

О. В. ТКАЧУК

Научный руководитель – Н.В. Орлова, канд. пед. наук, доцент
Брест, БрГТУ

НЕТРАДИЦИОННЫЕ (ВСПОМАГАТЕЛЬНЫЕ) СРЕДСТВА УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Музыка, являясь мощным средством психофизиологического воздействия, становится «функциональной» благодаря целям ее применения, выходящим за рамки простого развлечения или получения эстетического наслаждения. «Функциональной» можно считать музыку, используемую для оказания определенного, целенаправленного, контролируемого (до известной степени) влияния, прежде всего на психическое, а попутно и на физическое состояние человека, а также на поведение групп людей.

Говоря о роли музыки в жизни общества, чаще всего приводят в пример древний Китай и цитируют высказывание Конфуция: «...если хочешь знать, как обстоят дела с правлением страны... здоровы ли нравы... прислушайся к ее музыке».

Форма функционального использования музыки может быть «активной» (самостоятельное исполнение – старинные трудовые песни, психотерапия игрой на инструменте и т.п.) и «пассивной» (слушание); впрочем, учитывая данные психологической науки, слушание, как и вообще восприятие, никогда не бывает вполне пассивным (иначе не только функционального действия, но и восприятия как такового не получается). Современная техника дает гораздо больше возможности слушающему проявлять активность: не только определять место, время и громкость прослушивания, но также регулировать частотные характеристики звука, менять темп, тональность музыки и т.д.

Акупунктура используется во множестве патологических состояний, в том числе в качестве успокаивающего или тонизирующего приёма, для лечения хронических заболеваний, а также в хирургии, например в случаях перелома кости для стимуляции образованию костной мозоли, при водянке для извлечения накопившейся воды из подкожной клетчатки и т.п.

В современной психотерапии очень широко применяются медитативные методы. Считается, что медитация способствует расслаблению, освобождению от стресса, очищению сознания от ненужных мыслей и переживаний, получению душевного покоя и внутренней гармонии.

Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Точечный массаж – это способ улучшения общего состояния человека, который применяется уже долгое время и пользуется большой популярностью.

В наше время точечный массаж получил большое распространение для усиления защитных сил организма, улучшения самочувствия и повышения работоспособности, тем более что любой человек изучив приемы и узнав точки, которые следует массировать, может делать его самостоятельно.

Люди постарше помнят, как лет двадцать пять назад во многих популярных изданиях стали появляться публикации по оздоровлению человека от различных заболеваний, но больше всего от простудных и гриппа с рисунками и инструкциями по применению точечного массажа. Во многих детских садах и школах проводились специальные занятия с использованием точечного массажа.

В чем же суть этого вида массажа, который называют точечным. Мы, используя приемы точечного массажа, воздействуем на активные точки кожи, которые являются нервными проводниками и тесно связаны с внутренними органами. Все точки для массажа расположены над кровеносными сосудами или нервами, а их стимуляция ведет к улучшению кровоснабжения и нормализации регуляторных процессов в организме.

Разнокалиберные комнатные растения прочно обосновались в наших квартирах, ведь им под силу не только эстетически облагородить наш дом, но и благотворно повлиять на его микроклимат, насытив воздух кислородом и отрегулировав влажность.

Выделяемые ими фитонциды убивают микроорганизмы, уменьшают запылённость, снимают нервное и физическое напряжение. Стараниями дизайнеров отношение к фикусу на окошке как символу мещанства кануло в Лету, и использование цветов в интерьере приобрело поистине массовый характер. Удачно расположенные растения способны не только великолепно декорировать комнату, но и визуально её увеличить, «приподнять» потолок что особенно актуально для малогабаритных квартир. Сегодня полки специализированных магазинов в буквальном смысле ломятся от избытка представителей флоры, поражающих буйством красок и разнообразием форм. Желание стать обладательницей зелёного чуда зачастую приводит к тому, что покупка носит случайный характер, растения подбираются неграмотно и, попадая в условия, не соответствующие их природе, быстро погибают.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зубков, А. Ханга – йога для начинающих / А. Зубков, А. Очаповский – М. : Медицина, 1998. – 256 с.