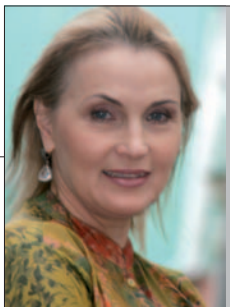


В прошлом номере «Косметолога» (№ 6, 2014 г.) мы начали говорить о возможностях современной эстетической остеопатии. О том, что такое старение, которое постепенно, но неумолимо приходит, проявляя себя сразу на всех уровнях: генетическом, молекулярном, клеточном, тканевом. И все же, как быть нам, ныне живущим и не желающим стареть, вернее, дряхлеть, уже сегодня? Как практически затормозить этот процесс? Отойдём от привычного формата «прямого воздействия» на признаки старения и обратимся к опосредованному воздействию на... душу.



Евгения Радионова,
директор и преподаватель
«Международной школы
массажа» (Киев)

СТАРЕНИЕ — ОТМЕНЯЕТСЯ

ПСИХОСОМАТО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МАССАЖ — ФОРМА ПРИКОСНОВЕНИЯ К НЕОСЯЗАЕМОМУ ЧЕРЕЗ ОСЯЗАЕМОЕ

У человека можно выделить три компонента возраста:

- хронологический — тот, который обозначен в паспорте;
- биологический — определяемый лабораторным и физиологическим измерением биомаркеров старения;
- психологический — зависящий от вашего взгляда на окружающий мир и вашего отношения к нему.

Считается, что психологический возраст гораздо больше соответствует биологическому, нежели хронологический. Если вы ощущаете, что с возрастом жизнь у вас стабилизируется или даже улучшается — физически, эмоционально, духовно и социально, тогда и старение у вас будет проходить благоприятно, замедленно.

Хорошо известны следующие **биологические маркеры старения**: артериальное давление, плотность костей, стабильность поддержания температуры тела, показатели основного обмена, иммунный статус, толерантность к глюкозе, масса и сила мышц, толщина кожи и количество ее морщин, а также уровень половых гормонов.

Если человек хочет замедлить или даже повернуть вспять эти и другие биомаркеры старения, ему помогут следующие техники. Нужно:

- изменить свое отношение ко времени, прекратить жить в спешке;
- высыпаться;
- кушать питательную, свежую пищу;
- принимать как минимум две таблетки мультивитаминов и минералов ежедневно;
- практиковать расслабляющие упражнения, например, йогу или тайчи;
- регулярно упражняться физически, делать массаж;
- убрать из своей жизни токсины, включая токсичную еду, «токсичные» эмоции, «токсичные» взаимоотношения; избегать «токсичного» окружения и неприятных взаимоотношений с людьми;
- гибко относиться к неизбежным жизненным трудностям и неприятностям;
- смотреть на так называемые «проблемы» как на новые возможности;

- поддерживать отношения любви и уважения с родными и близкими людьми;
- сохранять как можно дольше любопытство ко всему новому, интерес к учебе, проводить больше времени с детьми.

И всегда помнить, что люди стареют не от числа прожитых лет. Мы стареем оттого, что забываем наши идеалы и устремления. Если годы оставляют морщины на коже, то **потеря смысла и цели быстро сморщивают душу.**

Рассмотрим один из самых глобальных вопросов — смысл жизни. Многие ли могут ответить на этот вопрос: в чем смысл жизни? Сможете ли вы ответить на него? А ведь это стратегия, путь, стержень жизни. Есть этот стержень — жизнь продолжается, нет — человек в любой момент может уйти.

Если смысл жизни не был определен ранее, особенно важно задуматься о нем в зрелом возрасте. Если в молодости еще можно в толпе проскочить по жизни без всякого смысла, живя как все, то в пожилом возрасте люди не хотят «стареть как все» и стремятся всячески продлить жизнь. Задумавшись о смысле жизни более глубоко, можно увидеть то, что не очень радует, понять причины и подкорректировать смысл жизни и саму жизнь. Время, как правило, для этого дается. Только зачастую смысл — и, соответственно, сама жизнь — имеет не лучшее качество, и человек недоволен такой жизнью. А кто виноват? Ведь сам же этот смысл и заложил...

Смысл жизни не дан, не задан, его надо найти, утвердить и доказать, если хотите, чтобы он был. Высшая ступень любви к жизни — полюбить саму жизнь. Этим самым мы утверждаем самих себя как людей, заслуживающих бессмертия. Поиск смысла жизни — это поиск бессмертия. Такое понимание смысла жизни определяет иное психическое состояние и более **молодой психологический возраст.** Определившись со смыслом жизни, по-другому видится и решение многих задач: понимаешь необходимость интенсивного развития лично-



Гармонизация позитивных эмоций: самоуважения, дипломатичности, приятной речи

сти, стремление к самосовершенствованию, к самореализации, независимо от хронологического возраста.

Существует множество психофизических и духовных методик, позволяющих избавиться от болезней, наладить работу органов и систем организма, поддерживать его в здоровом состоянии и даже омолодить тело и, таким образом, продлить физическую жизнь во много раз. Известно множество удивительных примеров раскрытия возможностей человека. Все это говорит — перед человеком открыты все пути.

Эти знания необходимо усвоить и взять курс на здоровый образ жизни, на психическое и духовное развитие. Нужно все направить на служение себе, на повышение своей «самоценности». Ее осознание своей с возрастом становится особенно важным и сложным, так как окружающий мир не способствует этому, а наоборот — мешает. Современное общество поклоняется юности и отрицает старость. Человек пенсионного возраста в обществе становится человеком второго сорта, и часто на него и близкие, и государство смотрят как на обузу. В этих условиях особенно важно осознать себя. Взять ответственность за свое развитие, за свой рост, за раскрытие своей сути, за то, что происходит в мире. **Поставить себя во главу всех ценностей.**

Без любви к себе добиться в жизни положительных результатов невозможно. Не поставив себя в центр своей жизни, не получится сделать ее счастливой, и тогда невозможно дать счастье другим.

Для того чтобы замедлить старение, нам нужна чистота речи, чистота питания, чистота дружбы и чистота любви. А начинается все с чистоты тела.



Выработка высоких чувств: бесстрашия, чувства безопасности. Улучшение образования антител, сердцебиения

Сначала мы «крутимся» вокруг собственного тела как вокруг центра вселенной, а потом, поняв, что тело требует от нас все больше и больше усилий, пытаемся отречься от него, надеясь, что это заставит его успокоиться. Но не тут-то было. Это не что иное, как ложное отречение. Не уделяя должного внимания телу, мы создаем условия, в которых в нем постепенно накапливается усталость.

Почему во все времена и до сих пор так популярен массаж? Массаж — это способ обратить внимание на тело. Тело, почувствовав к себе внимание, постепенно расслабляется и становится довольным. После этого удовлетворения оно готово делать все, что угодно, для своего хозяина. Тело получило внимание всего раз в день и готово делать все, что угодно, в течение целого дня. Но если мы забыли уделить ему внимание, нас ожидают дисгармония, болезни, слабость и разрушение. Помните: забота влечет появление преданности.

Но за вниманием к телу надо не забыть и о внимании к собственному сознанию, а точнее, к самому важному его разделу — к разуму. Разум теряет видение, когда мы не задаем ему вопросов, когда мы не ставим перед ним никаких задач. У разума пропадает ощущение востребованности, пропадает вдохновение. Разум — это гуру, живущий внутри нас, он должен понимать, что он делает и на что он вдохновляет наше тело. Разум должен почувствовать нужность, тогда он станет служить душе. Но мы его не задействуем как следует, и вместо вдохновения и осознания ценности он посылает нам депрессию и опустошенность. Надо дать разуму такую работу, чтобы он

был полностью занят, а значит, и полностью счастлив.

Наша жизнь определяется нашими чувствами и эмоциями, которые просыпаются и начинают двигаться, вступая в контакт с окружающим миром (внешней средой). Наше физическое тело — это лишь транспорт для тела более тонкого, которое мы называем «тело эмоциональное» и «чувствительное». Тонкое тело формируется эмоциями. Телу надо дать хорошую пищу, желудку надо дать хорошую пищу, а разуму — подумать над чем-то действительно значимым.

Когда мы собираемся делать массаж, с чем мы имеем дело: с физическим аспектом человека (кости, мышцы, суставы, связки) или с тем, что мы не можем видеть (его чувства и эмоции)?

Психосомато-эмоциональный массаж — это форма прикосновения к неосязаемому через осязаемое (тело). Когда мы знаем, в каком месте на теле находит отображение определенная эмоция — для нас открыта дверь, чтобы влиять на эту эмоцию.

Пример: почему в одной и той же ситуации один человек может получить инфаркт, а другой — язву желудка. Ситуация одна и та же, но два человека пережили ее по-разному. Это значит, что **эмоции, возникшие** в каждом из субъектов, были различными и воплотились в разных органах, потому как каждый из органов восприимчив к разным эмоциям.

Психосомато-эмоциональный массаж способствует омоложению организма, помогает поддерживать активный, разнообразный образ жизни, динамику высокочастотных чувств и эмоций (то есть радостных, счастливых и наполненных любовью), что позволяет быть организму в молодом состоянии. Всем известно, что оптимистично настроенный, радостный человек дольше живет.

В течение нескольких лет группа ученых исследовала вопрос о тактильных контактах (прикосновениях к физическому телу). В ходе эксперимента они наблюдали жизнь 450 пожилых людей и пришли к сенсационным результатам. Оказалось, что те, кто не скупился на ласки и добрые слова, могут увеличить продолжительность своей жизни на 20-30 лет, в отличие от тех, кто сдерживает свои положительные эмоции. Американские врачи пришли к выводу, что дружелюбные прикосновения способны не только уменьшить психосоматические недомогания, страхи и депрессию, но даже избавиться



Снятие негативных эмоций: неконтролируемого мышления, фанатичности, гнева, сладострастия. Сбалансирование высоких чувств: рассудительности, мудрости, остроты разума, прощения, радости



Гармонизация и объединение низких и высоких эмоций, прощения, любви



Гармонизация перехода от негативных к позитивным эмоциям: от гнева, жадности, плаксивости, агрессии, жалости — к любви, дружбе, сотрудничеству



Уравновешивание полушарий



Переход от первичных эмоций к высоким: от злости, гнева, страха, неуверенности — к любви, мудрости, душевной чистоте



Соединение высоких эмоций: радости и любви

от них. Нарушенное сердцебиение входило в норму, когда пациентов любовно массировали или же им давали погладить кошку, собаку или даже плюшевую игрушку.

Альберт Эйнштейн рассказывал: «Когда я испытывал трудности в работе, то шел к жене и просил обнять меня. Тепло и внимание женщины давало мне новый толчок энергии». Пикассо, если ему не приходила в голову новая идея, просил массировать ему спину. Сименон отправлялся к маникюрше, когда «рука не тянулась к перу». Специалисты советуют начинать и заканчивать день массажем. Так делали древние египетские фараоны. Пусть он будет выполнен непрофессионально, важно — чтобы с любовью.

С помощью психосомато-эмоционального массажа происходит повы-

шенная выработка психической энергии, которая через мозг начинает продуцировать выработку эндорфинов. В свою очередь, эндорфины продлевают энергетическое действие эмоций радости, счастья, вдохновения на физическом уровне.

Очень важно не растрчивать впустую, а сохранять и постоянно пополнять психическую энергию. Положительные, возвышенные эмоции: любовь, нежность, радость, сострадание — способствуют росту психической энергии, замедляют старение.

Люди, до краев наполненные разрушительными эмоциями, такими как гнев, ненависть, страх, негодование, ревность, комбинациями этих чувств, подвержены преждевременному старению. И никакие чудодейственные кремы, инъекции, подтяжки не смогут

остановить старение, так как эти негативные эмоции буквально разрушают тело изнутри. Страдает душа. Человек не может себя контролировать. И в этом случае может помочь психосомато-эмоциональный массаж. Эта техника дает возможность сохранить энергию, преобразовывая разрушительные эмоции в созидательные. И тогда молодость, детскость, та самая живая переменчивость и восприимчивость проступят через любую фактуру, даже пожилую или некрасивую, потому что молодость — в глазах. Положительные эмоции — это ясные глаза, которые избавляют любую внешность от признаков старости.

Старость — категория не возраста, а собственного ощущения. Наша душа и есть то, на что надо ориентироваться и что придает жизни счастливый смысл.