, на медленном огне доведите до кипения и кипятите в течение 10 минут. Чудесная добавка для ванны готова.

Ванны из РОМАШКИ хороши также при заболеваниях суставов, поскольку ромашка оказывает противовоспалительное действие. 100 г цветков ромашки аптечной смешайте с 200 г поваренной соли. Полученную смесь залейте 10 л кипяченой воды. Затем остудите до 38 °С и вылейте в ванну.

Несложно приготовить и морскую ванну с одной только ДУШИЦЕЙ, которая благоприятно подействует на нервную систему. 100–200 г травы залейте 2–3 л воды, вскипятите, процедите и вылейте раствор в ванну.

Людам, страдающим гипертонией или склонным к небольшому повышению давления, рекомендуются соленые ванны с СУШЕНИЦЕЙ, ПУСТЫРНИКОМ или БОЯРЫШНИКОМ. 150 г любой из этих трав залейте 3 л кипятка и настаивайте в течение 30 минут. Настой вылейте в ванну с водой, температурой не менее 37 °С. Время проведения процедуры – 10–15 минут. Важно заметить, что такие ванны противопоказаны при пониженном давлении.

Для этой ванны вам понадобятся листья КРАПИВЫ, МЯТЫ, трава ЗВЕРОБОЯ и цветки ШИПОВНИКА. По 1 ст. л. этих лекарственных растений залейте 2 л кипятка, настаивайте 20 минут. Целебная смесь готова. Мята и зверобой обладают превосходно выраженным потогонным действием, шиповник витаминизирует кожу. Крапива также положительно влияет на организм, она обладает заживляющим эффектом, делает кожу эластичной.

Можно приготовить ванну из СЕННОЙ трухи. Маленький мешочек с сенной трухой погрузите в котел с горячей водой и оставьте в нем на 25 минут. После этого весь отвар слейте в уже приготовленную теплую морскую ванну. Получится лечебная ванна с водой кофейного цвета, которая энергично открывает поры и улучшает кровообращение.

Также рекомендуем ванны с настоем СЕНА. 1–1,5 кг сухого сена кипятите в течение часа в 7–8 л воды, затем полученный отвар процедите и вылейте в ванну с водой (температура 37–38 °С). Продолжительность приема такой ванны 10–15 минут ежедневно или через день в течение 10–14 дней.

Ванна из ОВСЯНОЙ соломы очень полезна при болезнях почек и мочевого пузыря, при ревматизме. Большой пучок соломы прокипятите в котле в течение 30 минут, затем дайте настояться 10–20 минут. Отвар процедите и вылейте в ванну.

Можно порекомендовать и смешанную ванну из отвара СЕННОЙ трухи и ОВСЯНОЙ соломы. Она будет еще эффективнее. Сенную труху и овсяную солому (в равных количествах) залейте водой и прокипятите около получаса. Приготовленный настой будет отличной добавкой в морскую ванну.

Если вы чувствуете себя не очень хорошо, понимая, что простудились, советуем вам

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
принять морскую ванну с ХВОЕЙ СОСНЫ, МЯТОЙ ПЕРЕЧНОЙ и КРАПИВОЙ (хвою сосны можно заменить сосновыми шишками). Возьмите все это в равных частях, залейте 2 л воды и вскипятите. Когда раствор настоится, добавьте его в ванну. Прделав процедуру, выпейте аспирин, настой липового цвета, примите витамин С.

Из сухого ЧАБРЕЦА, листьев МЯТЫ, ЛИПОВОГО цвета, ЗВЕРБОЯ и РОМАШКИ можно приготовить хорошую дезинфицирующую ванну. Аналогичные результаты дает смесь из плодов МОЖЖЕВЕЛЬНИКА, СОСНОВЫХ почек и корня ЛОПУХА.

Если хотите одновременно с расслаблением избавиться от подкрадывающейся простуды, приготовьте ванну с ЧАБРЕЦОМ. 2 стакана сушеной травы чабреца залейте 2 л кипятка и дайте настояться в течение 10 минут в закрытой посуде. Настой процедите и вылейте в ванну с водой температуры 36–37 °С. Лучше всего такие морские ванны принимать на ночь. После них не вытирайтесь полотенцем, а ложитесь под теплое одеяло и хорошенько пропотейте.

Очень полезны ванны с ПОЛЕВЫМ ХВОЩОМ, АНЮТИНЫМИ ГЛАЗКАМИ, листьями ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, ШАЛФЕЕМ, МЯТОЙ, СОСНОВЫМИ ПОЧКАМИ, корой ДУБА и БЕРЕЗЫ.

Тем, кто много потеет, нужны ванны, сужающие поры кожи. Очень хорошим средством является отвар из ДУБОВОЙ коры и корней ДЯГИЛЯ. Их необходимо взять по 250 г, вскипятить, процедить и залить смесью 1 ст. л. размельченных молодых грецких орехов и 2 ст. л. листьев мяты. Полученную смесь вылейте в ванну. Также поможет настой из листьев КРАПИВЫ, ПОДОРОЖНИКА ланцетолистного, плодов КАЛИНЫ (все в равных количествах).

При повышенной потливости полезны ванны с отваром коры ДУБА или ИВЫ БЕЛОЙ. 500 г коры варите в 4 л воды в течение 30 минут на слабом огне. Или 5 ч. л.

измельченной коры ивы белой залейте 10 стаканами холодной воды и настаивайте 8 часов. Смесь процедите и вылейте в морскую ванну. Попробуйте также принимать ванну с настоями листьев ОРЕХА, цветов и плодов БУЗИНЫ.

Можно приготовить смягчающую ванну для тех, у кого сухая кожа. Таким действием обладают семена ЛЬНА и РОМАШКИ. 2 ст. л. семян льна залейте 1 стаканом воды комнатной температуры и оставьте на 30 минут. Настой процедите и вылейте в ванну. 2 ст. л. сухих цветов ромашки залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите и тоже вылейте в ванну.

Приобрести бодрость и свежесть поможет морская ванна с добавкой смеси из плодов МОЖЖЕВЕЛЬНИКА, травы РОЗМАРИНА, ЧАБРЕЦА, хвои СОСНЫ, листьев ШАЛФЕЯ и МЯТЫ. Если у вас нет возможности составить такую сложную смесь, приготовьте ванну из настоя КРАПИВЫ и ХВОЩА (в равных пропорциях) или из одной крапивы.

Советуем для снятия боли и напряжения после трудного рабочего дня приготовить морскую ванну с МОЖЖЕВЕЛЬНИКОМ, МЯТОЙ, ДУШИЦЕЙ и ЛАВАНДОЙ. Возьмите 1 ч. л. ягод можжевельника, по 2 ст. л. мяты, душицы, цветов и листьев лаванды. Насыпьте этот сбор в мешочек из плотной ткани и опустите в горячую ванну. Полежите в ней 10–15 минут.

Можно приготовить морскую ванну с одной МЯТОЙ. Это эффективное средство при начинающейся простуде, пары мяты расширяют дыхательные пути и облегчают дыхание. Мята хорошо успокаивает раздраженную кожу и снимает зуд.

Солёные ванны с РОЗМАРИНОМ и ПОЛЫНЬЮ способствуют улучшению кровообращения, оказывают общее тонизирующее и освежающее действие на нервных и быстро устающих людей. Они разглаживают морщинистую кожу.

При желании усилить устойчивость кожи к инфекциям и стимулировать образование новых клеток приготовьте морскую ванну с РОМАШКОЙ и ХМЕЛЕМ, которые обладают целебными свойствами и прекрасно лечат воспаленную, сухую и потрескавшуюся кожу. Для таких ванн используют также отвары ШАЛФЕЯ и ДУБОВОЙ коры. Они хорошо сужают поры и полезны при чрезмерной потливости. Эти травы помогут вашей жирной коже стать суше и нежнее.

Если добавить в морскую ванну ЛИПОВЫЙ цвет, он поспособствует лучшему потоотделению и поможет справиться с бессонницей.

ПОЛЕВОЙ ХВОЩ улучшает кровообращение и разглаживает морщины. Растение используют для ванн при усталой коже и плохом кровоснабжении.

Ванны из МОЖЖЕВЕЛЬНИКА и МЕЛИССЫ МЕДОВОЙ действуют успокаивающе на нервную систему, устраняют усталость и напряжение. Готовить процедуры надо так. Возьмите горсть плодов, залейте 3 л воды и кипятите на медленном огне в течение 30 минут. Немного остудите и вылейте отвар в ванну.

Такие же процедуры можно делать с МЕЛИССОЙ. На 500 г листьев мелиссы возьмите 2 л кипящей воды, дайте раствору настояться 15 минут под закрытой крышкой и вылейте в ванну с водой температурой не менее 38 °С. Можно принимать и прохладные морские ванны (не более 30 °С) с настоем мелиссы. Такие ванны очень хорошо снимают усталость.

Морские ванны с одним МОЖЖЕВЕЛЬНИКОМ очень полезны почти всем. Не рекомендуются они лишь людям, страдающим нефритом или нефрозонефритом. 50 г плодов залейте 10 л кипящей воды, нагрейте в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, потом

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
вылейте отвар в ванну и остудите ее до 38 °С. Купайтесь 20 минут.
Для снятия усталости и стимуляции нервной системы подойдут отвары из ИРИСА и ХВОИ. Они действуют ободряюще на усталых и измученных людей.
Добавьте в морскую ванну отвар ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА – и вид вашей кожи улучшится. Она перестанет быть сухой и потрескавшейся, а наоборот, приобретет эластичность и упругость. 5 ч. л. травы залейте 5 стаканами воды, прокипятите на медленном огне в течение 20 минут, процедите и влейте в ванну.
Улучшению кровообращения способствует ДИКИЙ КАШТАН. Известно, что он усиливает устойчивость стенок кожных капилляров. Свежие листья каштана залейте кипятком (50 г на 1 л воды) и настаивайте 30 минут в посуде с закрытой крышкой. Можно таким же образом использовать и семена каштана. 1 стакан семян прокипятите в 1 л воды, снимите с огня и через 20 минут процедите.
Ванны из НОГОТКОВ ускоряют рубцевание ран. Эта трава используется в том случае, если вы хотите оказать эпителизирующее и тонизирующее действие на свой организм. Для ванны приготовьте настой из свежих или сухих растений. 8 ст. л. залейте 8 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут в посуде с плотно закрытой крышкой, процедите и добавьте в ванну.
Почки или листья БЕРЕЗЫ, РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ, надземная часть ОДУВАНЧИКА также обладают противовоспалительным действием. Возьмите в равных частях траву и воду, вскипятите и дайте настояться около получаса. Отвар процедите – и купайтесь на здоровье.
ХМЕЛЬ используется для улучшения эпителизации. Обычно его применяют в качестве добавки к морским ваннам при покраснениях и высыпаниях нервного типа. Растение хорошо успокаивает кожу и благотворно действует на нее. Также хмель применяется при неврастении и бессоннице.
При различных раздражениях, для снятия воспалений, кожного зуда применяют морские ванны с настоем из травы ЧЕРЕДЫ ТРЕХРАЗДЕЛЬНОЙ, ЧИСТОТЕЛА БОЛЬШОГО, ЗВЕРБОЯ ПРОДЫРЯВЛЕННОГО, ШАЛФЕЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО, цветков РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ, корня ВАЛЕРИАНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ. Все эти растения надо смешать в равных количествах, например по 10 ст. л. Потом 5 ст.л. залейте холодной водой, доведите до кипения, кипятите на слабом огне 10 минут, дайте настояться в течение 30 минут. Полученную смесь процедите и добавьте в ванну с морской водой (температурой не выше 36–38 °С). Продолжительность ванны – не более 10 минут, проводите такую процедуру в течение 2–3 недель.
Если вы страдаете заболеваниями мочеполовой сферы, например циститом, рекомендуем ванны с БЕРЕЗОЙ, ШАЛФЕЕМ и СПОРЫШОМ. Смешайте в равных количествах листья березы, шалфея и траву спорыша. 100–200 г полученного сбора насыпьте в мешочек из плотной ткани, опустите в эмалированную посуду и залейте 3–5 л кипятка. Накройте смесь крышкой и настаивайте 2–3 часа, затем настоем вылейте в ванну с температурой воды 36–37 °С. Продолжительность процедуры 15–20 минут. Курс лечения длится 8–12 дней.
Чтобы получить удовольствие от морской ванны и в то же время полечиться, попробуйте при крапивнице и небольшой сыпи ванну с настоем ЧЕРЕДЫ или ФИАЛКИ (необходимо 600–700 г травы на ведро воды). Прокипятите траву, остудите, процедите и добавьте настоем в ванну.
Для получения приятного ароматизирующего и освежающего действия на кожу используйте смесь из МЯТЫ, МЕЛИССЫ МЕДОВОЙ, ЛАВАНДЫ, РОМАШКИ, ШАЛФЕЯ, РОЗМАРИНА, ЛИПОВОГО ЦВЕТА, ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА. Такой ароматный букет в сочетании с морской водой не только освежит вашу кожу, но и придаст ей гладкость и шелковистость.
МОРСКИЕ ВАННЫ С АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫМИ ДОБАВКАМИ
Принимая морскую ванну, не забывайте о добавках, которые помогут натянуть кожу на проблемных зонах, сделать ее эластичной и более упругой. Обычно эти добавки содержат экстракты из водорослей, хвоща, плюща, конского каштана, шалфея и розмарина. Все они дают превосходный эффект: вы станете стройней и красивей, а это именно то, чего вы так хотите. Вами будут восхищаться и завидовать красоте и здоровью, ведь еще не все знают о целительных свойствах морских ванн и добавок.

СОВЕТЫ

Прежде чем принимать морскую ванну, запаситесь хотя бы тремя часами свободного времени. Не назначайте никаких дел и встреч сразу же после этой процедуры. Найдите возможность хотя бы немного отдохнуть и побыть в расслабленном, умиротворенном состоянии.
Постарайтесь забыть обо всем и настроиться на любовь и доброту.

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

Не стесняйтесь своего тела и сделайте все возможное, чтобы оно тоже получило наслаждение вместе с вами – помассируйте его, после ванны вотрите в кожу кремы, освежите ее тониками или лосьонами.

Представьте себе, что вы выйдете из ванны совершенно другим человеком, – и тогда так и будет.

Ну вот, ваша ванна и готова. Скорей погружайтесь в воду и наслаждайтесь легкостью своего тела. Достаточно каких-то 20 минут – и вы почувствуете себя заново рожденным!

РЕЛАКСАЦИЯ ПОСРЕДСТВОМ СЛУХА

Прежде чем перейти непосредственно к советам по релаксации при помощи слуха, давайте поговорим о том, что такое звук вообще.

Звуки – это упругие волны, распространяющиеся в воздухе и воспринимаемые ушами человека. Эти волны могут приносить нам радость или печаль, в зависимости от характера производимых звуков. Ведь мир звуков, окружающих человека, очень разнообразен.

Мир звуков очень трудно объяснить словами. Их надо слушать, слышать, и чувствовать. Звуки – это тонкий инструмент духовного совершенствования, который может помочь человеку во многих ситуациях и внести в его жизнь яркую эмоциональную окраску. Если человек с самого детства окружен прекрасными звуками, он способен тоньше чувствовать, быстрее реагировать, легче понимать окружающих. У него глубокое воображение, он способен к творческому мышлению. Одни из самых прекрасных звуков на свете – звуки моря. Это и шум волны, и крики чаек, парящих над морской гладью, и легкий шепот ветерка, и свист сильного штормового ветра. Музыка моря очень разнообразна, многолика, и вся ее мелодичность и гармония используется в нашей жизни и в науке в профилактических и лечебных целях.

Ведь кроме духовного совершенствования приятные звуки помогают еще и физическому здоровью человека. В последние годы проблема взаимосвязи звуков и здоровья интересует человечество все больше. Врачи и музыканты, ученые спорят о стимулирующем влиянии звуков на здоровье человека. Наука о звуках уже и в нашей стране стала самостоятельной ветвью медицины.

Действительно, звук и здоровье тесно связаны между собой. Представьте себе, что человеческое тело – это арфа, имеющая много струн. Одни струны – физиология человека, другие – психология, третьи – его эмоции, опыт, ассоциации и т. д. При звукотерапии все они реагируют на звуки и дают положительный отклик. Частота звуковых волн и вызывает в поле человека явление резонанса. Он возникает в голове, груди или тканях, воздействуя затем на ритм сердца, энергетическое поле головного мозга, частоту дыхания.

Вы, наверное, замечали, что спокойные, тихие звуки побуждают к эмоциональному расслаблению, а громкие, наоборот, возбуждают. Многие люди сталкивались в своей жизни с такими ситуациями, когда солдаты или дети маршировали под барабаны, и им было легче двигаться и выполнять нужные команды. Бодрые веселые звуки барабанов помогают собраться с силами, поднимают настроение.

Следование ритму и характеру услышанных звуков может изменить психологическое и физиологическое состояние человека, повлиять на его здоровье. Вместе с тем не надо забывать, что человек – существо эмоциональное, и услышанные им приятные звуки, например, шума морских волн, способны вызвать сильный эмоциональный отклик в душе, который также даст толчок для физических изменений в организме. То, что определенные сочетания звуков способны изменять душевное и физическое состояние человека, – открытие не нашего времени. Считают, что начало звукотерапии лежит в глубокой древности. Еще первобытные люди верили в то, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли. Не зря же они использовали первые музыкальные инструменты – трещотки, шаманские барабаны, костяные флейты, когда лечили своих собратьев.

ЗВУКИ КАК ЛЕКАРСТВО

Ученые считают, что использование звуков в лечебных целях так же естественно,

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru как пение колыбельной песни плачущему ребенку. Способность звуков оказывать лечебное воздействие на организм человека получила развитие в создании комплексной системы лечения, названной звукотерапией. Ее родственник – музыкотерапия.

Оба эти направления нацелены на укрепление физического и психического здоровья человека. Различие их состоит в том, что в ходе лечения врач использует какой-либо немusикальный звук, направляя его непосредственно на определенную часть тела пациента. И та, и другая методика основаны на теории о том, что тело человека обладает своей собственной, иногда заблокированной системой вибрации, которую можно и разблокировать, и привести в равновесие с помощью внешних звуковых волн.

Уже доказано, что звукотерапия приносит большую пользу людям, страдающим хроническими поражениями, больным аутизмом детям и пациентам, готовящимся к хирургическим операциям. Можно использовать звукотерапию вместе с другими нетрадиционными формами медицины для лечения нервных, сердечно-сосудистых, воспалительных заболеваний, снятия синдрома хронической усталости, депрессий, стрессов и т. д. Обычно в зависимости от болезни врачи могут предложить пациенту послушать разные звуки.

При лечении звуком используется физическая вибрация звуковых волн, которая также способствует восстановлению здоровья. Разные целители действуют по своей собственной методике. Одни учат пациента направлять невербальные звуки (не связанные со словами) внутрь, чтобы сбалансировать энергополя организма. Другие используют камертоны или компьютеры, чтобы восстановить нормальную работу всех систем и органов. Третьи как бы «читают» тело путем исполнения звуков различных тонов, отмечая только им одним заметные области сопротивления в организме больного. Четвертые могут попросить пациента послушать особый звуковой ряд для того, чтобы восстановить исчезнувшие из организма частоты.

В Америке и других развитых странах звукотерапию применяют сейчас очень широко. Созданы научные общества специалистов, проводятся съезды и симпозиумы. Все звукотерапевты должны иметь специальное медицинское и музыкальное образование и сдать экзамены по звукотерапии. В США, например, существует более 80 подобных программ обучения и множество подготовленных преподавателей для обучения в этой области.

Современные звукоцелители размышляют над проблемами воздействия на организм человека, улучшения его здоровья, исправления эмоциональных и других психических расстройств, повышения мозговых и энергетических функций организма. Звукотерапия оказалась полезной при лечении головной боли, последствий инсульта, для укрепления памяти у страдающих болезнью Альцгеймера, снятия тревоги и боли во время операций и родов, стимуляции способности к обучению у детей, больных аутизмом или задержкой в развитии. Лечение звуком показано при хронических болях и стрессе для приведения организма в состояние равновесия.

Звуки многозначны. На некоторых людей они действуют сильнее, чем слово. Звуки могут расслаблять, умиротворять, облегчать печаль, усыплять или, наоборот, активизировать, вызывать приток энергии, наполнять радостью и весельем. Ученые заметили, что звуки, доставляющие человеку удовольствие, увеличивают силу сердечных сокращений, замедляют пульс. Кроме того, звуки способствуют расширению сосудов и стабилизации артериального давления. А звуки, неприятные человеку, раздражают его и вызывают противоположные реакции. Например, слишком громкие звуки вредны не только для слуха, но и для нервной системы многих людей.

Конечно, если вы привыкли к быстро действующим таблеткам и инъекциям, вам трудно представить, что лекарством может стать какая-нибудь сюита или симфония. Но это действительно так.

Для людей пожилого возраста нет ничего лучше, чем целебное воздействие звуков. Оно безвредно, приятно и замедляет процесс старения. Ученые часто ссылаются на такие факты: люди, окруженные приятными звуками, живут дольше других. Все медики в один голос заявляют, что пожилым звукотерапия очень полезна. Ученые Пекинского института выяснили, что музыка положительно воздействует на пожилых, страдающих психическими расстройствами. Здоровые же пожилые люди при прослушивании приятных звуков переживают положительные эмоции, что, несомненно, продлевает жизнь.

В процессе лечения звуки подбираются индивидуально каждому пациенту, причем используются самые разные: шум морской волны, шелест листьев на деревьях, колыханье колосьев на поле...

В наше время человек постоянно подвергается стрессам. Это и неудовлетворенность работой или должностью, и чрезмерная нагрузка, и неопределенность в жизни, и недостаток денег, и многие другие бытовые факторы, способные вызвать стрессовые реакции. Постоянные неудачи, страх, переутомление – благодатная почва для таких серьезных заболеваний, как гипертония, болезни сердца, желудка, нервные расстройства. Поэтому чрезвычайную роль в жизни играют различные способы снятия стрессов, такие, как физические упражнения, аутотренинг, водные процедуры. К таким же способам относится и музыка- или звукотерапия.

Можно заниматься музыка- и звукотерапией самостоятельно, научившись некоторым методам такого лечения. Используйте магнитофон, проигрыватель, радио. Ведь многие, когда слушают в домашних условиях любимые мелодии, расслабляются и получают удовольствие. Лечебная музыка повышает эффективность метода управляемых образов, а также других приемов, усиливающих расслабляющий эффект релаксации. Многие сторонники звукотерапии говорят, что регулярное применение звука может усилить энергетику и запустить механизм самолечения в организме человека. Также музыка- и звукотерапия способствуют релаксации и уменьшению воздействия стресса на человека.

Однако прежде чем обращаться за советами по лечению звуками к потенциальным целителям, поинтересуйтесь, где они учились своим методам и есть ли у них практический опыт работы. Лучше всего поговорить со своим лечащим врачом насчет целесообразности применения этого нетрадиционного метода лечения и проконсультироваться у знакомого звукотерапевта или психолога.

Представьте себе, что вы ушли с работы в состоянии крайнего раздражения или нервного срыва. Такое представить несложно, ведь в наше время практически никто не застрахован от стресса – и все мы склонны к тому, чтобы сорвать свое настроение на других, проявить открыто агрессию, злобу, зависть. Что же вы будете делать дома? Если бы вы жили в Японии, поступили бы очень просто. Знаете, как? Взяли бы грампластинку или компакт-диск с названием «Для снятия стрессов на работе», уселись бы поудобнее в кресло, закрыли глаза и стали бы слушать... А чтобы успокоиться после домашней ссоры, японцы слушают специальную программу «Для успокоения в семейной жизни». Специально подобранные мелодии успокаивают, снимают раздражительность и гнев, способствуют улучшению настроения.

Хотя мы с вами не в Японии, советуем сделать то же самое: послушать приятную музыку или звуки, например шум и плеск морской волны и т. д. Подберите звучащее лекарство сами – и оно вам наверняка поможет. Чем вы хуже японцев?

Каждый из нас не один раз в жизни наверняка думал: «Как же я от всего устал(а)! Как мне все надоело: и нервная работа, и неустроенный быт, и двойки детей, и семейные скандалы!» Что же делать в такой ситуации? А что если поставить кассету с негромкими инструментальными мелодиями? Музыка – лучший психотерапевт. Если вы заснете под любимую мелодию, всю ночь будут сниться хорошие сны; если учитель включит музыку в классе, дети внимательнее выслушают и лучше запомнят новый материал. Когда женщина кормит грудью ребенка под свою любимую мелодию, у нее прибывает молоко. Инструментальные композиции – мягкие и ненавязчивые, они прекрасно расслабляют и успокаивают.

Если вы расстроены, подавлены, грустны и хотите выйти из этого состояния, не включайте сразу записи веселой музыки или громких звуков. Вначале послушайте что-нибудь мелодичное, печальное, соответствующее вашему настроению, а уж потом – что-нибудь жизнерадостное, бодрое. Постепенно вы как бы войдете в музыкальный или звуковой поток – и он унесет все ваши печали. В состоянии же нервного возбуждения, раздраженности полезно все делать в обратной последовательности: сначала послушать громкую бодрящую музыку, а потом постепенно перейти к восприятию более медленной, лирической мелодии.

Во время прослушивания шума моря советуем заняться психической саморегуляцией (или аутогенной тренировкой), которая вместе с музыкотерапией будет идеальным способом укрепления здоровья и откроет путь для избавления от многих болезней, в основе которых лежат нарушения психической деятельности. Также рекомендуем использовать во время релаксации еще один метод нетрадиционной медицины – метод управляемых образов, основанный на аутотренинге и медитации.

МЕТОД УПРАВЛЯЕМЫХ ОБРАЗОВ

Существует метод нетрадиционной медицины, который называется методом управляемых

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru образов. Он использует способности человеческого ума представлять звуки, движения и другие сенсорные ощущения как средства вызвать специфические физические реакции в организме или изменения в эмоциональной сфере. Например, буддисты еще в XIII веке использовали мысленные образы для лечения, точно так же многие древние народы использовали музыку и звуки. Пребывание на теплом пляже под шум океанских волн может оказать огромный расслабляющий эффект на ваш организм. Аналогичного эффекта можно добиться, прослушивая аудиокассеты с записями шума волн, ветра, крика чаек и т. д. Расслабившись и позволив воображению нарисовать мысленные образы морских пейзажей, вы забудете о мирской суете и бытовых проблемах. Можно также представить себе не только воображаемые картины, но и врачующие звуки, прикосновения легкого ветерка, запахи. Такие методы альтернативной медицины в первую очередь обостряют чувство связи с собственным организмом, что способствует улучшению здоровья и может привести к существенным положительным изменениям в каких-то его областях. Метод управляемых образов помогает также уменьшить негативное воздействие стресса. Метод дает возможность отдохнуть и успокоиться, укрепляет и заставляет оказывать сопротивление стрессам. Успокаивая разум, можно добиться его большей концентрации и восприимчивости к информации. Действенность самовнушения при аутогенной тренировке объясняется тем, что оно проводится в состоянии релаксации. Для того чтобы повлиять на вегетативную нервную систему, необходимо длительно и многократно вызывать образные представления, воздействующие на ту или иную вегетативную функцию. Только так проторяется путь к вегетативным центрам, регулирующим данную функцию. Нельзя, конечно, все время повторяя, что не болит голова, избавиться от головной боли. Но есть приемы, эффективно помогающие в этом. В нашем головном мозге есть отдел, который регулирует действия вегетативной нервной системы. Он легко откликается на яркие мысленные представления о ранее пережитых ощущениях. Чтобы вы поняли это лучше, приведем такой пример. Вам, конечно, знаком вкус лимона. Если вы закроете глаза и представите крупный ломтик лимона, от которого исходит приятный запах, его кислый острый вкус, который разливается у вас во рту и щиплет язык, у вас тут же «потекут слюнки», появятся глотательные движения. Мысленное представление о лимоне расширило слюнные протоки, и ваш рот наполнился слюной. Точно так же, если представите себя на теплом и ласковом берегу моря, залитом солнцем, вы услышите спокойный шум волн и плеск воды, и ваше мысленное представление об этом будет действовать на определенные центры нервной системы, успокаивая и расслабляя психику. Согласно теории эмоций, эмоциональное состояние человека является производным от состояния мускулатуры и других периферических органов. «Эмоция – это ощущение телесных изменений». Мышечная деятельность человека тесно связана с эмоциональной сферой. Внутреннее состояние человека всегда выдают голос, лицо, движения, то есть его (состояние) показывает напряжение мышц. Научные исследования подтвердили, что выражение лица, например, обусловлено напряжением мимических мышц, которое меняется в зависимости от эмоционального состояния человека. Расслабление мышц служит внешним показателем положительных эмоций, общем покое, уравновешенности, удовлетворенности. Доброе лицо, мягкая улыбка обусловлены расслаблением мышц лица. Расслаблением мышц, сами того не осознавая, мы пользуемся для отдыха, для того, чтобы заснуть. Если при релаксации еще и представлять ранее пережитые приятные ощущения, это даст огромные вегетативные сдвиги. Эти представления нужно подобрать таким образом, чтобы вызвать желаемые изменения в своем организме. Но ничто не должно отвлекать вас, надо исключить все внешние раздражители.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо себя психологически подготовить, четко представить задачу, подыскать средства, которые помогут в ее выполнении. Далее создайте правильный настрой, дайте себе нужную психологическую установку на регулярные занятия. При этом следует ясно понимать, что сеансы музыкотерапии и звукотерапии не дадут немедленных положительных результатов. Добиться своего можно только терпением и упорством. Приступая к лечебным сеансам, очень важно верить в результативность и эффективность этого метода, относиться к занятиям с энтузиазмом. Если же вы приступаете к ним с большими сомнениями, то вряд ли сумеете привлечь необходимую внутреннюю энергию и добиться каких-то

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
положительных результатов.
Проводите занятия в одно и то же время. Если вы занимаетесь под руководством врача, психолога, не полагайтесь лишь на него. Здесь очень важны ваше участие, желание, воля и целеустремленность.
В случае, если вы, прочитав эти советы, посчитаете их невыполнимыми, можете вообще не заниматься звукотерапией – результатов не будет, а получится просто сизифов труд. Вспомните, как наказанный богами юноша пытался вкатить на гору камень, но как только доходил до вершины, камень вновь срывался вниз. Так может произойти и у вас: если не будете соблюдать правил занятий – не добьетесь своей цели. Помните, что в данном случае необходимы прежде всего выдержка и терпение.

УСЛОВИЯ ЗАНЯТИЙ

Решив заняться звуко- или музыкотерапией, не откладывайте, а приступайте к занятиям немедленно. Тем более, что для этого не требуется много времени, места и материальных затрат. Нужно лишь приобрести необходимые аудиозаписи, которые по рекомендации врача или по вашему собственному мнению (в зависимости от задуманной цели) помогут вам.

Прослушивайте аудиозаписи с магнитофона, не пользуясь наушниками. Пусть звуки моря негромко доносятся из стереоколонок, вам незачем усиливать звук. И не думайте, что прослушивание записей в наушниках принесет большую пользу. Ученые считают, что частое их использование вредит слуху человека, особенно если музыка звучит громко. Сильный звук разрушает слуховой нерв, и от этого слух со временем теряется. Громкие звуки наносят удар и по нервной системе, в результате могут появиться бессонница, неврозы и другие расстройства. А когда уши зажаты наушниками, звуковые волны колеблют барабанную перепонку – и внутри уха происходит нечто вроде хлопков, действующих на слуховой нерв и не вырывающихся наружу.

Найдите тихое, спокойное место, где вас никто не будет отвлекать. Сядьте поудобнее или, если это возможно, лягте. Сосредоточьтесь на прослушивании, можно при этом смотреть на какой-либо морской пейзаж, цветок или пламя свечи. Если вторгаются другие мысли, обдумайте их, потом позвольте им уйти и вновь сосредоточьтесь на нужном предмете или звуке. Закройте глаза и расслабьте мышцы. Дышите естественно. После сеанса сначала немного посидите или полежите, а потом вставайте.

Но это вариант занятий «на скорую руку». А теперь для тех, кто собирается более серьезно заниматься релаксацией посредством слуха поговорим подробнее о позе занимающегося, времени и месте занятий.

Можно заниматься звукотерапией в одной из трех следующих поз.

Лягте на спину на кровати или на диване, вытяните ноги, слегка согните в коленных суставах, руки расположите вдоль туловища, пальцы держите полусогнутыми. Все тело свободно и расслаблено.

Можно сидеть полулежа в кресле, вытянув ноги, слегка их расставив и согнув в коленях. Руки расположите свободно на подлокотниках кресла, голову откиньте на спинку.

Поза «кучера». Чтобы принять ее, сядьте на стул прямо, распрямите спину, а потом расслабьте все скелетные мышцы. Голову опустите на грудь, ноги слегка расставьте, согните под тупым углом, руки положите на колени, слегка согните их в локтях.

Каждое из этих положений предусматривает расслабление всех мышц и ощущение покоя. Занятия проводят с закрытыми глазами, через 2–3 часа после приема пищи, чтобы полный желудок не мешал свободно дышать. Время может быть разное: утром, после пробуждения; днем, во время обеденного перерыва; или вечером, перед сном. Кроме конкретных лечебных целей, занятия направлены на общее успокоение нервной системы, расслабление мускулатуры тела, регуляцию дыхания и т. д.

Для максимального расслабления мускулатуры лица лучше всего принять «маску релаксации». Она заключается в полном расслаблении мимической и жевательной мускулатуры. Для этого надо опустить веки, закрыть глаза, кончик языка приподнять, как при произношении буквы «т», нижнюю челюсть чуть-чуть опустить. Такая «маска» поможет сосредоточиться на представляемом образе.

Затем переключите внимание на правильное дыхание. Оно должно быть свободным и непринужденным, но обязательно брюшным. Можно даже положить одну руку на живот, чтобы ощутить это. Сделайте глубокий вдох и очень медленный продолжительный выдох. Затем – короткая пауза на 2–4 секунды (задержка напряжения мышц и вдоха).

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

При прослушивании звукового отрывка вы можете находиться в состоянии полудремоты, мозг также будет в состоянии пассивного бодрствования, но у него в это время проявляется важное свойство – он становится очень чувствителен к тому, что происходит рядом: к музыке, звукам, связанным с ними мысленным образам. Однако состояние дремоты надо научиться прерывать, иначе вы можете просто заснуть глубоким сном и потом с трудом вернетесь к своему обычному бодрствующему состоянию. Например, включите в приготовленную для прослушивания запись шум бурного моря во время непогоды. Свист ветра, удары волн постепенно вернут вас в прежнее состояние.

Попробуйте в момент расслабления представить то, что навевают вам знакомые звуки. Представление – это мысленный процесс, возникающий на основе информации, поступающей в мозг. Услышанные вами звуки моря будут сигналом воображению, оно начнет создавать различные образы, которые положительно повлияют на весь процесс релаксации.

Заканчивать сеанс звукотерапии необходимо глубоким, удлиненным вдохом, паузой, коротким выдохом. После этого дыхание должно быть легким, свободным. Произнесите мысленно или вслух несколько фраз: «Я совершенно спокоен. Я хорошо отдохнул физически и душевно. Я чувствую прилив бодрости и здоровья. Я полностью готов к продолжению активной деятельности. У меня прекрасное настроение». Можно также посчитать от одного до пяти и по счету «пять» открыть глаза и встать, можно сделать небольшую физическую зарядку.

Если же сеанс звукотерапии должен потом перейти в ночной сон, не надо выполнять приемов выхода, а просто ваши фантазии, ваше расслабление плавно переходят в естественный сон, ускоряя засыпание. В том случае, если бодрствование продолжается, но вы не очень торопитесь, выходите из состояния релаксации медленно и спокойно. Сделайте, как уже было рекомендовано, плавный глубокий вдох, паузу, медленный выдох, а затем откройте глаза и встаньте.

Можете представить себя на большом пароходе, который движется по воде мягко и почти бесшумно. Мачта его устремлена в ясное лазоревое небо, тихонько поют тросы, натянутые как струны. Синяя вода моря кажется густой, как масло, и пароход плывет по ней, как будто бы скользят. Посмотрите за борт: вы увидите, как от белых бортов отталкиваются зеленоватые волны, широкими мягкими складками бегут прочь, изгибаясь, сверкая и сонно журча. За кормой парохода виднеется широкая полоса зеленоватой пены, над которой лениво летают чайки. А вдали, на фоне розовых красок восхода, виднеются лиловые горы.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

После принятия исходной позы сделайте плавный, медленный, глубокий вдох, задержите дыхание, затем медленно выдохните с одновременным расслаблением мышц. Закройте глаза и дышите, как обычно. С этого момента вы должны отключиться от всех мыслей и переживаний и сосредоточиться только на отдыхе и расслаблении. Включив аудиозапись, вы мысленно повторяете: «Я успокаиваюсь, я успокаиваюсь». В это время вы слышите, как плещется убегающая в море волна, ощущаете ее шум. «Я никуда не спешу, все заботы и дела отходят от меня», – повторяете вы про себя. Вспомните чувство приятного отдыха, когда вы лежите в теплой морской воде или нежитесь на горячем песке под жаркими лучами солнышка. Повторяйте про себя фразу: «Я погружаюсь в себя», думайте о покое, который вы испытывали когда-то, отдыхая на море, или хотели бы испытать в дальнейшем.

А еще обратите внимание на свое дыхание. Оно должно быть спокойным, ровным. Дышите легко и свободно, мысленно устраняя внутренние зажимы: «Я дышу полной грудью. Мне легко и свободно».

Обратите внимание на расслабление всех мышц: «Каждая мышца моего тела расслабляется, снимается напряжение». Почувствуйте расслабление; представьте себе, что вы скользите по воде в состоянии невесомости. Разведите руки в стороны, потрясите ими. «Все мышцы моего тела вялы, расслаблены». Вспомните чувство безмятежного покоя, когда вы отдыхали в тени прибрежных экзотических деревьев или кустарников, вдыхая их прекрасный аромат.

Переходить к следующему этапу можно только после того, как вы достигнете полного мышечного расслабления, эффекта успокоения. Представьте себе, что вы купаетесь в теплой-пре теплой морской воде, на мелководье, под палящими лучами солнца. Ваше тело наполнится теплом, которое распространится повсюду: «Я чувствую приятное тепло во всем теле, оно окутывает меня». Почувствуйте под ногами горячий песок, услышите шелест деревьев и ощутите аромат экзотических растений. «Я отдыхаю, все

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
мое тело в покое. Я чувствую приятное тепло во всем теле». Вы как бы погружаетесь в легкий сон (аутогенное погружение). Вы словно растворяетесь в шелесте волн, криках чаек, прохладе ветерка и небесном сиянии. Это примерные формулы самовнушения, которые вы можете изменять по своему усмотрению, в зависимости от личностных особенностей, характера, цели и приемов звукозвучания. По аналогии создайте свои формулы, придумывайте фразы, которые помогут снять внутреннее напряжение, урегулируют настроение, поспособствуют лечению заболевания в момент релаксации. Существенным подспорьем в занятиях будет дневник самонаблюдения. В нем советуем отмечать изменения в своем здоровье, особенности вашего состояния в моменты звукозвучания, анализировать ощущение и подводить итоги. Но делайте это не сразу после сеанса, а на следующий день, когда вы действительно осознаете, пошли ли вам на пользу звукозвучание и релаксация под музыку моря.

ЧТО МОЖНО УСЛЫШАТЬ?

Что можно себе представить, слушая аудиокассеты с записями шума волн и крика чаек? Конечно, чистейшее бескрайнее море, ласковое солнце, нетронутую природу и изобилие фруктов. Если вы уже бывали на море, нетрудно представить многокилометровые песчаные пляжи и окружающие их горы со скалистыми или пологими склонами, небольшой городок, утопающий в сосновых, цитрусовых и оливковых рощах. Как приятно после жаркого пляжа отдохнуть в прохладе сосновой рощи или прогуляться к лесным ручьям! Вы гуляете и вдыхаете целебный аромат сосновых и эвкалиптовых рощ. А как красиво на побережье! Оно буквально усеяно таинственными бухточками и гротами, песчаными отмелями. По склонам окрестных холмов растут вековые пинии, цератонии, увитые кустами розмарина и мирта. Соленый морской воздух смешивается здесь с ароматами цветов, цитрусовых деревьев и олеандров. Вы представляете себе идеально чистую морскую воду, чаек, летающих над морской гладью и изредка бросающихся к воде за добычей.

Погрузитесь в мир коралловых садов и тропических рыб; спуститесь с аквалангом на морское дно – и жизнь заиграет для вас новыми красками. Вы увидите удивительный мир, в котором висят золотисто-рыжие водоросли и плавают разноцветные рыбы, безмолвно качаются колокола лиловых медуз, ползают по камням раки-отшельники, таская за собой свои причудливые дома-раковины. Перед вами огромное количество поражающих воображение экзотических обитателей морских глубин: пестрые юркие рыбки, разноцветные крабы, серые огромные осьминоги.

А может быть, вам представляется необыкновенно красивая гавань с маленькими пестрыми рыбацкими суденышками, внешне напоминающими венецианские гондолы? Стоит невероятная жара, но она не изнуряет, потому что дует свежий бриз, легкий шум которого доносится до вас, и прохлада приносит чистая морская вода.

Можно представить себе и сказочно красивый остров, который словно плывет в лазури моря, омывающего своими теплыми водами изумрудно-зеленые берега. На склонах гор раскинулись сады и виноградники. Завораживает необычное сочетание архитектурных ансамблей, экзотической растительности и залитого солнцем побережья. На берегу раскинулись пляжи с мелким песком. К ним ведут небольшие тропинки, петляющие среди кустов жасмина.

А вот море веселое. Оно дышит как человек, равномерно поднимается его голубая грудь из волн. Они выплескиваются на берег, зеленые, с белыми гребнями пены, играют, бьются о камень, звенят, уходят, как будто бы испугались, и снова бросаются на скалу. Солнечные лучи уходят глубоко в воду, образуя воронки яркого света, ласково пронзая волны. Когда вы слушаете такой шум моря, поднимается настроение, появляется бодрость и прибавляются силы. Вы словно насыщаетесь тем, что слышите, и становитесь так же беззаботно свободны, как море.

Надеемся, наступит время, когда вместо лекарств или вместе с ними большой получит от врача совет, какую музыку слушать. И это будет самым лучшим лекарством для него. А если кто-нибудь скажет: «Столько забот, до музыки ли здесь?», мы ответим так: самое время придать себе новых сил, снять усталость и освободиться наконец от мыслей о проблемах и неприятностях, которые сковывают нас, словно плотная скорлупа.

Попробуйте, однажды вернувшись с работы, не кидаться сразу в водоворот домашних забот. Включите магнитофон или проигрыватель, поставьте свою любимую пластинку или аудиозапись со спокойной, умиротворяющей музыкой моря и расслабьтесь на 10–15 минут в кресле или на диване. Вы увидите, что такой отдых придаст сил, бодрости, уйдут усталость и раздражение. Отдохнув, вы сможете заниматься бытом и

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru
общаться со своими домочадцами с радостью и любовью.
И в заключение разговора музыкотерапии моря хотим пожелать успехов в ваших начинаниях. Смело беритесь за дело, не бойтесь нового, неизведанного тем более, что этот метод нетрадиционной медицины никакого вреда принести не может, а польза от него будет ощутимой. Вся процедура лечения звуками моря доставит вам только удовольствие!

РЕЛАКСАЦИЯ МОРСКОЙ АРОМАТЕРАПИЕЙ

К сожалению, не каждому из нас дана эта возможность: рано утром выйти на берег моря, полюбоваться восходом солнца, послушать, как шумят волны, с наслаждением вдохнуть морской воздух, насыщенный сильным, острым запахом водорослей и ароматами прибрежных растений... А потом со свежими силами начинать новый день. И так каждое утро: к морю, к его свежести, извечной изменчивости, к его успокаивающему шуму волн, к природе, которую вы так любите...
Таким счастливым можно только позавидовать, ведь море способно сделать нас здоровыми и физически, и духовно. Кто знает, сколько целительной силы таится в его глубинах? Не думаем, что талассотерапия уже исчерпала все возможности лечения и оздоровления морем: неизученных возможностей еще очень много. Но и тем, кто живет вдали от моря, мы не советуем унывать. Не жалуйтесь на то, что живете не в приморском городе. Теперь вы знаете, что многие приемы талассотерапии вполне приемлемо использовать и в домашних условиях. Вы не живете рядом с морем и не имеете возможности регулярно к нему выезжать? Не спешите огорчаться: в специализированном магазине купите экстракты и порошки из водорослей и... считайте, что вам здорово повезло. Ваша жизнь резко изменится в лучшую сторону! Почему? Дело в том, что, имея под рукой такие полезные вещи, вы получаете блестящую возможность проводить в домашних условиях сеансы... да что там сеансы! – целые курсы лечения морской ароматерапией!
Должны сказать, что ароматерапия – это наука (не побоимся этого слова: действительно, целая наука!), имеющая приличный «стаж». Очень давно люди стали замечать, что некоторые запахи оказывают на нас сильное воздействие: одни заставляют расслабляться, другие повышают жизненные силы, третьи с полным правом можно назвать любовными ароматами, а четвертые попросту раздражают. Изучив свойства ароматов, люди поняли, что многие из них могут воздействовать на человека не хуже, чем сильнодействующее лекарство... Впрочем, многие ароматы и являются хорошими лекарствами, помогающими нам справиться с недугами. И все это было понято еще до того, как люди открыли, что человеческий организм снабжен большим количеством рецепторов (в том числе и обонятельных), передающих импульсы в головной мозг.
До нас дошли сведения о том, что известный врач Авиценна, живший в X веке нашей эры, использовал целебные свойства ароматов. Хотя не думайте, что именно он положил начало изучению ароматов: «возраст» ароматерапии гораздо солиднее, чем те десять веков, которые отделяют нашу современность от периода врачевания ароматами великим целителем.
Сам же термин «ароматерапия» был введен французским ученым-химиком Рене-Морисом Гаттефосом. Кстати, этому помог случай: обжегши руку во время одного из химических опытов, ученый быстро излечил ожог, приложив к нему случайно оказавшееся под рукой лавандовое масло. Именно Гаттефосу пришла в голову гениальная идея классифицировать эфирные масла, получаемые из растений, по признаку воздействия их на человеческий организм, и дать название целому самостоятельному направлению в медицине.
В настоящее время ароматерапия является одним из ведущих направлений нетрадиционной медицины. Это не случайно. Совершенно справедливо считается, что методы ароматерапии помогают излечиться как от телесных, так и от душевных недугов. Не сомневайтесь, что это так: приобретая новую туалетную воду или духи, вы сразу обнаруживаете, как различные ароматы управляют нашими эмоциями. Однако мы немного отвлеклись от темы. Не будем забывать о том, что речь идет о разнообразных методах талассотерапии. Оказывается, помимо ароматерапии, основанной на лечении эфирными маслами растений, существует целое направление в этой науке, называемое морской ароматерапией.
Отличительная особенность этого направления состоит в том, что, используя ее методы и приемы, мы излечиваемся с помощью продуктов моря. Речь здесь, конечно, не идет о лечении аппетитным запахом жареной камбалы, салата из крабовых палочек или вдыхании острого специфического запаха, исходящего из открытой банки с

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru морской капустой. Говоря о морских ароматах, мы имеем в виду то направление талассо, при котором мы получаем возможность воздействовать на организм посредством вдыхания запахов, источаемых морской водой и водорослями. О пользе морских продуктов говорят постоянно. Лечебные морские грязи, обертывания водорослями, ванны с морской солью – их польза неоспорима. Но современные исследования показывают, что не только прикосновения морских водорослей, аппликации из морской грязи и морские ванны целительны. Оказывается, даже вдыхание запахов моря благотворно для самочувствия. Не будем говорить, какие физические болезни можно вылечить с помощью морской ароматерапии: можно написать отдельную книгу. А вот о том, как улучшить настроение, мобилизовать свой внутренний потенциал при помощи даров моря, охотно расскажем.

В наше время трудно избежать перегрузок нервной системы. Если вы даже не страдаете от депрессии, бессонницы или повышенной раздражительности, время от времени все равно приходится волноваться, беспокоиться и нервничать. Хорошо, если вы прекрасно владеете своими эмоциями и знаете, как в два счета повысить себе настроение. К сожалению, далеко не каждый из нас обладает этой счастливой способностью, и приходится прибегать к тем действенным средствам, которые уже открыты и разработаны современной наукой.

На страницах этой книги мы уже неоднократно говорили, что в подобных случаях надо суметь вовремя расслабиться. Именно тогда вы как бы начинаете новую страничку жизни: чистый белый лист, на котором «пишете» своими эмоциями и настроениями.

Чтобы в результате релаксации вы получили положительный настрой, желание радоваться жизни, воспользуйтесь нехитрыми средствами морских ароматов, о которых мы подробно расскажем.

Но для начала должны предупредить, что морская ароматерапия, несмотря на то целительное воздействие, которое она способна оказать, все-таки не панацея (да и существует ли на свете панацея? Не является ли это всего-навсего очередным мифом, который мы сами для себя выдумали?).

Давайте попробуем обозначить область воздействия морских запахов на наши уставшие нервы. В ходе многочисленных экспериментов было проверено, что если у вас бессонница, стресс или депрессия, использовать ароматы моря можно и даже нужно. Конечно, если у вас затяжная депрессия, вызвавшая не просто усталость или раздражительность, а уже склонность видеть себя никчемным человеком, которому вообще жить не следовало бы, нельзя возлагать слишком большие надежды на самолечение (ведь депрессия – это именно болезнь), лучше обратиться к психотерапевту. Однако во многих не столь тяжелых случаях достаточно простых средств. Целительная сила, заключенная в дарах моря, прекрасно поможет справиться с проблемами, так как обладает тонизирующим эффектом.

Если вы твердо решили для себя, что морская ароматерапия – это именно то, что вам нужно, обзаведитесь всем необходимым для процедур.

Это порошки из морских водорослей (они продаются во многих магазинах) или засушенные водоросли (на тот случай, если у вас нет ни малейшей возможности достать свежие морские водоросли), морская соль, экстракты водорослей, а также ароматические свечи и флакончики с самыми разными растительными эфирными маслами (вытяжками из растений). В настоящее время продаются и такие полезные предметы, как ароматокурительницы (более современные и совершенные аналоги жаровен для благовоний прошлого). Ароматокурительница – одно из основных приспособлений для лечения запахами, поэтому, думаем, о ней надо рассказать подробнее.

Она состоит из маленькой вазочки на подставке и свечи. В вазочку наливают воду, в которую добавляют ароматические вещества. После этого зажигают свечу. За счет медленного нагревания воды (естественно, обычная свеча не даст сильного пламени) воздух в помещении постепенно насыщается ароматом. Благодаря такому нехитрому, в сущности, приспособлению аромат будет намного сильнее, чем если бы вы просто вдыхали его из флакончика.

Итак, лечение осуществляется несколькими способами. Во-первых, вы можете разводить экстракты водорослей и эфирные масла в растительных маслах и вдыхать их.

Во-вторых, вдыхайте специфический запах водорослей и эфирных масел, нежась в теплой ванне. Впрочем, об этом вы уже знаете.

В-третьих, вдыхать целительные морские ароматы можно через самый обыкновенный ингалятор, с помощью которого мы привыкли лечить простуду. Вот так! Оказывается, и депрессию можно вылечить ингалятором!

И, наконец, зажгите ароматическую свечу или ароматокурительницу и капните несколько капель настоя водорослей – самого по себе или в сочетании с эфирными маслами. Вдыхайте, наслаждайтесь и расслабляйтесь!

Многие ароматические вещества можно просто класть в чашу курительницы и

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru нагревать на огне, однако с морскими водорослями нельзя обращаться так «неделикатно». Сырые водоросли, как известно, не горят, а поджигать засушенные не рекомендуется из-за резкого, почти невыносимого запаха, который они начинают издавать (понятное дело, в таком случае вместо настроения на хорошее вы рискуете получить обратное). Так что или готовьте специальный настой из водорослей, или в обычную воду добавляйте немного экстракта из водорослей.

Кстати, чтобы и в самом деле не испортить себе настроение и не ухудшить самочувствие, предварительно проконсультируйтесь у специалиста. Обратитесь к аллергологу. Выясните, нет ли у вас аллергии на морские продукты. И если результаты обследования будут явно в пользу того, чтобы активно использовать методы и приемы морской ароматерапии, смело пользуйтесь ими – не пожалеете.

А теперь, вооружившись всем необходимым, начнем лечиться.

В наше бурное, насыщенное событиями время все мы ведем себя по-разному. Кто-то чувствует себя в этом круговороте как рыба в воде: действует, стремится к достижению целей. В лечении они явно не нуждаются, хотя порой даже таким деятельным натурам необходимо расслабиться, и морская ароматерапия к их услугам. А кто-то не уверен в своих силах, подавлен, устает, опускает руки и пассивно плывет по реке жизни, чувствуя себя крайне неуютно. Кто-то, наоборот, начинает раздражаться и нервничать даже по пустякам. Думаем, понятно, что первым надо как-то подстегнуть себя к активным действиям, а вторым – успокоиться, расслабиться, настроиться на хорошее. Однако не всегда это легко сделать. Вот и идите в ванную и доставайте заветный мешочек с порошком из морских водорослей... Но для того, чтобы лечение состоялось, надо точно знать, какими именно средствами следует воспользоваться в том или ином случае и как их смешивать между собой.

Впрочем, первый рецепт, о котором мы сообщим, под силу составить только вам самим – мы здесь бессильны, так как не знаем вашей конкретной жизненной ситуации. Между тем, если у вас были счастливые дни, проведенные на море, и, может быть, даже поездки в другие страны, наверняка после них остались неизгладимые впечатления. Надеемся, помимо целого альбома с фотографиями, видеокассет, на которых запечатлены незабываемые события, и памятных сувениров, осталось еще и множество приятных воспоминаний. И не исключено, что они вас то и дело посещают.

Вообразите, например, что вы совершили туристическую поездку на Филиппины. Это было довольно давно, но даже сейчас, закрывая глаза, вы вновь и вновь мысленно переноситесь в то время и место. Вам чудится, что вы слышите шум волн и вдыхаете ни с чем не сравнимый аромат морских водорослей и душистых цветов иланг-иланга. Каждый раз, когда вспоминаете об этом чудесном запахе, мысли обретают ясность, настроение повышается – и вы чувствуете себя хорошо как никогда. Вот вам и яркий пример воздействия морской ароматерапии на настроение.

А кому-то посчастливилось побывать в Италии, и он никогда не забудет чистый морской воздух, смешанный с ароматами цитрусовых деревьев, олеандра, мирта и розмарина.

Вообще, смело можно сказать, что каждое – буквально, каждое! – морское побережье источает свой букет запахов, и у каждого из нас сохраняются в памяти разные ароматы-воспоминания.

Кто-то, как героиня романа Дафны дю Морье «Ребекка», вспоминает свою счастливую долину, наполненную свежестью моря и запахами азалий.

Кто-то грезит об упоительных ароматах моря и цветущих магнолий. Говорят, что именно этот букет заставляет выйти из «спячки» и побуждает к активным действиям. По всей видимости, человек, разделяющий это мнение, хоть разок, но побывал в Адлере, Сочи или Гаграх.

Кому-то по сердцу сильные, свежие запахи моря и диких роз, которые пробуждают в человеке яркие, ни с чем не сравнимые воспоминания. ## А кто-то никогда не забудет впечатления, оставшиеся у него от того побережья, где запахи моря причудливым образом смешивались с ароматом цветущих каштанов. Стоит только весной увидеть цветущие кисти каштана, как вновь пробуждаются приятные воспоминания, повышается настроение, забывается все плохое. Хочется радоваться жизни! И в такие моменты ничто не способно выбить из колеи. Вот что делают с нами ароматы-воспоминания!

Кстати, о приятных воспоминаниях. У многих народов в память о приятном принято запахи-воспоминания... хранить. Известно, например, что американские индейцы на память о каком-то событии хранили хвою, кусочки мускуса. Когда им хотелось, они доставали свои бесценные сокровища – запахи-воспоминания и, вдыхая их, вновь переносились в прошлое, заново переживая то приятное, что с ними произошло.

А героиня уже упомянутого нами романа «Ребекка» мечтает хранить воспоминания во флаконах: в нужный момент открыть пробку и вновь пережить приятные мгновения жизни.

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

Вот и вам можно этому научиться. Кто-то надолго удержал в памяти запах моря: ему достаточно только достать порошок из водорослей и, настояв его в горячей кипяченой воде с растворенной морской солью, вдыхать настой через ингалятор. Кто-то добавит в этот настой несколько капель эфирного масла растения, которое в его воспоминаниях сливается с морскими ароматами и напоминает о прекрасных моментах жизни...

И все проблемы, все тревоги уходят... нет, улечиваются сами собой. Зато повышается работоспособность, возвращается аппетит, а ночью вы спите крепким сном, наполненным грезами. А наутро просыпаетесь с чувством, что новый день будет радостным и удачным.

Сами морские водоросли и морская соль способны принести нам немало пользы.

Однако как полезно бывает смешать ароматы, чтобы лечение от нервозности, от бессонницы или стрессов было еще эффективнее.

Теперь о некоторых ароматических смесях, которые помогут вам справиться с плохим самочувствием.

Одна из основных проблем многих из нас – это БЕССОННИЦА. Как часто она отравляет нам жизнь! Стоит хотя бы одну ночь не поспать в досталь – и последствия начинают сказываться на следующее же утро. Вы чувствуете себя вялыми, сердитыми, хмурыми, всем недовольны, и вам просто невозможно угодить, как бы окружающие ни старались. Своим плохим настроением вы «заражаете» других... Не говоря уже о здоровье! Известно, что хроническое недосыпание истощает организм, вследствие чего он становится менее устойчивым ко всевозможным заболеваниям.

Многие из нас испытывают определенные сложности с засыпанием, но когда они становятся постоянными, над этим стоит призадуматься. Правда, заметим, что бессонница бессоннице рознь. Одно дело, когда вы всю ночь ходите из угла в угол из-за страшнейших головных болей. Тут ни на какую ароматерапию не полагайтесь – утром быстро запишитесь на прием к врачу, он назначит правильное лечение.

И другое – если у вас бессонница из-за того, что вы не можете расслабиться и настроиться на хороший, здоровый сон. Итак, если у вас обычная бессонница, выражающаяся в неспособности заснуть в течение ночи, несмотря на бесконечные попытки сосчитать слонов или овец, и в спонтанных пробуждениях среди ночи, прибегните к ароматерапии. Настоятельно рекомендуем ее в этом случае. Вдыхая аромат водорослей, вы мысленно перенесетесь на побережье и услышите успокаивающий нервы шум волн. Ручаемся, вы и сами не заметите, как уснете.

Специально, на случай обычной бессонницы припасите саше – симпатичный маленький мешочек из «дышащей» ткани. Наполните его сухими измельченными водорослями и завяжите. Вечером перед сном положите саше рядом с собой: вдыхая запах водорослей, вы заснете намного спокойнее, а наутро почувствуете себя отдохнувшими.

Если по какой-то причине порошок из засушенных водорослей вам недоступен, попробуйте на себе целительное действие морской соли. Рекомендуем вспомнить одно ее полезное свойство – способность впитывать различные ароматы – и воспользоваться им. В небольшое саше засыпьте морской соли и добавьте несколько капель эфирного масла растения, обладающего успокаивающим действием. Предлагаем несколько вариантов использования эфирных масел в сочетании с морской солью.

1. Засыпьте морскую соль в небольшое саше. Добавьте (если есть) щепотку порошка из водорослей. Чтобы эффект был сильнее, прибавьте к смеси 3–4 капли эфирного масла ромашки римской. Морская соль непременно впитает в себя аромат растения, и эффективность средства возрастет. Морские ароматы и эфирное масло ромашки римской обладают ярко выраженным успокаивающим действием. Положив рядом с собой ароматное саше, вы и не заметите, как уснете. Если у вас бессонница, вызванная какими-то частными объективными причинами, достаточно однократного применения ароматического средства. Если же ваша бессонница угрожает перейти в хроническую, подумайте о небольшом курсе ароматерапии. Кладите на ночь саше в течение 1–2 недель. Бессонница скоро пройдет.

Результат обрадует: вы почувствуете себя отдохнувшими, здоровыми, более спокойными. Уверены: проблемы будут решаться намного легче, и вы перестанете принимать к сердцу досадные мелкие неприятности, которые так портят жизнь.

2. Если чувствуете, что эфирное масло римской ромашки – не ваш аромат, замените его на тот, который вам больше нравится. Возможно, приятные ассоциации связаны у вас с запахом лаванды? В таком случае почему бы и не объединить его с ароматом моря?

Саше сделайте аналогичным предыдущему способом, однако есть и другой вариант. Приобретите экстракт морских водорослей и добавьте в него несколько капель лавандового масла. Несколько капель получившегося состава капните на носовой платок и вдыхайте его некоторое время. Очень скоро вы почувствуете себя лучше и успокоитесь. А вслед за этим придет глубокий здоровый сон.

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

3. Экстракт морских водорослей в сочетании с эфирным маслом майорана поможет тем, кто успокаивается под воздействием пряных запахов. Кстати, майоран как пряность довольно широко распространен на территории нашей страны. Вместо саше с морской солью или состава с эфирным маслом сделайте себе ароматическую подушечку из «дышащей» ткани и наполните ее сухими морскими водорослями и засушенными листиками майорана. На ночь положите подушечку около себя и всю ночь вдыхайте аромат. Даже если позади у вас трудный день, полный проблем, вы быстро уснете. Лечение повторяйте при необходимости.

4. Благотворное влияние на нервную систему окажет смешанный аромат моря и роз. Может быть, с морским побережьем, где растут дикие розы, у вас связаны приятные воспоминания? Средство, изготовленное по этому рецепту, поможет вам еще быстрее. А как его приготовить, посмотрите в части, где речь идет о талассованнах. Там мы с вами уже готовили розово-солевой экстракт. Только в данном случае пользоваться им надо по-другому.

При бессоннице воспользуйтесь саше, наполненным морской солью, пропитанной ароматом роз. Очень скоро вы забудете о том, что такое не спать всю ночь. Кстати говоря, рецепт удобен тем, что немного морской соли с розами вы сможете засыпать в небольшой флакончик и постоянно носить с собой. В случае волнения откройте флакончик и вдохните аромат. Релаксация не заставит себя долго ждать.

5. 1 ст. л. морской соли растворите в 1 стакане кипятка. Добавьте 2–3 капли экстракта морских водорослей, 2 капли эфирного масла жожоба (оно продается в магазинах природных продуктов), эфирного масла апельсина и такое же количество эфирного масла кипариса. Вдыхайте эту ароматную смесь через ингалятор (или просто склонившись над чашей) в течение 3–5 минут. Это поможет вам справиться с проблемой.

И как знать, может быть, эта смесь ароматов напомнит вам тот самый заветный кусочек морского побережья в экзотической стране?

6. В настой из водорослей капните эфирного масла розмарина и конского каштана (на 1 стакан настоя по 2 капли ароматических масел). Вдыхайте аромат, наклонившись над чашей, в течение 3–5 минут.

Перед целительными средствами морской ароматерапии отступит злейший враг многих из нас – бессонница. Однако этим полезное воздействие запахов на наш организм не исчерпывается.

Положительное успокаивающее действие морской и смешанной ароматерапии хорошо помогает и при снятии стрессов.

Вы начинаете чувствовать головную боль, усталость? Вас одолевает бессонница? Внезапно вы ощущаете боль в шее или в спине, теряете аппетит...

Вы всегда были компанейским человеком, но внезапно потянуло к одиночеству, так как, общаясь с окружающими, вы ничего, кроме раздражения, не чувствуете? Все это – признаки стресса. В таком состоянии трудно общаться с окружающими и сохранять работоспособность на должном уровне.

Стресс может быть вызван разными причинами. Во многих случаях важно не заниматься самолечением, а сразу, без промедления, обращаться к психотерапевту. Однако когда причина стрессового состояния вам совершенно ясна (скажем, к стрессу вас подтолкнули досадные неприятности на работе или неполадки в семье), можно попробовать вылечиться самостоятельно.

Не сдавайтесь: если найдете время и силы (думаем, что найдете, ведь и того и другого в данном случае требуется не так уж и много), без труда приготовите эффективное средство морской ароматерапии.

Каков принцип лечения стрессов? Все достаточно просто: стоит вам как следует успокоиться, и стрессовое состояние довольно быстро сойдет на нет. Когда вы спокойны, расслаблены, вы получаете полноценный отдых. А что, как не отдых, вылечит вас, избавив от стрессового состояния? Когда обретете душевное равновесие – быстро решите все свои проблемы и почувствуете себя счастливо. А полной релаксации успешно можно достичь с помощью запахов.

Хотим предложить несколько рецептов ароматических средств на основе даров моря, с тем, чтобы вы надолго (а лучше – навсегда) забыли, что такое стресс.

1. Стрессовое состояние, помимо вышеперечисленных признаков, характеризуется тем, что вы начинаете испытывать постоянную тревогу и беспокойство, хотя сама ситуация уже ушла в прошлое.

В этом случае вы почувствуете себя здоровыми и спокойными только тогда, когда с помощью ароматических средств снимете ощущение тревоги и беспокойства, природу которых, возможно, вы даже не можете понять.

Попробуйте сделать настой из водорослей (0,5 ч. л. порошка из морских водорослей заварите в 1 стакане кипятка и оставьте настаиваться в течение 10–15 минут, после чего процедите через несколько слоев марли или ваты). В настой добавьте 2–3 капли шалфея мускатного. Полученным составом немного подышите через ингалятор. Постарайтесь расслабиться. Закройте глаза и подумайте о чем-нибудь

приятном, улыбнитесь.

Через несколько минут можете поздравить себя с тем, что вы победили стресс, не дав ему перейти в затяжную депрессию.

Однако хотим предупредить: не стоит злоупотреблять этим средством. Многие эфирные масла при слишком длительном вдыхании через ингалятор способны оказать отрицательное воздействие на самочувствие (в том числе – спровоцировать то самое чувство усталости, от которого вы всеми силами стремитесь избавиться).

2. Замечательно помогает справиться со стрессами ароматический комплекс, состоящий из настоя водорослей и эфирного масла пальмарозы (для справки: пальмароза – это дикорастущая тропическая трава с длинными стеблями и душистыми листьями; эфирное масло пальмарозы свободно продается в магазине).

Если вы любите тропические ароматы, то такой ароматический комплекс – просто находка для вас. Приготовьте настой из порошка водорослей, слейте его в чашу. Возьмите плавающую свечу с ароматом пальмарозы, зажгите и поместите в чашу. А теперь поставьте чашу перед собой, сядьте поудобнее и расслабьтесь. Дышите глубоко и спокойно. Стресс непременно отступит – и вы будете чувствовать себя так хорошо, как будто никакого стресса вы и не испытывали.

3. Другое тропическое растение – иланг-иланг – также окажет положительное воздействие на нервную систему. В природе это высокое тропическое дерево с душистыми цветами. Растет иланг-иланг на Филиппинах.

Засыпьте в небольшой флакончик морской соли, прибавьте щепотку порошка из водорослей и несколько капель душистого иланг-иланга. Попробуйте отрешиться от всех своих проблем и подумайте о чем-нибудь приятном. Вспомните событие, которое вам дороже всего, и поймите, что жизнь вовсе не состоит из одних сплошных неприятностей. Глубоко вдыхайте ароматы моря и тропиков. Очень скоро вы почувствуете, что успокаиваетесь. Все проблемы отойдут на второй план, и незаметно для себя вы перестанете думать о них как о чем-то неприятном, мешающем жить. Стрессовое состояние будет полностью побеждено, останется только благодарить морскую ароматерапию.

Однако помните о том, что передозировка иланг-иланга может привести к сильной головной боли. Если сомневаетесь в верности пропорций компонентов для лечебного ароматического комплекса, обратитесь ко врачу-специалисту по ароматерапии.

4. Может быть, кто-то возражает против сочетания морских ароматов с тропическими. Что ж, это дело вкуса. Ведь многие всем знакомые растения прекрасно соединяются с морскими ароматическими средствами и помогают человеку расслабиться, пользуйтесь ими.

Для кого-то лучшим средством от стрессов, позволяющим расслабиться и успокоиться, является интересное сочетание ароматов моря и... самого обычного эстрагона, к которому мы привыкли как к пряности.

Если чувствуете, что ваше стрессовое состояние близко к сильному шоку, попробуйте испытанное средство. В заранее приготовленную ароматическую подушечку (кстати, если чувствуете в себе предрасположенность к стрессам, бессоннице и депрессиям, лучше сразу запаситесь всем необходимым, чтобы по мере надобности оказывать себе «скорую медицинскую помощь»: успокаиваться, расслабляться и тут же мобилизовывать внутренний потенциал) засыпьте сухих измельченных листьев эстрагона и засушенных морских водорослей в соотношении 1:2.

Прилягте, положив предварительно нагретую ароматическую подушечку рядом с собой. Постарайтесь ни о чем не думать. Все неприятности быстро пройдут. Сейчас все, что вам необходимо, – это расслабиться и снять внутреннее напряжение, которое вас еще сковывает. Как только справитесь с этим, все пойдет по-другому, все будет хорошо.

Если у вас есть эфирное масло эстрагона, попробуйте следующее средство. Заварите водоросли (точно так, как в предыдущих случаях). Несколько капель эстрагона капните на носовой платок. По очереди вдыхайте ароматы моря и пряности. Не торопитесь слишком быстро переходить от вдыхания одного аромата к другому. Сначала дайте своему обонянию привыкнуть к одному из них, и как только в полной мере ощутите его успокаивающее действие, переходите к другому. Так вы без особых усилий добьетесь полной релаксации, которая поможет справиться со стрессовым состоянием.

Даже самый сильный стресс отступит перед следующим лечением. Однако если перенесенный вами стресс был слишком сильным и ароматические средства не дают полного эффекта, обратитесь к специалисту. По всей видимости, для выздоровления вам понадобятся другие средства. Предоставьте сделать их выбор врачу.

5. Как известно, нередко стресс сопровождается неспособностью человека сконцентрироваться и работать на обычном уровне. Потеря работоспособности, в свою очередь, начинает раздражать, и стрессовая ситуация, как правило, повторяется.

Чтобы не ходить по такому замкнутому кругу, необходимо назначить себе лечение.

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

Конечно же, лекарства для души, рецепты которых мы предложим, основываются на богатых возможностях ароматерапии. Составляя рецепты, не забывайте, что именно морские запахи способны излечить вас от нервного напряжения, успокоить, а потом и восстановить жизненный тонус.

Смешайте в равных пропорциях (по 1 ч. л.) засушенные и измельченные морские водоросли, цветки ромашки и листья майорана. Заварите сухую смесь в 2 стаканах кипятка. Зажгите свечу с ароматом лимонного эвкалипта.

Сядьте удобнее. Поставьте перед собой чашу с ароматным настоем и свечу. Смотрите на пламя свечи, одновременно вдыхая ароматы. Это поможет освободиться от груза проблем, который, как вам кажется, прямо-таки пригибает к земле; сосредоточьтесь исключительно на том, что у вас действительно есть дела, которые надо довести до конца.

Если не хотите заработать легкое головокружение, не вдыхайте ароматы моря и трав слишком долго: нескольких минут по большому счету вполне достаточно, остальное довершат ваши уже почти полностью успокоенные нервы. Прилягте и несколько минут полежите с закрытыми глазами. А после этого вставайте – и за дела!

Если всем ароматам вы предпочитаете морской и считаете, что не стоит сочетать его сразу с несколькими травяными и цветочными, попробуйте смешать только два: специфический морской и изысканно утонченный – мелиссы.

Делается это просто. Когда обнаружите, что уровень вашей работоспособности неуклонно приближается к нулю, найдите в себе силы, чтобы зажечь две свечи: с морским запахом и ароматом мелиссы. После этого сядьте поудобнее, закройте глаза и сосредоточьтесь исключительно на глубоких вдохах и выдохах. Через некоторое время вы почувствуете в себе прилив сил. Вот тогда погасите обе свечи и займитесь домашними делами. При желании сеанс можно повторить. Но, балуя себя изысканными ароматами, не впадайте в другую крайность. Не слишком увлекайтесь полной соблазнами ароматерапией в ущерб повседневным делам только потому, что вам безумно нравятся запахи. Помните, что передозировка ароматических средств отрицательно влияет на здоровье и общее самочувствие.

Если не бережете свои нервы, слишком близко к сердцу принимаете даже самые мелкие неприятности, которых в жизни каждого из нас очень много (уверяем вас, не только в вашей «многострадальной» жизни!), значит от простого нервного перенапряжения до затяжной депрессии – один шаг.

... А если вы этот шаг уже сделали?

Начнем с того, что при депрессии все мы становимся закоренелыми пессимистами. Раньше были способны радоваться любой мелочи, а теперь нас ничто не трогает. Мы способны испытывать глубокую печаль по каждому пустяку.

Прибавьте сюда невозможность сосредоточиться, постоянную бессонницу (или, наоборот, сонливость), беспокойство, волнение, раздражительность, замедленность движений и речи – и получите полную картину того, что представляет собой депрессия.

Нередко в состоянии депрессии человека начинают посещать мысли о смерти, о самоубийстве...

Ни в коем случае не оставляйте себя в таком состоянии. Не стоит думать: «Если у меня депрессия, мне уже никто и ничто не поможет». Напротив: если вы испробуете на себе средства ароматерапии – поймете, что у вас есть верный помощник. Вместе с тем, нельзя отрицать, что депрессия – серьезное заболевание, и надо подбирать наиболее действенные средства. Среди них одно из ведущих мест принадлежит морским ароматическим средствам и в первую очередь водорослям.

Если вам довелось побывать на море и с ним связаны самые приятные воспоминания, стоит попытаться их воскресить.

Сделайте настой из водорослей по уже указанному нами рецепту. В теплый настой добавьте 2–3 капли эфирного масла мускатного шалфея (как известно, это растение является мощнейшим релаксантом). Возьмите в руки чашу с ароматическим настоем и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (в этот момент вспомните известные вам упражнения дыхательной гимнастики и проделайте их: благотворное воздействие ароматических веществ на нервную систему от этого только усилится).

Однако некоторым такое ароматическое средство может и не помочь, а наоборот, навредить. Ароматический комплекс из морских водорослей и шалфея не рекомендуем тем, у кого повышенное давление: испарения эфирного масла шалфея могут ухудшить самочувствие. Противопоказанием к использованию этого средства является и беременность. Если вы попадаете под какую-то из этих двух категорий, обратитесь ко врачу-психотерапевту и специалисту по ароматерапии. Они посоветуют, как лучше выйти из депрессии в вашем случае.

Можем порекомендовать и другие средства: вместо шалфея в настой из водорослей добавьте несколько капель эфирного масла мелиссы – это растение прекрасно поднимает жизненный тонус организма и удивительным образом успокаивает нервы. Однако чтобы вылечить затянувшуюся депрессию, одного сеанса явно недостаточно.

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru

То, что нужно в вашем случае, – это небольшой (примерно недельный) курс лечения с помощью ароматических веществ.

Хотим предложить вашему вниманию недельный курс, помогающий выйти из депрессивного состояния.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Если это возможно, достаньте немного свежих морских водорослей. Если они недоступны, сделайте из сухих или порошка настой. Слейте его в чашу и, накрывшись полотенцем, вдыхайте аромат водорослей несколько минут. При необходимости процедуру повторите не только утром, но и вечером.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Утром вдохните экстракт водорослей, смешанный с эфирным маслом базилика. Вечером перед сном положите ароматизированную подушечку, заполненную сухими водорослями, расслабьтесь, подумайте о приятном (наверняка что-то приятное в этот день произошло, надо только вспомнить об этом). Спокойно засыпайте, думая о том, что завтра все сложится еще лучше.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Проснитесь для новой, интересной жизни. В небольшой флакон засыпьте морскую соль. Добавьте несколько капель эфирного масла жасмина. Это поможет мобилизовать внутренний потенциал, и новый день пройдет просто замечательно, уверяем вас.

Впрочем, избавление от депрессии потребует терпения, так что вы не застрахованы от плохого настроения в течение дня. Не огорчайтесь, флакончик с ароматизированной морской солью возьмите с собой – и как только почувствуете, что хотя бы на короткое время нужно отрешиться от проблем и расслабиться, достаньте заветный флакончик и вдохните волшебный аромат.

На ночь зажгите плавающую ароматизированную свечу с эфирным маслом шалфея и поместите ее в чашу с настоем из морских водорослей. Вдыхайте этот аромат, пока не почувствуете, что у вас вновь улучшается настроение и проходит усталость. Займитесь своими делами: приготовьте изысканный ужин, уделите внимание своей внешности. Когда все ваши тревоги и переживания отступят на второй план, сделать это будет несложно.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Утром побалуйте себя горячим настоем из водорослей. Доведите его до кипения и добавьте несколько капель эфирного масла германской ромашки. Если с утра вы чувствуете, что депрессия вновь пытается завладеть вами, вспомните об этом прекрасном средстве – оно вас не подведет.

Вечером примите ванну с ароматизированным розовым маслом и морской солью. Включите тихую музыку и понежьтесь в приятной, теплой воде, от которой исходит изысканный аромат. Вы успокоитесь и будете думать только о хорошем. Ложитесь спать. Уверены, что вас не будет мучить бессонница!

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Вы чувствуете, что медленно, но уверенно побеждаете депрессию. Флакон с морской солью, в которую добавлено несколько капель лавандового масла, поможет сохранить это ощущение на весь день.

А вечером смочите носовой платок в настое водорослей и на ночь положите его около себя так, чтобы всю ночь вдыхать этот живительный запах. Вы крепко и спокойно заснете, чтобы наутро проснуться практически излечившимися от депрессии.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Вы чувствуете, что возродились для новой, полноценной жизни. Однако не помешает подстраховаться. Если не уверены, что сумеете на весь день сохранить спокойствие и не реагировать слишком бурно на досадные мелочи, которые могут послужить стимулом для новой вспышки депрессии, вдохните морскую соль, смешанную с экстрактом водорослей. Носите этот флакончик с собой. Вдыхая аромат водорослей, представляйте себе поездку к морю, которую когда-то совершили. А если вы на море еще не бывали, сделаете это обязательно.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Ваша задача на сегодняшний день – полностью мобилизовать свой внутренний потенциал и поднять жизненный тонус. Сухая смесь из 1 ч. л. измельченных водорослей и листьев майорана, заваренная в 1 стакане кипятка, поможет вам достичь этой цели. Утром налейте в чашу немного горячего настоя и вдохните его аромат. Он окажет тонизирующее действие и в то же время поможет вам окончательно обрести душевное равновесие.

Итак, с помощью семидневного курса вы можете справиться даже с депрессией! Однако она бывает настолько сильной, что одной ароматерапии становится мало. Это возникает в случае, если депрессия спровоцирована очень серьезной причиной.

Значит, лучше не полагаться на самолечение. Визит к хорошему специалисту-психотерапевту решит ваши проблемы. Звонок по телефону доверия также дает хорошие результаты. Но в любом случае не забывайте о талассо как о хорошем

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru средстве получения полнейшей релаксации и повышения тонуса. Однако расстройства лучше предупреждать, чем излечивать. Позаботьтесь о профилактических средствах. Пусть в шкафчике, в котором вы храните косметику, всегда будут морская соль, мешочек с сухими водорослями, несколько флакончиков с эфирными маслами различных растений и экстрактами водорослей. Позаботьтесь о том, чтобы все они были под рукой.

На всякий случай советуем обратиться не к столь уж далекому прошлому, когда чувствительные барышни прибегали к нюхательным солям. Последуйте этому благому примеру. Если есть предрасположенность к нервным расстройствам, если испытываете волнение по пустякам, приготовьте для себя соли по предложенным мною рецептам. Если знаете, что запахи моря действуют на вас успокаивающе, ничего не стоит взять симпатичный флакон и, засыпав в него чудесной морской соли, добавить туда экстракт водорослей. Вдыхая морской запах, вы станете забывать о своих тревогах. Закрыв глаза, увидите перед собой тот самый морской пейзаж, с которым у вас связано много приятных воспоминаний. А если вам не удалось побывать на море, наверняка вы помните отрывок из любимого романа с описанием моря, или пейзаж, на который обратили внимание в музее. Что вам стоит, закрыв глаза, представить все это? Остальное дополнит воображение: вы услышите успокаивающий шум волн, крики чаек. Забудете о незаслуженном выговоре начальника, о сложностях в личной жизни и... да мало ли у всех нас проблем?!

А если замечаете за собой, что наоборот, склонны слишком уж расслабляться и забывать даже о самых важных делах, приготовьте себе другую нюхательную соль: в морскую соль добавьте несколько капель эфирного масла розмарина. Это улучшит вашу способность концентрироваться.

Для профилактики возьмите за правило хотя бы раз в неделю баловать себя ароматической ванной (подробнее о том, как ее делать, смотрите выше). В конце концов, даже у самых стойких из нас бывают моменты, когда мы чувствуем, что должны расслабиться и успокоиться. Средства морской ароматерапии помогут справиться с этой задачей.

Впрочем, у нас нет никаких сомнений, что один раз испробовав на себе целебные свойства морской ароматерапии, вы и сами захотите вновь и вновь прибегать к ним. Конечно, в жизни каждого из нас много проблем и забот. Домашнее хозяйство, работа, воспитание детей – все это грузом ложится на нервную систему. Так что время от времени советуем побыть эгоистом; если это не перейдет у вас в привычку, вредную для окружающих (вследствие того, что, проводя время за флакончиками с ароматическими веществами, вы перестаете о них заботиться), никто не станет осуждать вас за ваш невинный эгоизм.

ВСЕГО ПОНЕМНОГУ (СИНТЕЗ ВСЕХ МЕТОДИК ТАЛАССОТЕРАПИИ)

Благодаря талассотерапии многим людям удалось избавиться от частых головных болей, мигреней, бессонницы, предотвратить возникновение депрессивных состояний. Известно, что большинство известных нам заболеваний возникает на нервной почве. Вы уже знаете, что от плохого настроения можно легко избавиться, включив видеокассету с морским пейзажем или аудиокассету с записью криков чаек, шума морского прибоя – или погрузившись на 10–15 минут в теплую ванну с морской солью, экстрактами морских водорослей и эфирных масел. Однако бывают и более трудные случаи, когда нервный срыв практически неизбежен и вы пребываете в глубоком депрессивном состоянии... Чтобы выйти из него, потребуется гораздо больше усилий. Попробуйте определить, какой из основных видов релаксации (созерцание морских пейзажей, водные процедуры, ванны с морской водой и водорослями, звукотерапия или ароматерапия) оказывает на вас наибольшее воздействие, благодаря чему вы быстрее приобретаете нужную форму и душевное равновесие.

Выделите из перечисленных видов релаксации 1–2 и старайтесь как можно чаще, более или менее регулярно применять сеансы необходимой вам расслабляющей процедуры. Это один из возможных вариантов успешного «излечения» от беспокоящих недугов. Другой вариант – попытаться синтезировать (объединить) все известные методы талассотерапии в одну общую методику, способную оказать мощное лечебное воздействие на организм.

Зрительные образы, звуки, запахи, соединяясь вместе, создают целостный образ моря, морской стихии, который сам по себе обладает терапевтическим действием, вызывая у человека положительные эмоции, приятные ощущения. В этой связи важен сам факт того, что человек на некоторое время погружается совершенно в другой

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru мир, наполненный тишиной и спокойствием. Зрительные и слуховые образы ассоциируются с приятными событиями, впечатлениями, то есть настраивают человека на положительную волну, а запахи и морские ванны, обладая целебными свойствами, усиливают терапевтическое воздействие на человека, что способствует его скорейшему выздоровлению, усилению интенсивности протекания восстановительных процессов и обмена веществ.

Вышеперечисленные методики релаксации гармонично дополняют друг друга. Стремление синтезировать их в одну общую целесообразно и закономерно, как и стремление человека всеми доступными средствами осязать окружающий его мир. Когда мы стоим на морском берегу, мы одновременно смотрим, вдыхаем морской запах, слышим шум волн; так почему бы нам не вернуться в прошлое и не вспомнить приятные ощущения, переживаемые нами при контакте с морской стихией, благотворно воздействующей на самочувствие?

Чтобы снова испытать эти ощущения, не ждите следующего года, когда сможете отправиться в отпуск на море. Достаточно одного или нескольких сеансов расслабляющей процедуры, включающей в себя звуко-, водо-, арома- и созерцательную талассотерапию.

Об эффективности этого метода можно судить по следующим показателям. После сеансов ОБЩЕЙ талассотерапии отмечаются значительные улучшения у больных, страдающих нервными, сердечно-сосудистыми, воспалительными заболеваниями, хроническими болями. Эти сеансы являются одним из эффективнейших средств при лечении нервных заболеваний, исправлении эмоциональных и психологических расстройств (хронической усталости, депрессий, стрессов). Регулярные сеансы расслабляющей процедуры повышают общую сопротивляемость человеческого организма к различного рода инфекциям, простудным заболеваниям.

Кроме того, постоянно прибегая к одному и тому же методу релаксации (созерцанию, водным процедурам и др.), вы привыкните к этой процедуре и по прошествии какого-то времени ощутите, что она не воздействует на вас прежним образом. В результате придется обратиться к другому, более эффективному средству. Конечно, этого можно и избежать, если чередовать методы релаксации. Однако даже частая смена различных сеансов расслабляющей процедуры не в состоянии заменить один сеанс общей талассотерапии (хотя бы потому, что проводя его, вы одновременно воздействуете на органы слуха, осязания, обоняния).

Не нужно никаких дополнительных мер, чтобы избавиться от нервного напряжения, стресса и стимулировать нормальное функционирование внутренних органов, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, активизировать обменные и восстановительные процессы. Регулярное использование метода релаксации, включающего в себя основные способы талассотерапии, делает тело менее чувствительным к воздействию гормона стресса (норадреналина).

Сеанс общей расслабляющей процедуры (талассотерапии) может проходить поэтапно, включать в себя все способы расслабления или же большую их часть. Для начала хотелось бы подробнее остановиться на вопросе о времени проведения процедур. Чтобы сеанс релаксации прошел с наибольшей для вас пользой и вы получили максимальный заряд положительной энергии, выберите самое удобное для вас время – утро, день или вечер. Тут все решит ваше собственное самочувствие. Если вы, проснувшись утром, испытываете чувство дискомфорта при общении с окружающими, если вас раздражает все вокруг или вы пережили накануне сильное эмоциональное потрясение, послужившее толчком к началу депрессии, стоит ли откладывать сеанс, пусть даже на ближайшие выходные?

Конечно же, не пытайтесь объять необъятное и не прибегайте к способу расслабления сразу же, как повздорите с кем-то из близких. Организм сам подскажет вам, когда ему требуется основательный отдых и дополнительная подпитка положительной энергией.

Как показывает практика, самым лучшим временем для сеанса расслабляющей процедуры является вечер. Вечером люди более свободны, чем утром или днем, когда возникает много неотложных дел, требующих скорейшего и немедленного выполнения. Оно удобно и с физиологической точки зрения. Организм в течение дня хорошо потрудился – и ему нужна разгрузка, требуется отдых.

Итак, вы хотите провести первый сеанс релаксации, основанный на синтезе различных способов: созерцании, водных процедурах, арома- и звукотерапии. Избавьтесь от нервного напряжения, стресса или депрессии, воспользовавшись следующими рекомендациями.

СЕАНС РЕЛАКСАЦИИ – ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА, СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Так как стресс и стрессовые ситуации – явление в нашей жизни довольно частое и их жертвой может стать каждый человек, то регулярный 20–30-минутный сеанс психологической разгрузки не повредит никому. Начните его с подготовки к водным процедурам. Ванну наполните теплой водой (37–38 °С), растворите в ней 200–450 г морской соли, добавьте отвар из лекарственных трав. Для его приготовления вам потребуются 4 ст. л. высушенных цветов лаванды, 5–10 г корней лекарственной валерианы, 3 ст. л. липового цвета, 2 ст. л. мяты и полыни, 10 г хвойных иголок. Полученную массу залейте крутым кипятком (250–350 г), остудите и дайте настояться 40–45 минут. Отвар процедите и добавьте в воду с морской солью. Вместо морской соли можно использовать обыкновенную поваренную соль (150–300 г). Ванна готова. Можно приступать к сеансу релаксации. Для усиления терапевтического действия капните в ванну 5–6 капель эфирного масла: германской ромашки, розы, жасмина, базилика, шалфея мускатного или ромашки римской. Теплая «морская» вода и эфирное масло быстро успокоят вас, вызовут прилив новых сил, энергии.

Если вы романтик, то неясному свету горящей свечи вы отдадите предпочтение перед любым другим освещением, значит воспользуйтесь другим нашим советом: капните несколько капель эфирных масел на ароматическую свечу или светильник. Вы усилите эффект, если добавите несколько капель настоя из морских водорослей. Свет благоухающей морем мерцающей свечи обладает великолепным успокаивающим действием. Считается, что сам по себе вид огня располагает к спокойствию и умиротворению.

Включите аудиокассету или компакт-диск с записью звуков моря. Чтобы избавиться от депрессивного состояния, лучше использовать записи с шумом медленно накатывающих друг на друга волн. Считается, что их мирный плеск вызывает у человека положительные эмоции, приятные воспоминания.

Нежась в ванне с морской солью, благоухающей эфирными маслами, слушая аудиозапись с тихими, частыми всплесками волн, постарайтесь полностью расслабиться и отключиться от всего, что вас окружает. Представьте, что вокруг настоящая морская вода и вы мирно покачиваетесь на волнах. Сеанс релаксации можно завершить расслабляющим массажем.

Если вы склонны к частым депрессиям и плохое настроение не покидает вас на протяжении нескольких дней, регулярные сеансы психологических разгрузок должны стать вашим главным оружием против дурного самочувствия.

Депрессивное состояние знакомо каждому из нас, но далеко не все способны самостоятельно преодолеть это психологическое состояние. Кто-то обращается за поддержкой к близким, родственникам, друзьям или просто малознакомым людям, кто-то предпочитает замыкаться в себе и погружаться в свой собственный внутренний мир, кто-то находит себе новое занятие, увлечение и т. п. Однако нет ничего лучше, чем сеанс релаксации, которая вот уже на протяжении нескольких веков «спасает» человечество от различных жизненных неурядиц.

СЕАНС РЕЛАКСАЦИИ – ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ДЕПРЕССИИ

Предлагаемый вашему вниманию сеанс расслабляющей процедуры поможет избавиться от глубокой депрессии. Данный метод представляет собой поэтапное комплексное расслабление.

Первый, подготовительный этап включает в себя визуальную релаксацию и звукотерапию.

Просматривая видеокассету, наблюдая за поведением морских животных в аквариуме, вы быстро перестроитесь на положительную эмоциональную волну. Мозг получает «положительные» импульсы и передает их остальным органам, в результате чего активно вырабатываемые организмом гормоны радости начнут свою деятельность – и от недавней депрессии не останется и следа.

Предположим, вы завели аквариум с экзотическими морскими рыбками и удобно расположились перед ним в своем любимом кресле. Включите аудиозапись с шумом морской стихии (бушующих волн, тихого ропота прибоя, громко кричащих чаек, крачек и других морских птиц). Иллюзия пребывания вблизи бескрайних водных просторов станет более полной и реальной.

На стоящий рядом с креслом маленький журнальный столик положите саше, наполненное морской солью (2/3 мешочка), порошком измельченных сухих водорослей (приблизительно треть мешочка). Перед тем как завяжете саше, накапайте на соль несколько капель эфирного масла Melissa. Как это сделать, мы вам уже

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru рассказывали подробно. Сочетание ароматов морской соли, водорослей, эфирного масла мелиссы уменьшит нервозность, депрессию, успокоит расстроенные нервы.

СЕАНС РЕЛАКСАЦИИ – ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ УСТАЛОСТИ

Всем хорошо знакомо чувство усталости, когда после трудного рабочего дня хочется несколько минут побыть в тишине и спокойствии, наедине с собственными мыслями. Однако не всегда получается так, что удастся выгадать минутку-другую, чтобы немножко отдохнуть. Поэтому предлагаем очередной сеанс психологической разгрузки, которая не займет много времени, а эффект ее воздействия на организм превзойдет все ваши ожидания. Всего каких-то 10–15 минут – и вы снова полны сил и энергии. Не требуется проводить сеанс ежедневно, достаточно 2–3 раз в течение одной недели (но именно в те дни, когда вы в большей степени нуждаетесь в дополнительной психологической разгрузке).

Регулярные сеансы релаксации – избавления от усталости, способны предотвратить возникновение частых нервных и стрессовых ситуаций, а также депрессий. Примите контрастный душ с морской солью. Вместо морской соли можно использовать обыкновенную поваренную соль.

Как известно, контрастный душ с морской водой очень полезен для организма человека, так как:

- струя воды мягко массирует натруженные в течение дня мышцы;
- морская вода придает коже эластичность и упругость;
- способствует выведению из организма шлаков, вредных, токсичных веществ;
- морской душ стимулирует активизацию обменных процессов, происходящих в организме;

– теплая соленая вода расслабляюще воздействует на нервную систему в целом. Контрастный душ принимайте 10–15 минут, в течение которых слушайте спокойную классическую музыку, написанную любимым композитором. Обязательное условие: композиции должны быть связаны с морской тематикой, отражать буйство и красоту сильной и своенравной морской стихии. В истории мировой классической музыки найдется немало великолепных музыкальных произведений, передающих как безмятежное морское спокойствие, так и штормовое неистовство.

Чтобы усилить успокаивающее воздействие, оказываемое на организм морской стихией, используйте морские ароматы. Приобретите в магазине морские водоросли, которые чаще всего продаются в виде порошка; захотите – смешайте их с морской солью, находящейся в мешочке, надетом на распылитель душа, а можете положить в отдельный тканевый мешочек и повесить в ванной комнате. Если в результате сеанса релаксации вы ждете быстрого эффекта – снятия усталости и нервного напряжения, рекомендуем заблаговременно повесить тканевый мешочек с водорослями в ванной комнате, чтобы благотворные пары наполнили ванную комнату до принятия процедуры. Превосходное стимулирующее воздействие на организм оказывают водоросли и различные эфирные масла. Очень полезны в совокупности с ними эфирные масла эвкалипта лимонного, пальмарозы, розмарина. Вдыхая эти ароматы, вы заново ощутите вкус окружающей жизни, почувствуете, как вновь наполняетесь силой, бодростью и здоровьем. Не упустите эту возможность, приобретите вышеуказанные масла в магазине и обязательно вспомните о них, когда решите в следующий раз принять контрастный душ. Стоит ли еще раз напоминать о том, что ваше здоровье и долголетие находятся в ваших и только в ваших руках? Несколько капель эфирного масла капните в мешочек с порошком водорослей и повесьте на стену ванной комнаты.

Самое подходящее время для принятия контрастного морского душа – это вечер, однако если вы предпочитаете водные процедуры по утрам, то продолжайте это делать, ведь главное – ваше хорошее самочувствие. Кроме вышеуказанного свойства, эфирные масла (эвкалипт, пальмароза, розмарин), морская соль, водоросли способны выводить из организма токсины, обладают антисептическим действием, снимают мышечное напряжение.

СЕАНС РЕЛАКСАЦИИ – ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БЕССОННИЦЫ

Временное расстройство нормального сна обычно длится не более нескольких ночей,
Страница 58

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru в крайнем случае – неделя (от 1–2 дней до 2–3 недель). В этом случае основные симптомы бессонницы исчезают сразу же после устранения причины, ее породившей. Таким образом, заболевание проходит как бы само по себе. Но что делать, если у вас отмечается так называемая хроническая бессонница, которая длится уже целый месяц (несколько месяцев)? Ответ один: принимайте срочные меры сразу же, как только у вас появились первые симптомы бессонницы. Одним из наиболее эффективнейших средств борьбы с нарушениями сна до сих пор являются сеансы психологической разгрузки, в том числе релаксации, основанные на принципах талассотерапии. Очень полезны водные процедуры с использованием морской соли и эфирных масел римской ромашки, розы, лаванды, майорана, иланг-иланга. Несколько капель эфирного масла добавляют в теплую морскую воду (37 °С). Одного сеанса подобной процедуры достаточно для того, чтобы избавиться от бессонницы, которая длится 1–3 дня. Если же у вас более длительное расстройство нормального сна, воспользуйтесь экстрактом морских водорослей в сочетании с эфирным маслом лаванды, иланг-иланга. Запомните: в воду с морской солью добавляют всего лишь несколько капель вышеперечисленных эфирных масел. Они должны придать ей неповторимое благоухание, приятное вашим органам обоняния. У каждого из нас есть собственные вкусовые и обонятельные пристрастия. Один из тех же запахов одного человека может ассоциироваться с приятными воспоминаниями о море, путешествии, а у другого вызвать неприятные ощущения. Поэтому будьте внимательны при выборе ароматов. Итак, вы погрузились в теплую морскую воду, благоухающую приятным ароматом. Затемните ванную; о том, что где-то есть цивилизация и другие люди, пусть напоминает один-единственный огонек свечи. Отблеск пламени будет оставлять красивые причудливые блики на кафельных стенах – голубых, синих, сине-зеленых, зеленых тонов. Благодаря окружающему сине-зеленому фону, а также слабому мерцающему освещению вы легко представите себе, что вокруг – морская стихия. Это иллюзорное ощущение будет подпитываться запахом морских водорослей. Ванную комнату можете выложить кафелем так, чтобы в совокупности узор представлял собой своеобразную мозаичную картину с элементами типичного морского пейзажа. И в воображении легче будет представлять, как бушующие пенные волны разбиваются о скалы, белые морские чайки кружатся над волнами, а желто-коричневый берег усыпан мелкой морской галькой. Сделав это, вы получите постоянный сеанс талассотерапии, даже если будете принимать обычную ванну или утренний душ. Принимая ванну с морской водой, постарайтесь расслабиться и отключиться от всех тревог и сомнений. Сосредоточьте свое внимание только на этом морском пейзаже, и вы увидите, что он быстро «оживет», а ваше воображение нарисует сотни подобных морских пейзажей. Сеанс релаксации проводите в тишине, не нарушаемой никакими посторонними звуками, либо – при звучании тихой, спокойной музыки. Как ее подобрать, мы уже подробно рассказывали. Психологическую разгрузку можно завершить приятным массажем, снимающим мышечное напряжение, ощущение дискомфорта, способствующим улучшению сна.

СЕАНС РЕЛАКСАЦИИ – ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛЕЙ (ХРОНИЧЕСКИХ)

Ощущение боли знакомо каждому из нас. Боль может беспокоить только какое-то время, но затем пройти, а может быть и хронической, продолжаться в течение длительного времени и сопровождаться целым рядом сопутствующих признаков: покалыванием, слабостью, продолжительной мышечной напряженностью и т. п. Люди, страдающие хроническими заболеваниями (такими, как тонзиллит, бронхит), постоянно испытывают болевые ощущения. Чтобы избавиться от них, им приходится прибегать к специальным лекарственным препаратам. Любое лекарство обладает как положительными, так и отрицательными свойствами. В одном случае оно поможет, и вы вновь им воспользуетесь, а в другом – вызовет негативный побочный эффект. Кроме того, вы, очевидно, хорошо знаете, что один и тот же препарат по-разному воздействует на разных людей. Подобный сеанс релаксации поможет уменьшить боль при тонзиллите, бронхите и др., улучшит самочувствие, и вам совершенно не понадобятся специальные химические лекарственные препараты. Приступая к сеансу релаксации, позаботьтесь о том, чтобы в комнате стала тишина, был покой. Предупредите домочадцев, чтобы какое-то время (полчаса, максимум час)

Ирина Красоткина Талассо и релаксация buckshee.petimer.ru они не беспокоили вас. Лучше, если вы проведете сеанс тогда, когда никого не будет дома. Это поможет лучше сосредоточиться, избавит от мыслей, связанных с домашними хлопотами, проблемами, и вы сможете полностью сконцентрироваться на том, чтобы уменьшить свою боль.

Включите видеозапись с морским пейзажем: иссиня-черные волны разбиваются о неприступный скалистый берег, пенные брызги от них разлетаются в разные стороны. Высоко в небе сияет яркое дневное солнце и кружат морские птицы, а где-то вдалеке, почти у самого горизонта виднеется дым от проплывающего мимо парохода. Прекрасным дополнением к этому великолепному пейзажу будет служить аудиозапись с шумом разбивающихся о берег морских волн и криком чаек.

Для лечения хронических болей потребуется ингалятор, через который вы будете вдыхать настой, приготовленный из морских водорослей и эфирных масел. Если хотите избавиться от неприятных ощущений, боли, сухости в горле, смягчить его, воспользуйтесь настоем порошка из водорослей. Остудите его, капните 3–4 капли эфирного масла лавра благородного. Полученный настой вдыхайте через ингалятор. Уже через 2–3 сеанса вы почувствуете значительное улучшение. Настой на морских водорослях с добавлением эфирного масла лавра благородного является великолепным средством при простудных заболеваниях, так как устраняет неприятные ощущения (першение в горле), смягчает кашель, снимает воспалительный процесс. Если наряду с болью и неприятными ощущениями в горле вы ощущаете легкую отечность, воспользуйтесь следующим советом: приготовьте настой из водорослей, добавьте в него 1–2 капли масла розмарина.

При хронических бронхите и тонзиллите очень часты головные боли. Чтобы от них избавиться, в настой из водорослей добавьте смесь масел розмарина, мяты перечной и лаванды.

Мы искренне надеемся, что приведенные выше способы психологической разгрузки, основанные на синтезе основных методик релаксаций по учению талассо, помогут вам избавиться от усталости, симптомов бессонницы, стрессов, глубоких депрессий и хронических болей.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/>
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин <http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография <http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!