

## КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ  
НИИ Ювенологии

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА  
Русскоязычная электронная версия

### ТАНЦЕТЕРАПИЯ

В эту программу мы включили - для женщин - танец живота два раза в неделю, продолжительность занятий 45 минут. Существует много различных видов танцев, от балета до танца живота. Мы изучили множество "танце терапий", но особое внимание обратили на то, что восточные женщины практически не страдают гинекологическими заболеваниями.

Мы рискнули и выбрали именно этот стиль, который, по мнению многих врачей, является эффективным массажем для внутренних органов.

И этот стиль не дает сильную нагрузку на суставы, что особенно подходит женщинам, которым за 30. У многих женщин не только налачился менструальный цикл, но и в уже состоявшемся климаксе возобновился менструальный цикл. Как известно, это ведет только к одному - к омоложению яйцеклетки, которая отвечает за омоложение всего организма женщины в целом.

Вы не представляете удивление хореографа, когда возраст танцовщиц, посещающих занятия, возрос до 60 лет, мы сообщили им об оздоровительной программе, но на начало эксперимента не знали, насколько она будет эффективна. Женщинам рекомендуется посещать занятия дипломированного профессионального хореографа арабских танцев, который включает в свои тренировки лечебную гимнастику и дыхание. Для мужчин - тренажерные залы под наблюдением профессионального тренера, который составит лечебную программу вывода токсинов с организма, и будет контролировать общее состояние здоровья.

### ДЫХАНИЕ, ОЧИЩАЮЩЕЕ ОТ ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Жизнь заключается в дыхании. Тот, кто дышит на половину, только на половину и живет. Каждый вдох - это рождение, каждый выдох - маленькая смерть. Дыхание - это ни что иное, как самостоятельное избавление от токсических веществ. Правильное дыхание в этой программе играет немаловажную роль.

Природа нас создала для активного образа жизни. Полное дыхание доставляет кислород глубоко к клеткам тела, улучшает удаление продуктов обмена веществ из организма, разрабатывает легкие, массирует мышцы живот улучшает деятельность нервной системы. Научившись за 30 дней дышать правильно, вы не сможете дышать по иному до конца дней.

#### **Дыхание носом.**

Эта классическая техника пранаямы может показаться достаточно странной, но когда к ней привыкаешь, она действует успокаивающе. Упражнение наиболее полезно при напряжении, тревоге или бессоннице.

1. Сядьте удобно на стул. Ноги опущены на пол. Расправьте плечи. Медленно закройте глаза, расслабьте тело и успокойте мысли. Положите на нос руку.

Если вы правша, положите большой палец правой руки на правую ноздрю, остальными пальцами руки легко охватите левую. Расположите пальцы так, чтобы вам было легко и удобно затыкать по очереди каждую ноздрю без непрерывного движения рукой.

2. Аккуратно закройте правую ноздрю и медленно выдыхайте воздух левой. Помните, что вдох начинается с выдоха. Потом втягивайте воздух той же ноздрей.

3. Теперь выдыхайте и вдыхайте воздух правой ноздрей. Старайтесь, чтобы ваше дыхание было ровным и спокойным. Не дышите очень глубоко, делайте это естественно. Может оказаться, что вам придется часто прочищать нос - не волнуйтесь, это нормально.

4. Дышите поочередно левой и правой ноздрями примерно пять минут. Если вы почувствуете себя плохо, подышите минуту ртом и опять попробуйте дышать носом. По окончании упражнения посидите минуту спокойно с закрытыми глазами.

#### **Полное дыхание.**

Полное дыхание - основной способ дыхания пранаямы. Это прекрасное упражнение, доставляющее кислород глубоко к клеткам тела и удаляющее из них токсические вещества.

1. Удобно лягте на спину. Придвиньте ступни как можно ближе к ягодицам и немного расставьте их. Соедините подошвы ступней, руками слегка обопритесь на живот (если поза для вас неудобна, положите под колени подушку). В этой позе вы растягиваете низ живота, что улучшает дыхание.

2. Медленно и плавно выдыхайте через нос, сосредоточиваясь на движении воздуха в грудной клетке. Вы почувствуете, что живот поднимается, а пальцы раздвигаются.

3. Медленно и плавно выдыхайте воздух через нос, ощущая, как живот опускается, а пальцы вновь соприкасаются. После короткого перерыва повторите вновь упражнение и дышите так в удобном для вас темпе пять минут или пока не почувствуете усталость.

4. В конце занятия соедините колени и медленно выпрямите ноги. В течении пяти минут спокойно полежите на полу.

#### **МАССАЖ.**

Массаж является расслабляющей и лечебной процедурой, поскольку связан не только с контактом, основанном на прикосновении, но и с эффективным проникновением масел через кожу. Проникая через кожные покровы, эфирные масла очень быстро включаются в циркуляцию крови, а затем выводятся через легкие и почки, оказывая на эти органы дезинфицирующее противоспазматическое и стимулирующее воздействие. Для приготовления массажного масла ароматическое масло сначала нужно смешать с легким базовым маслом. К другим маслам, которые могут использоваться в качестве базовых, относятся подсолнечное, оливковое, соевое и др.