

# Расслабляющая и укрепляющая семейная забота с применением Элементарного метода сохранения и поддержания здоровья ®

Элементарный метод сохранения и поддержания здоровья ® был разработан в середине 80-х годов Эрной Веертс – учителем методам сохранения и поддержания здоровья, помощи больным, для оздоровления и поддержания здоровья всех людей. Были использованы оригинальные основные формы ухода:

**обращение, восприятие, прикосновение, согревание, движение.**

В данном тексте Вы найдете простые в применении формы сохранения и поддержания здоровья с помощью рук, которые могут подойти Вашим детям. Применяя метод сохранения и поддержания здоровья могут быть достигнуты такие результаты:

активизация индивидуальных способностей к саморегуляции, поддержка хорошего самочувствия, облегчение при физических страданиях, укрепление иммунной системы и объединение родителей и детей.



Все применения производятся с помощью рук, сформированных в форме ракушки. Это создает резонансное пространство, чтобы активизировать тепло тела и минимальные движения. Существуют много разных позиций, на которых могут находиться Ваши руки. При этом важным всегда остается применение без принуждения и по желанию Вашего ребенка.



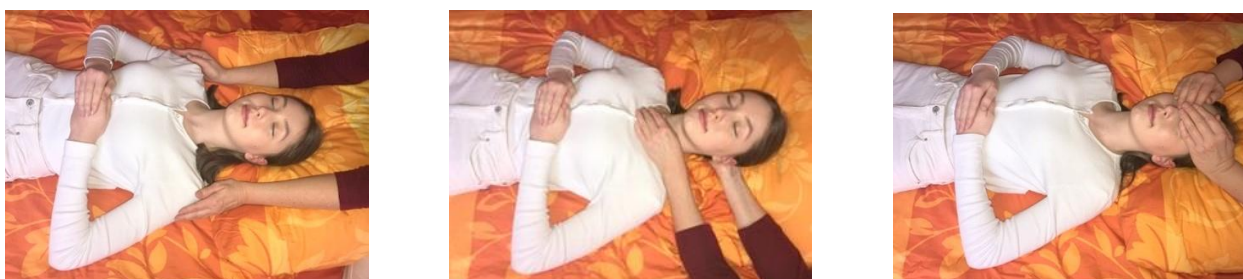
*Рис.1 Тепловая стимуляция над областью стоп, ушей и почек*

Рисунок 1 демонстрирует пример простой формы тепловой стимуляции над областью стоп, ушей и почек. Каждая позиция удерживается минимально 3 минуты с помощью рук сформированных в виде ракушки. Все применения по желанию ребенка могут проводиться с легким касанием или на расстоянии приблизительно 3-5 сантиметров. Как показывает опыт Ваш ребенок будет ощущать приятное усиленное тепло под руками сформированными в форме ракушки.

По утверждениям исследователя гормонов проф. Керстин Увнас-Моберг, после приятного прикосновения к телу повышается образование окситоцина. Выделение большего количества «гормона счастья» влияет положительно на парасимпатическую нервную систему, которая связана с расслаблением, регенерацией, успокоением боли и исцелением [1].

По выражению экс-президента Немецкого общества превентивной медицины и менеджмента проф. Герда Шнака, целенаправленное применение имеет успокаивающее влияние на весь организм и психику, от этого зависит состояние вагусного нерва, который он называл «большим спокойным нервом» [2].

Проф. М. Грюнвальд, исследователь гаптики, писал о влиянии прикосновений, которые вызывают расслабление: «Измеримые изменения проявляют себя на уровне иммунологических маркеров, подтверждение которым можно найти в крови. Многочисленные исследования могут подтвердить, что после интенсивных воздействий таких прикосновений стабилизируется иммунная система и ускоряется торможение воспалительных процессов» [3].



*Рис.2 Стимуляция над областью плеч, над областью горла и затылочной областью, над областью глаз.*

Рисунок 2 показывает тепловую стимуляцию на обоих плечах, над областью горла в комбинации с затылочной областью, а также над областью глаз. Ваш ребенок, в зависимости

от возраста, может ложить руки в форме ракушки на различные части своего тела. Например, по обе стороны бедер, на пах, на живот или грудь. Вы сами можете находиться в другой позиции к ребенку, чем показано на фото. Главным образом рекомендуется, чтобы ребенок был накрыт легким одеялом. Оно отсутствует на фотографиях только для лучшей демонстрации форм применения.

Позитивный 30-летний опыт применений данного метода убеждает использовать его, заботясь о Ваших детях. Так же пионер в развитии науки по сохранению и поддержанию здоровья в Германии, профессор Рут Шрек настоятельно рекомендует такое регулярное применение. Она с самого начала сопровождала и поддерживала появление Элементарного метода сохранения и поддержания здоровья [4].

- [1] Uvnäs-Moberg, K. (2016). In U. Streit & F. Jansen (Hrsg.), *Oxytocin, das Hormon der Nähe. Gesundheit – Wohlbefinden – Beziehung* (S. 50-55). Berlin/ Heidelberg: Springer Spektrum.
- [2] Schnack, G. (2016). *Der Große Ruhe-Nerv* (S. 54-59). Freiburg im Breisgau: Herder.
- [3] Grunwald, M. (2017). *Homo Hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können* (S. 159). München: Droemer.
- [4] Schröck, R. (2016). In: Erna Weerts (2. Aufl. 2017): *Dynamisierende Selbstregulation* (S.16f). Nidda: hpsmedia.