

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 Веерте - 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 покращення 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 над сонячним сплетінням, грудиною, так і разом і над гортанню

На малюнку 1 показані прості форми самостійного застосування теплової стимуляції над сонячним сплетінням, грудиною, як разом, так і над гортанню. У кожній позиції вільно тримайте долоні, стиснуті у формі мушлі, принаймні 3 хвилини. Вправи також можна виконувати лежачи, стоячи або при ходьбі. Ви також можете виконувати їх вночі під час сну, щоб ваші руки залишалися на позиції якомога довше. Посилююче приємне теплоутворення під долонями у формі мушлі дозволяє зрозуміти успішний вплив цього методу на протязі 30 років.

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. Теплова стимуляція над ребрами, комбінована над грудною клітиною, вухами та під час ходьби

Малюнок 2 показує застосування теплової стимуляції над ребрами в комбінації з грудною клітиною, а також стимуляцію горла та ід час ходьби. 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. Таке застосування можливе над ребрами для покращення кровопостачання в легені. Це успішно допомагає зменшити задишку. Звичайно ж регулятивні теплові стимуляції можуть проводитись і на інших місцях.

Основоположник розвитку науки по догляду за хворою людиною в Німеччині, професор Рут Шрьок, 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.