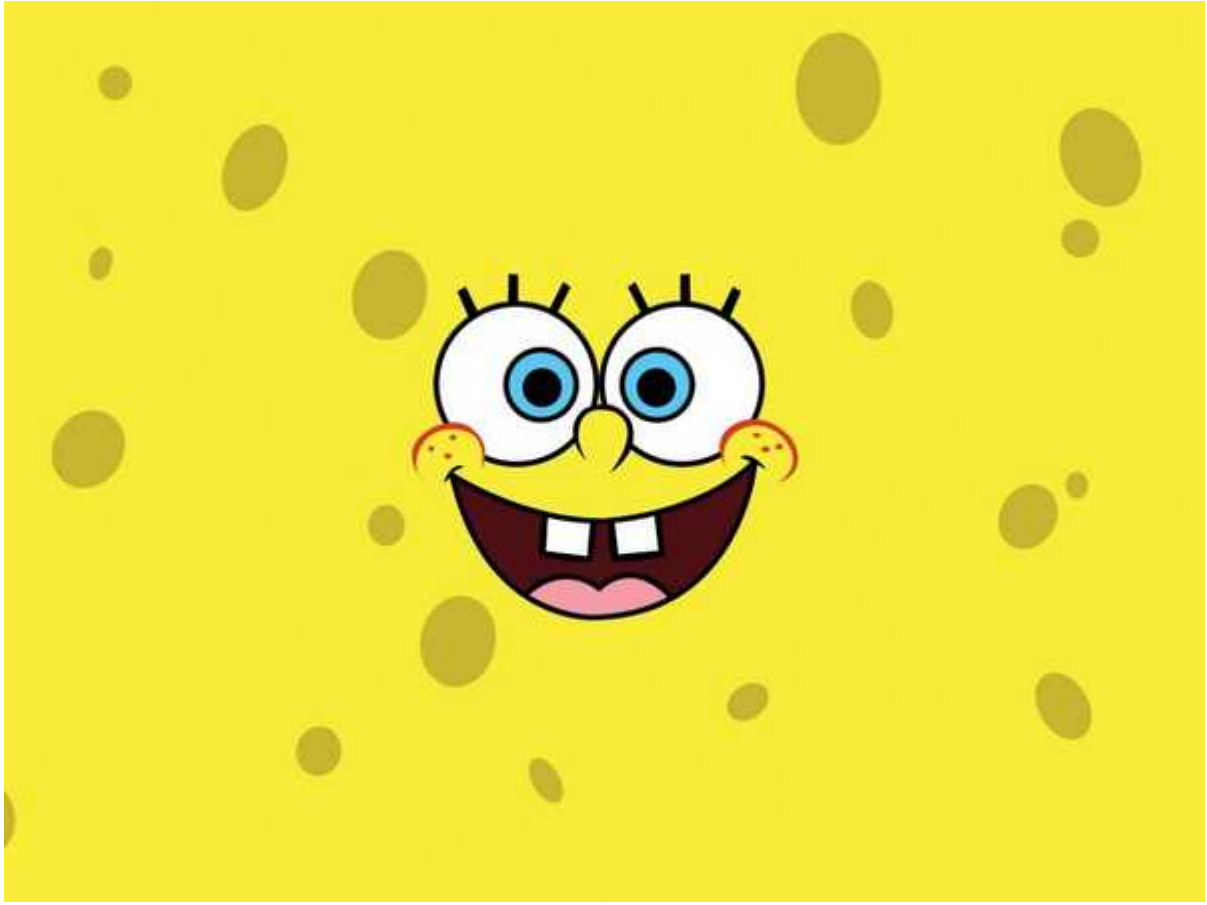
Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Маленькое чудо улыбки | La petite merveille d'un sourire

Автор: Андрей Башун, Рига , 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 - какую-нибудь 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: *https://nashagazeta.ch/news/11046*