

Зміцнення здоров'я у родинному колі за допомогою «Базового методу оздоровлення»[®]

«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.

У наступному тексті ви побачите прості форми оздоровлення за допомогою долонь, які ви можете надати своїй дитині. 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. Є багато різних позицій, на яких можуть розташовуватись руки. Найважливішим тут є орієнтування на потребах дитини і проведенні застосування методу у невимушеній формі.



Мал. 1: Теплова стимуляція над стопами, вухами та нирками

На малюнку 1 показані прості форми застосування теплової стимуляції стоп, над вухами та нирками. У кожній позиції вільно тримайте долоні, стиснуті у формі мушлі, принаймні 3 хвилини. Всі застосування за бажанням дитини можуть проводитись з легкими дотиками або на відстані від тіла 3-5 см. Як показує досвід, за допомогою рук, що складені у формі мушлі, Ваша дитина відчуває приємне стабільне тепло.

За словами професорки Керстін Увнес-Моберг, дослідниці гормонального балансу людини, дотик, який сприймається як щось позитивне, збільшує вироблення власного окситоцину (гормону щастя) 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]

На малюнку 2 показана тепла стимуляція над плечами з обох сторін, над горлом в комбінації з потиличною частиною голови, та над очима. Ваша дитина, якщо має відповідний вік, в цей момент може покласти свої руки у формі мушлі одна на одну або одну біля одної на різні частини тіла, напр. з обох сторін стегон, на живіт або грудину. Ви можете знаходитись в іншій позиції, ніж представлено на фото. Головне, рекомендовано накрити дитину легкою ковдрою або простирадлом. Воно відсутнє на фото лише для кращого огляду застосування методу.



Мал.2: Теплова стимуляція над плечами, горлом та потилицею, очима

30-річний досвід застосування методу, який представлений на фото, спонукає до покращення стану вашої дитини. Основоположник розвитку науки по догляду за хворою людиною в Німеччині, професор Рут Шрöк, 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). In: Erna Weerts (2. Aufl. 2017): *Dynamisierende Selbstregulation* (S.16f). Nidda: hpsmedia.