

Чудесные свойства улыбки

Открытая улыбка - признак современного, уверенного в себе и заботящегося о своем здоровье человека.

Улыбнувшись, мы посылаем в головной мозг положительный сигнал. А тот в свою очередь формирует положительный настрой для всех систем организма: иммунной, сердечно-сосудистой, ферментной и другие. Благодарные органы с удовольствием принимают целительную энергию и отвечают облегчением хронических процессов, очищением от шлаков, более качественной работой.

Г. Н. Ланге, один из крупных специалистов по изучению эмоций, привел описание физиологических и поведенческих характеристик радости и печали. Радость сопровождается возбуждением двигательных центров, из-за чего появляются характерные движения (жестикуляция, подпрыгивание, хлопанье в ладоши), усилением кровотока в мелких сосудах (капиллярах), вследствие чего кожа тела краснеет и становится теплее, а внутренние ткани и органы начинают лучше снабжаться кислородом и обмен веществ в них начинает происходить интенсивнее. При печали происходят обратные сдвиги: торможение моторики, сужение кровеносных сосудов. Это вызывает ощущение холода и озноба. Сужение мелких сосудов легких приводит к оттоку из них крови, в результате ухудшается поступление кислорода в организм, человек начинает ощущать недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди и, стараясь облегчить это состояние, начинает делать продолжительные и глубокие вдохи.

Научиться изживать плохое настроение необходимо. Вариантов здесь множество.

Один из вариантов предлагают нам американский психолог У. Джемс и датский психолог Г.Н. Ланге. Этот способ вытекает из выдвинутой ими периферической теории эмоций. Согласно этой теории, мы смеемся не потому, что нам смешно, а нам потому смешно, что мы смеемся. Смысл этого утверждения заключается в том, что произвольное изменение мимики приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоции. Эти ученые говорили: изобразите гнев и вы сами начнете переживать это чувство; начните смеяться - и вам станет смешно; попробуйте с утра ходить, еле волоча ноги, с опущенными руками, согнутой спиной и грустной миной на лице - и у вас действительно испортится настроение.

«Таким образом, - поясняют они, - если вы опечалены чем-то, есть прямая дорога к радости и веселью - действовать и говорить так, как будто вы вновь радостны и веселы».

Срабатывает ли этот простой прием? Попробуйте сами. Верните на свое лицо широкую, искреннюю улыбку, разверните плечи, глубоко вдохните и напейте какой-нибудь веселенький мотивчик. Если вы не умеете петь, можете насвистывать. Если не умеете свистеть, мурлычьте себе под нос. Очень быстро вы поймете, что имели в виду Джемс и Ланге - невозможно быть хмурым и недовольным, имитируя лучезарное счастье!

Кроме того, эмоции обладают свойством заразительности. Это значит, что один человек может невольно передавать свое настроение, переживания другим людям, общающимся с ним. Поэтому улыбайтесь, смейтесь, хохочите на здоровье и заражайте своим здоровьем других!!!