*Телесно ориентированный подход или о пользе объятий.*

Объятия гораздо полезней, чем может показаться на первый взгляд. Исследования доказывают, что объятие помогает людям как психологически, так и физически.

Человеку нужно по четыре объятия в день для выживания, по восемь объятий в день для поддержки жизнедеятельности, по двенадцать объятий в день для роста и развития.

В 70-е годы XX века исследователи начали изучать химические препараты, называемые эндорфинами, которые были обнаружены в кровеносной и нервной системах человека. Эндорфины – это морфиноподобные вещества, которые снижают боль и вызывают чувство эйфории. Исследования показывают, что количество этих натуральных наркотиков, вырабатываемых мозгом и нервной системой, возрастает, когда мы обнимаемся.

Психологи часто говорят, что современному человеку часто не хватает физической близости с другим живым существом, не важно, будь это родной человек, незнакомец или просто кошка. Отсутствие такого невинного, асексуального контакта лишает человека радости бытия, приводит к тому, что человек замыкается в клетке своей личности, теряет ощущение близости со всем человечеством и контакт с реальностью.

Существует зона мозга, которая активно работает в ответ на прикосновение к коже человека. Если ребенка обнимают не достаточно, то атрофируется часть его мозга и страдает иммунная система.

Объятия в раннем детстве делают нас способными любить. Дети, выросшие до 7 лет без объятий, могут оказаться не способными любить других. Из них, как правило, вырастают психопаты, социопаты, т.е. люди, находящиеся в разладе с обществом и склонные к антиобщественным поступкам, а так же патологически не приспособленные к жизни. Глубокие исследования демонстрируют это поразительное открытие. Общества, где люди мало обнимают друг друга, становятся более агрессивными. Объятия приносят радость и помогают как психологически. Так и физически не только тем, кого обнимают, но и тем, кто обнимает:

- объятия усиливают иммунную систему;

- стимулируют центральную нервную систему;

- улучшают сон;

- придают силы;

- омолаживают;

- снимают стресс;

- увеличивают количество окситоцина – гормона, который снимает депрессию, а также снижает кровяное давление, то есть уменьшает риск сердечных заболеваний;

- повышают самооценку;

- приносят положительные эмоции;

- избавляют от внутренних страхов…..

В древних писаниях Востока объятия описываются как очень важное для любого человека действие, при котором происходит обмен мужской и женской энергией. Все существа вокруг ждут нашего тепла, доброты.

Найдите рядом с вами человека, прижмитесь к нему и хотя бы на пару секунд перестаньте думать о том, чем вы обычно занимаете ваш мозг. Погрузитесь в его мир, подарите ему свою тишину, и вы еще долго не забудете это ощущение взаимного тепла и космической доброты.