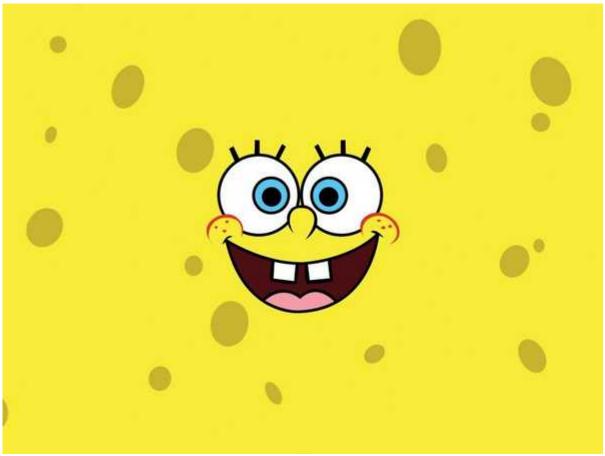
Наша Газета

nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Маленькое чудо улыбки | La petite merveille d'un sourire

Автор: Андрей Башун, <u>Рига</u>, 30.12.2010.



Одна моя знакомая на предложение чаще по жизни улыбаться заявила, что она, мол, не дурочка, чтобы ходить и просто так «лыбиться», и что проблем и без того хватает. Ну что тут скажешь!

Une de mes connaissances est persuadée que seulement les idiots sourient tout le temps. Pourtant, un petit sourire le matin, pendant la journée et le soir apporte beaucoup à celui qui le fait et celui qui le reçoit...

La petite merveille d'un sourire

Наши маленькие детки, способные в течение дня улыбнуться или рассмеяться до

трёхсот раз, явно при этом не выглядят глупо или неестественно. Как раз наоборот если они не будут этого делать, мы начнём бить тревогу: что-то не так с ребёнком, не заболел ли... В этом отношении подавляющее большинство старших явно проигрывают подрастающему поколению. Увы, но в среднем на взрослого приходится всего по 5-10 улыбок за день. И это с учётом кривых и саркастических ухмылок!

Если Вы чувствуете, что Вас уже можно отнести к категории этаких «оч-чень серьёзных людей» или что Вы вот-вот в неё попадёте, а Вам этого не хочется, попробуйте начать с очень простых действий.

Понаблюдайте за собой и своими ощущениями в тот момент, когда на Вашем лице появляется улыбка, а особенно - когда Вы смеётесь. Вы обязательно отметите улучшение настроения, а также не заметите в себе страха, гнева, сомнений или каких-то негативных мыслей. Попробуйте, и убедитесь в этом на своём опыте. Но обязательное условие: смех или улыбка должны быть естественными! Мы по своей природе просто не способны испытывать страх или злобу и при этом ещё одновременно смеяться. Что-то одно не получится - либо страха, либо смеха не будет.

Посмотрите на маленьких детей. У них все проблемы, переживания, радости просто на лице написаны. Если расстроился, то губы сковородником – и в слёзы. А чему-то обрадовался – сразу улыбка до ушей, звонкий смех. Они непосредственны и ещё не научились, как мы, прятать свои эмоции. То есть связь эмоционального состояния с выражением лица на их примере очевидна.

Но если эта связь автоматически работает в одну сторону, то почему бы не попробовать запускать её в обратную?! Начать воздействовать на нашу эмоцию через «работу» с лицом.

На лице много мимических мышц, которые получают командные сигналы от большого количества нервных окончаний. И, в зависимости от типа этих сигналов, мышцы выстраивают то или иное выражение нашего лица - обиду, горе, радость, разочарование и так далее. Теперь мы сами, формируя ту же улыбку, через неё воздействуем на эти окончания. А они, в свою очередь, обратной связью, воздействуют на наше психо-эмоциональное состояние.

Экспериментально доказано: если «надеть» на себя маску огорчённого человека, через какое-то время настроение испортится. И, наоборот, плохое настроение буквально через одну-две минуты, заметно улучшается, если «надеть» маску радости.

О пользе улыбки перед зеркалом

Было бы хорошо многим взять себе за правило постоять пару раз в день по три минутки с прямым позвоночником перед зеркалом и поулыбаться своей самой красивой улыбкой! Вы спросите: «Что это даст? И почему обязательно с прямым позвоночником, да ещё глядя в зеркало?»

Когда Вы, улыбаясь, смотритесь в зеркало, то фиксируете наиболее красивое и естественное выражение своего лица, в том числе, выражение глаз. И потом в

обычной жизни будете легко к нему возвращаться - к самому красивому и естественному! Кроме того, наблюдая за собой в зеркале, Вы не позволяете своему уму куда-то «уплывать» и забывать о главной в этот момент его обязанности – творческом созидании самой прекрасной улыбки!

К тому же, кроме улыбки, Вы формируете ещё и красивую осанку, избавляясь от сутулой, «согнутой тяжестью проблем» спины. Красивая, а значит правильная осанка, помимо чисто внешней привлекательности, способствует ещё и внутреннему омоложению организма!

В момент улыбки Вы наиболее гармоничны, естественны и открыты к миру, а значит, все жизненные токи, циркулирующие в организме и питающие его, активизируются. Ну, а прямой и раскрытый позвоночник, представляющий собой главную «жизненную артерию» этих токов, имеет гораздо меньше сопротивления для их протекания. Что позволяет жизненным силам полноценно поступать ко всем внутренним органам и системам.

Теперь немного терпения, и буквально через пару минут хорошее настроение начнёт наполнять Вас. Ещё минута на закрепление этого состояния - и Вы готовы к решению всех поставленных перед Вами задач. Только теперь не чертыхаясь по любому поводу, а с внутренней лёгкостью и радостью.

Ещё одна рекомендация - перед тем, как начать занятие, сядем (или ляжем) удобно, снимем все напряжения, закроем глаза. Посидим так 1,5-2 минуты. Просто посидим и послушаем окружающий мир. Не вслушиваясь, не анализируя звуки, не ожидая их... Ваше внимание обращено на внешний мир, и Вы как бы находитесь в этой среде звуков. Это могут быть крики птиц, где-то играет музыка, ветер шумит... Вы просто слушаете окружающий Вас мир (одно это, само по себе, уже очень приятное состояние!). И в какой-то момент Вы почувствуете внутреннее успокоение... тогда, улыбнувшись, начинаете не спеша приоткрывать глаза. Теперь можно подходить к зеркалу. После занятия с зеркалом, снова посидите пару минут в тишине с закрытыми глазами.

Регулярно тренируясь, Вы будете чаще вспоминать об этом состоянии и легко к нему возвращаться. Это позволит Вам быть в жизни более доброжелательным и спокойным человеком. А ведь это ещё и хороший пример для окружающих!

О пользе улыбки в постели

Хочу дать ещё один совет, как помочь себе в том, чтобы хорошее настроение стало постоянным попутчиком. Утром, перед тем как встать с постели, УЛЫБНИТЕСЬ. Не только губами, но и всем телом! Улыбнитесь так, чтобы внутри стало теплее. Дежурное подобие улыбки или какой-то «резиновый» оскал тут не проходит, только искренняя и чистая улыбка!

Но если вдруг так получилось, что уже встали и вспомнили, что забыли улыбнуться, то обратно в постель лезть не надо. Улыбнитесь там, где об этом вспомнили. А чтобы не забывать об улыбке, разместите перед кроватью напоминание о ней - какуюнибудь фразу или смешную картинку. Буквально через несколько дней эта процедура войдёт в норму, и напоминание о ней уже не понадобится.

Будет очень хорошо, если вместе с улыбкой Вы не забудете как-то внутренне, очень душевно поблагодарить свою жизнь за то, что она подарила Вам ещё один день. Поблагодарите и улыбнитесь. А во время второй улыбки не забудьте пожелать всему живому на земле счастья, радости, любви и здоровья. Если внешняя форма улыбки будет наполняться таким внутренним содержанием, то её качество многократно усилится!

В заключение

В этой статье мы коснулись только самой начальной части темы воздействия улыбки и смеха на наше настроение и внутреннее состояние. Конечно, есть гораздо более интересные и глубокие методы воздействия, например «смехотерапия», где сеанс только одного смеха может длиться до полутора часов подряд! Но неподготовленный и необученный человек такого воздействия просто не выдержит. Поэтому, кроме смеха, в смехотерапию обязательно включено разучивание комплекса физических (из йоговской гимнастики) и определённых дыхательных упражнений, элементы умственного затихания, глубокая релаксация и многое другое, что в совокупности готовит организм к мощному очищению от накопленных стрессов, токсинов и шлаков. Но зато и результат, соответственно, несоизмеримо выше.

Андрей Башун - инструктор курса "Смехотерапии и глубокой релаксации", обучающийся в центре духовного развития "Путь человека" (www.new-human.ru), Рига. (Материал для этой статьи взят из лекций духовного учителя Генадия Гивина)

Source URL: http://nashagazeta.ch/news/11046