

Психосоматика («психо» др.-греч. ψυχή — душа и «сома» σῶμα — тело) — направление в медицине (психосоматическая медицина) и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний. (По данным из Википедии).

Психосоматика получила распространение в США, Нидерландах, ФРГ, Швейцарии других западноевропейских странах. По оценке представителей психосоматической медицины, около 50% всех органических заболеваний в индустриально развитых странах имеют психогенный характер.

Давно известно, что постоянные волнения и переживания неблагоприятно сказываются на здоровье и самочувствии. Перенервничал – заболел желудок, испугался – закололо сердце. Ученые выявили, что есть общие характерные особенности в поведении людей, страдающих одними и теми же заболеваниями. Так, например, многие авторы сошлись во мнении, что психологическим фактором вызывающим появление миопии, является страх перед будущим, недоверие к тому, что ждет впереди. Любой хронический процесс характеризуется нежеланием перемен, чувством опасности. То есть любое длительное проявление человеком определенных эмоциональных реакций влияет на работу всего организма, нарушая его нормальное функционирование, а одни и те же переживания, вызывают у разных людей одни и те же заболевания. Конечно, можно было бы просто сказать себе «не переживай, все будет хорошо», но, к сожалению, этот способ не всегда может дать желаемый результат. Да и как это сделать на практике? Способы есть и их довольно много. Хочу познакомить вас с одним из самых легких и действенных - это практика **фоно-релаксационной гимнастики**, сокращенно **фо.ре.ги.** Система настолько проста, что не требует от занимающихся никаких специальных способностей и даже физической подготовки, подходит для широкой аудитории от 7 (семи) лет и без ограничения возраста. Основной ее направленностью как раз и является «снятие напряжения» и практическое выполнение пресловутой команды всех врачей «расслабьтесь!». Весь комплекс состоит из отдельных упражнений, слитых в единую систему и выполняется под музыку. На начальном уровне работы по методике фо.ре.ги., все упражнения делаются сидя на стуле. Этого вполне достаточно для того, чтобы привести себя в нормальную психофизическую форму. Для желающих углубиться в философию системы фо.ре.ги., а также обрести устойчивые навыки глубокой релаксации, можно перейти на следующую – базовую ступень комплекса фо.ре.ги. После освоения системы фоно-релаксации человек может ее использовать всю оставшуюся жизнь, продолжая самосовершенствование и развитие без ограничений. Процесс выполнения упражнений прост и приятен, не доставляет дискомфорта и

обычно у всех практикующих вызывает только положительные эмоции. Подробнее на
http://foregi.livejournal.com/
и
http://vk.com/foregi
.