

Саморегуляція за допомогою Базового методу оздоровлення®

Актуальним є боротьба зі стресом та зміцнення імунної системи. У культурних традиціях людства існують ефективні моделі терапії. У наступному тексті ви знайдете прості у використанні вправи для регуляції стану власного здоров'я.

«Базовий метод оздоровлення» був розроблений у середині 80-х років Ерною Веертс - вчителем методам збереження та підтримання здоров'я, допомоги хворим. Тут застосовуються базові форми догляду:

Звертання, сприйняття, дотики, зігрівання, рухи.

Вправи для догляду за власним здоров'ям мають наступні цілі: Стимуляція індивідуальних здібностей до саморегуляції, сприйняття релаксації та самопочуття, полегшення дискомфорту, зміцнення імунної системи.



Всі терапевтичні вправи виконуються за допомогою рук у формі мушлі як резонансної камери, щоб стимулювати тепло та рух у власному тілі.



Мал. 1: Теплова стимуляція, яка проходить через сонячне сплетіння і грудиноу, так і разом

На малюнку 1 показані прості форми самостійного застосування теплової стимуляції над сонячним сплетінням, грудиною, так і разом. У кожній позиції вільно тримайте долоні у формі мушлі щонайменше 3 хвилини. Вправи можна виконувати поперемінно або в деякому часовому проміжку. Вправи також можна виконувати лежачи або стоячи. Ви також можете виконувати їх вночі під час сну, щоб ваші руки залишалися на позиції якомога довше. Поклавши під коліна подушку ви забезпечите фізіологічно зручну позицію для всього тіла. Приємний вплив досягається за допомогою збільшення тепловиділення долонями, що складені у формі мушлі.

За словами професорки Керстін Увнес-Моберг, дослідниці гормонального балансу людини, дотик, який сприймається як щось позитивне, збільшує вироблення власного окситоцину в організмі. Це, в свою чергу, зміцнює парасимпатичну нервову систему, яка забезпечує розслаблення м'язів, гарне самопочуття, відновлення сил, зменшення болю і одужання. [1]

Фахівець з профілактичної медицини професор Герд Шнак, вважає, що точкові дотики ззовні можуть мати заспокійливий вплив на організм та душевний стан людини та спрямовані на «блукаючий нерв», який він називає головним нервом м'язової релаксації. [2]

Професор Мартін Грюнвальд, дослідник тактильних відчуттів з Лейпцига, зазначає, що дотик, який сприяє релаксації, має такі властивості: «Суттєві зміни спостерігаються також на рівні імунологічних маркерів, які можна виявити в крові. Численні дослідження доводять, що імунна система стабілізується після інтенсивних дотиків і протизапальні процеси прискорюються». [3]



Мал. 2: Стимуляція грудної клітини та шийного хребця, горла, вух

Малюнок 2 показує застосування теплової стимуляції грудної клітини в комбінації з сьомим шийним хребцем, а також стимуляцію горла та вух. Всі вправи, що показані на малюнках 1 та 2 стимулюють такі точки в тілі, що пов'язані з «блукаючим нервом». Під грудною клітиною знаходиться Тімус (залоза), котра має основний вплив на імунну систему. Звичайно ж регулятивні теплові стимуляції можуть проводитись і на інших місцях. Таке застосування можливе над ребрами для покращення кровопостачання в легені. Це успішно допомагає зменшити задишку.

Основоположник розвитку науки по догляду за хворою людиною в Німеччині, професор Рут Шрөк, з самого початку підтримувала «Базовий метод оздоровлення». Вона однозначно рекомендує його застосування. [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). Geleitwort. In: Erna Weerts (2. Aufl. 2017): *Dynamisierende Selbstregulation* (S.16f). Nidda: hpsmedia.