***Лес-источник покоя и наслаждения.***

***Нет большего покоя и наслаждения, чем идти весь день по лесам***

К .Г Паустовский

***Лес***- это место, где растет много деревьев ( толковый словарь).

***Загадки о деревьях:***

- Стоит дерево цветом зелено. В этом дереве четыре угодья: первое – больным на здоровье, второе – от темени свет, третье – дряхлых, вялых пеленанье, а четвертое – людям колодец (береза)

- Что за дерево стоит – ветра нет. А лист дрожит? (осина)

- Стройная и прекрасная, на ней ягода красная. (рябина)

- Высока, стройна, душиста,

 В небо тянется она.

 Вся одежда золотиста,

 Только шапка зелена. (сосна)

- Все детки на ветках, с рождения в беретках.

 С дерева упадут, береток не найдут. (дуб

 ***Итак, лес – наш друг, кормилец, помощник, защитник***. Велико его значение в жизни человека. На самом деле, все не так просто. Еще в старину говорили на Руси: ***«Рядом с лесом жить –голодному не быть»,*** т.е. лес помогал людям в трудные годы выживать, спасал от голода и холода, был кормильцем. Лес притягивает человека своей неповторимой красотой, загадочностью. В лесу легко дышится, потому что воздух очень чистый.

 Лес – здоровье, тишина, воздух, красота, деревья, цветы, ягоды, покой, отдых, прохлада.

 Известно ли вам, что каждый человек имеет своего двойника среди деревьев?

 Мудрецы древнего царства Галии друиды проводили многие годы в дремучих лесах, где они поклонялись богам..Друиды считали, что люди могут черпать силу, уверенность, общаясь с теми деревьями, под знаком которого они рождены.

 Есть календарь друидов друидов.

 Есть мнение, что лес – источник покоя.

 Одной из причин является жесткий и напряженный ритм, в котором сегодня живет большинство из нас. Он и является источником постоянного стресса и отрицательным образом сказывается на общем состоянии психики человека.

 Что значит слово «стресс»?

 Стресс - ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

 Можно ли побороться со стрессом?

 Да, со стрессом можно и нужно бороться. Одним из способов борьбы является использование биоэнергетики окружающего мира - планет, растений, животных.

 Учеными установлено, что окружающая природа обладает мощнейшим биополем, влиянию которого подвержен абсолютно каждый человек. Попытки выявить энергетическую связь человека с природой и космосом наблюдались еще на ранних этапах истории человечества. Народ издавна одушевлял мир растений.

 Во многих областях старой Руси имелись заповедные рощи, а деревья, которые там росли считались священными. Но кроме священных деревьев, были и такие, которые молва объявила проклятыми, буйными деревьями.

 К числу проклятых деревьев на Руси относилась осина. Буйным деревьям приписывались разрушительные свойства. Считалось, что даже щепка таких деревьев, которую подложит злой человек, способна разрушать целые мельницы. Древний обычай протаскивать больных детей через дупло или раздвоенный ствол – свидетельство того, насколько большое значение имели для людей энергетические свойства деревьев.

 Научные исследования подтвердили, что окружающая природа является источником положительной и отрицательной энергии для человека.

 Так, **береза** является положительным источником энергии для 90% населения России. Она защищает человека, страдающего от стресса, так как ее биополе повышает жизненный тонус, снимает усталость и нейтрализует негативные последствия стрессов.

 **Сосна** занимает второе место по степени положительного влияния на человека. В результате взаимодействия с ее биополем снимается усталость и слабость.

 **Ива** снимает бессонницу, подавляет чувство неудовлетворенности, снимает агрессию.

 **Тополь** придает ясность мышлению. Биополе его оказывает положительное влияние на психику человека в моменты депрессии и апатии. Тополь отводит мысли человека о суициде и заставляет посмотреть на мир по – новому.

 Поэтому, если вы страдаете от апатии, безразличия, заторможенности, вами овладел пессимизм, обратитесь к положительной энергии **тополя, акации, дуба**. Эти деревья относятся к активизирующим.

 Если вас беспокоит бессонница, вы возбуждены – обращайтесь **к липе, клену, березе, иве, вязу**. Они оказывают успокаивающее действие на психику человека.

 Важна и окраска растений. Эффективность воздействия цвета возрастает вдвое, так как ее усиливает общая энергетика растения.

 Если вы страдаете от хронической усталости, от спада работоспособности, вам следует окружать себя растениями с красными, желтыми, оранжевыми цветами. Они относятся к числу активизирующих. Под влиянием цветов с «активной» окраской у человека после пробуждения увеличивается мышечное напряжение, повышается давление, учащается пульс, ритм дыхания.

 Как может проявляться стресс?

 Если стресс проявляется в форме вялости, депрессии, потери аппетита, окружите себя оранжевыми цветами: **настурцией или календулой**. Они тонизирующе воздействуют на психику.

 Если вы страдаете от меланхолии (безразличие), следует внести в квартиру цветы с розовой окраской – **герань, розы, левкои.**

 В рабочем кабинете, где приходится заниматься напряженной деятельностью, окружите себя цветами с желтой окраской – хризантемами. Вскоре почувствуете увеличение работоспособности. Тем людям, у которых работа связана с напряжением зрения, рекомендуется иметь цветы с зеленой окраской, так как зеленый цвет является оптимальным для глаз. При помощи растений с зеленой окраской снижаются проявления гипертонии, головные боли, повышается тонус.

 Растения с пурпурной окраской (пионы) и растения с контрастно насыщенной окраской, ярко-красными цветами и темно-зелеными листьями вызывают возбуждающий эффект.

 Фиолетовые, синие, голубые цвета относятся к числу пассивных. Цветы с такой окраской способствуют расслаблению и успокоению. Поэтому растения с такими цветами следует вводить в помещения, где вы отдыхаете и расслабляетесь. Они оказывают успокаивающее воздействие на общее состояние нервной системы.

 Для того. Чтобы в полной мере пользоваться положительным влиянием биополя дерева, нужно научиться с ним «общаться»

 Среди множества деревьев выберите «свое», придумайте ему имя, скажите добрые, ласковые слова.

 Попробуйте приходить к нему во все времена года и наблюдать за изменениями, которые происходят с ним. При этом делайте зарисовки происходящего с деревом. Сфотографируйтесь около него.

 Интересное и удивительное в природе происходит каждый день. Надо лишь уметь самим это увидеть и показать ребенку. Дети пытливые исследователи окружающего мира.

 Для общения следует выбрать наиболее сильное, мощное, здоровое дерево и обойти вокруг него сначала на достаточно большом расстоянии. Мысленно уже начинайте настраиваться на общение, на положительные эмоции, которые вы должны не только получить, но и отдать дереву. Затем постепенно подходить к дереву все ближе и ближе.

 В определенный момент вы должны будете «почувствовать» дерево, его импульсы, которые оно посылает. Прислушайтесь к шороху листвы, представьте, что дерево с вами разговаривает. Можно закрыть глаза или смотреть на дерево. Постарайтесь ощутить его корни, почувствовать , как по его стволу, стеблям, листьям движутся соки. В какой -то момент вы поймете, что слились с деревом, стали его частицей. Именно в этот момент ваше биополе начнет «перекачивать» энергию дерева.

 Начинать нужно с прогулки по лесу, парку, где вам следует выбрать «свое» дерево. По окончании прогулки обязательно попрощайтесь с деревом, поблагодарите его, погладьте своими руками, почувствуйте к нему такую нежность, какую могла испытывать дерево-мать к стволу- ребенку.

 Общение необходимо проводить регулярно, первое время ежедневно, а затем два-три раза в неделю. Со временем вы почувствуете, насколько значимо в вашей жизни это общение и легко сможете преодолеть любые неприятности, депрессию, невроз, оставшись наедине со своим деревом.

 Помните – надо довериться дереву, поверить в его могущество. А оно поможет вам обрести уверенность, покой, удовлетворение.

 Закончить хотелось бы такими словами:

 **Лес- это сказка, лес – это дом,**

 **Лес – это друг, с которым вдвоем**

 **Всегда интересно и радостно быть,**

 **Забыв про невзгоды, обиды забыв.**

 **Лес – это книга, лес – это мир.**

 **Лес словно счастье увидеть хотим.**