

ПСИХОЛОГИЯ

Я танцевать хочу!

Ритмичные движения под музыку лежат в основе большинства древних ритуалов. Славяне считали, что, танцуя, они общаются с силами природы...



Суеверие, скажете вы. Мудрость, возразят психологи и будут правы, ведь танец активизирует скрытые резервы организма, помогает заглянуть в себя, в глубины подсознания. Психологические травмы, негативные эмоции становятся причиной возникновения так называемых зажимов в нашем теле. Танцевальная терапия — одно из популярнейших сегодня психологических направлений — может стать лучшим методом решения подобных проблем.

Кроме того, танец — путь к саморазвитию. Цель танцевального тренинга — раскрытие внутренних способностей. С его помощью вы найдете ответ на вопрос: «В чем я могу проявить себя наиболее ярко?» Танец — тот импульс, который помогает двигаться вперед и решать самые насущные жизненные задачи.

В танце за нас говорит тело. Двигаясь, человек начинает лучше понимать и чувствовать себя. Чтобы полностью раскрыться, нужно создать условия, в которых вы ощущаете себя спокойно, можете двигаться свободно. Очень хорошо, если рядом будет опытный инструктор, который сможет помочь в сложной работе — раскрытии внутренних ресурсов. Но сделать первый шаг на этом творческом пути можно и самостоятельно. Возраст, комплекция и опыт не имеют значения. Начните прямо сейчас!

Искусство перевоплощения

1. Найдите музыку, под которую вам хочется двигаться.

2. Выберите время, когда вас никто не побеспокоит. Импровизируйте под музыку, пусть движение приносит радость.

3. Не закливайтесь на одинаковых движениях. Пробуйте танцевать по-разному и почувствуйте, как меняются ощущения.

• Плавные движения смените резкими — это позволит проявить как женские, так и мужские качества. Какие из них вам более свойственны? Четкие движения развивают уверенность в себе, плавные — мягкость.

• Попробуйте грациозные,

волнообразные движения (представьте, что вы летаете). Танцуйте очень медленно. Людям светлым и беспокойным этот стиль танца может даваться нелегко. Но именно противоположности уравнивают наши внутренние противоречия.

• Освойте движения, совершенно не присущие вам в другой обстановке. Экспериментируйте. Найдите то состояние в танце, которое потом будет вас стимулировать в жизни.

• Теперь двигайтесь стихийно. Тем, у кого в жизни все регламентировано, полезно учиться спонтанности. Долой строгие рамки и ограничения!

4. Часто дисбаланс в теле возникает

из-за неправильного дыхания. Один из основных принципов танцевальной терапии — гармония движения и дыхания.

• Танцуйте задерживая дыхание. Затем танцуйте и дышите. Появляется дыхание — движение становится более активным. Такой вид танца эффективен для людей, которые привыкли жить не сегодняшним днем, а прошлым или будущим. Он возвращает в настоящее. Усиливается энергия, уходит усталость. В танцевальной терапии нет рецептов на все случаи жизни. Главное — творчество и импровизация. Танцуйте и раскройте свое внутреннее «я»!

ЛЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Гимнастика при варикозе

Если у вас варикозное расширение вен или соответствующая наследственность и сидячая работа, ежедневно делайте лечебную гимнастику для ног. Она поможет нормализовать кровообращение, устранист застой венозной крови.

УПРАЖНЕНИЕ 1 На выдохе расслабьтесь. Утром поднимитесь на цыпочки, опускаясь затем на пятки. Так 15—20 раз. Упражнение повторите вечером.

УПРАЖНЕНИЕ 2 Сидя на стуле, поработайте стопами ног: с пяток на носки и наоборот. Так несколько раз в день по 15—20 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3 Сидя, поднимайте пятки и опускайте их на пол. Делайте так в любое свободное время по 15—20 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 4 Опираясь двумя руками о стену (на высоте плеч), попеременно становитесь на носки, затем на пятки. Выполнив 20 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 5 На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки.

Повторите 20 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 6 Двигайте стопами в разные стороны — вверх, вниз, вправо, влево по 15—20 раз.

Рацион для вен Если у вас проблема с венами, то вам необходима диета.

Полезно: проросшие зерна злаков; шиповник, сладкий перец; морепродукты; фрукты, отруби.

Вредно: жирное, мучное и сладкое; мясные наваристые бульоны, студни, копчености, консервы;

кофе (более двух чашек в день), алкоголь, особенно пиво.

САМОДИАГНОСТИКА

Каков ваш иммунитет?

Летние беды обычно случаются с теми, у кого ослаблен иммунитет. Это значит:

- быстрая утомляемость, слабость, вялость;
- плохой сон, отсутствие бодрости по утрам;
- инфекционные заболевания 4—5 раз в год;
- аллергические реакции;
- часто повторяющиеся фурункулезы и герпес;
- частые стоматиты и другие воспалительные заболевания полости рта;
- частые обострения хронического бронхита, гайморита.

Если вы нашли у себя хотя бы половину из названных признаков, вам следует обратиться к врачу-иммунологу.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ Ягодка моя

Какое лето без варенья? Но ягоды не только прекрасное лакомство. Нельзя забывать и об их целебных свойствах и способности делать нас красивее.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ:

1. Даже тем, кто не склонен к аллергии, любые ягоды нужно есть в небольшом количестве. Дело в том, что избыток кислот и микроэлементов может негативно отразиться на здоровье. Кроме того, ягоды в большом количестве могут усложнить работу желудка.

2. Настои для наружного применения готовят из расчета 8—10 крупных листьев (или горсть ягод) на литр кипятка.

3. Все ягодные маски и лосьоны наносятся на предварительно очищенную кожу всего на 10—15 мин., а затем смываются теплой водой. Если вы предрасположены к аллергии, то ягодной косметикой пользуйтесь с осторожностью.

Ягода	Малина	Земляника	Клубника
Рецепт для здоровья	Употребление свежевыжатого сока оказывает сосудорасширяющее действие, улучшает мышечный тонус, работу сердца.	Снимает физическое и умственное напряжение, повышает устойчивость к стрессам, уменьшает отеки, укрепляет иммунитет. • 100 г ягод земляники посыпать сахаром и добавить сметану 20%-ной жирности — такой десерт поможет повысить гемоглобин.	Повышает иммунитет, способствует выведению излишков жидкости, шлаков и токсинов. • Листья клубники и черной смородины заварите кипятком (в равных частях), настояв 20—30 мин., процедите и смешайте с теплой водой в соотношении 1:3. Эту ножную ванну принимайте по вечерам для улучшения обмена веществ и эмоционально-психического состояния.
Рецепт для красоты	• Лист малины разотрите между ладонями и приложите к кистям рук. Это придаст им приятный запах. • Протрите листом малины лицо. Это сузит поры, придаст коже упругость.	• Листья земляники, смородины и малины (в равных частях) залейте кипятком, поставьте настаиваться 20—30 мин., затем процедите. Умывание этим раствором предотвратит преждевременное старение и дряблость кожи.	• Омолаживающий лосьон: 1/4 стакана свежевыжатого сока клубники смешайте с 1/2 стакана теплого молока 1,5%-ной жирности. Заморозьте маленькими кубиками, протирайте лицо по утрам. Такой лосьон способствует разглаживанию морщин, предотвращает появление пигментных пятен и увлажняет кожу.
Ягода	Крыжовник	Вишня	Смородина
Рецепт для здоровья	Укрепляет стенки сосудов, улучшает кровоток, повышает умственную работоспособность и общий тонус организма. • Смешайте по 1/2 стакана сока крыжовника и черной смородины и пейте в течение дня для восстановления физических сил.	Способствует выведению токсинов из организма, улучшает обмен веществ. • Свежевыжатые вишневый и яблочный соки смешайте в равных частях и пейте в течение дня. Это уменьшит зашлакованность организма, избавит от бессоницы, послужит хорошим расслабляющим средством.	• Сок из белой смородины снимает усталость, помогает легче перенести температурные перепады. • Сок из красной смородины укрепляет стенки сосудов, способствует обновлению клеток, обладает спазмолитическим действием. • Ягоды и сок черной смородины укрепляют иммунитет, улучшают состав крови, обмен веществ.
Рецепт для красоты	• Кашицу крыжовника положите ровным слоем на лицо и шею на 5—7 мин. Маска увлажнит кожу лица, уменьшит шелушение и сухость, подтянет контуры шеи.	• Один литр настоя вишневого листа смешайте с 1,5 литрами кипяченой воды. Используйте такую смесь для обтирания тела — это ускорит выведение излишков жира и воды, сделает фигуру более стройной.	• Протирайте лицо настоем из листьев смородины (1:1). Это омолаживает и подтягивает кожу. • Протирайте лицо размятым листом черной смородины. Это поможет разгладить мимические морщины.