КОСМОС прикосновений

Радик Кагиров

18+

Радик Кагиров

Космос прикосновений

«Автор»

2023

Кагиров Р.

Космос прикосновений / Р. Кагиров — «Автор», 2023

Правильные и умелые прикосновения могут создавать поистине космические ощущения! Касания не только приятны, но и очень полезны. Они дают умение в каждой ситуации найти оптимальный подход, влияют на настроение и на состояние здоровья. Практикуясь в прикосновениях, можно сильно расширить свои возможности.

© Кагиров Р., 2023
© Автор, 2023

Содержание

Приятнейшее из занятий – искусство прикосновений 7
И важно, и сложно 8
Прекрасно-веяния – богатство и радость общения 9
Первейшее и сильнейшее чувство – осязание 11
Замечательные свойства кожи 12
Чем мы прислушиваемся к "обертонам" ощущений 13
Кожный интерфейс 16
Кожа – это "мозг снаружи" 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Радик Кагиров
Космос прикосновений

Добро пожаловать в мир волшебных прикосновений! Они дарят неземное удовольствие, повышают качество жизни и бесконечно расширяют ваши возможности.

Правильно и умело прикасаясь, мы не только можем открыть для себя необозримый чувственный космос, но и преуспеть в каждодневных земных делах. Ведь любые наши контакты с окружающим миром – это разнообразные касания.

Само слово **контакт**, произошедшее от латинского *contactus*, переводится как обоюдное прикосновение. А слова, произошедшие из того же корня – **такт** и **тактичность** – означают умение в каждой ситуации найти правильный подход.

Вам очень повезло, если вы решили освоить искусство прикосновений, которое дарит утончённые удовольствия и радость общения, улучшает здоровье и умножает возможности!

Сфер применения у этого большого и сложного искусства великое множество, и возможности почти безграничны. И здесь мы разберем те азы, которые позволят всем желающим легко подниматься в этот чувственный космос. А уж как далеко вы захотите в нём продвинуться – это ваше личное дело.

Автор постарался описать чёткие шаги и проверенные методики, которые наверняка приведут к успешному результату. Как в космической технике во главу угла ставят лёгкость, простоту и надёжность, при этом максимально гарантируя достижение намеченных целей.

Более двадцати лет автор преподаёт различные оздоровительные практики и более пятнадцати лет обучал "Искусству прикосновений" на различных семинарах и мастер-классах, в различных городах и самым разным людям. Опыт наработан большой, поэтому есть чем поделиться.

Подборка авторских материалов о прикосновениях на Дзене

Подборка авторских видеоматериалов о прикосновениях на Youtube

В этой книге мудрёные древневосточные знания замысловато смешаны с новейшими научными данными – между туманной эзотерикой и точной инженерией. Истина ведь всегда в золотой середине, где-то между крайностями. Вселенная бесконечно разнообразна, нам же в ней надо уметь ориентироваться и не терять равновесия, побеждать при любом раскладе.

В космос без подготовки попасть невозможно. Поэтому вначале мы вкратце рассмотрим основные "инструменты", с которыми имеем дело в касаниях – как устроено тело, свойства кожи, физиология и психология взаимных прикосновений.

Конечно, поняв общие свойства и правила прикосновений, "дорвёмся" и до сладкого – разберём секреты сексуальных ласк. Не будем замыкаться на примитивных "приёмчиках", но изучим основные принципы.

Потом попробуем научиться не только разным способам, как делать друг другу приятное и как получать удовольствие, но и тому, как с помощью прикосновений изменять к лучшему своё внутреннее состояние и здоровье, как изменять к лучшему мир вокруг себя.

Самые терпеливые, неугомонные и ищущие, которые продолжат читать дальше, узнают о способах расширить свои возможности – как через чувствительные касания можно эффективнее общаться с окружающим миром и с людьми. Принципы, которые мы изучим, вы сможете применять в самых разных областях – в общении и в воспитании детей, в быту и в бизнесе, отчасти даже в целительских практиках.

Приятнейшее из занятий – искусство прикосновений

Однажды знаменитого режиссёра Константина Станиславского попросили описать глаголом, что такое "любить". Ему предлагали разные варианты: дарить цветы и подарки, жить интересами любимого, пожирать глазами, петь от счастья, пребывать в эйфории и прочие порхающие "бабочки в животе". Подумав, Станиславский лаконично и символично ответил: "Хотеть касаться".

В обычной жизни прикосновения – это средство поднять настроение, почувствовать себя любимым и удовлетворённым, это способ давать любовь другим. Они позволяют нам демонстрировать нашу любовь и уважение друг к другу, они нас успокаивают и освобождают от стрессов.

Постигая "Искусство прикосновений" можно открыть огромные возможности, причем не только для любовной стимуляции и получения удовольствия – это достаточно мощный инструмент саморазвития и целостного воздействия на человека на всех уровнях.

Через касания мы говорим на древнем невербальном языке. Различные касания играют особую роль в человеческой истории и культуре, даже в эзотерике, религии и магии. Мастера древних восточных практик утверждают, что с помощью прикосновений можно сотворить с партнером все что угодно, передать ему любое ощущение и состояние.

Это искусство издавна практиковали не только многоопытные древнегреческие гетеры и итальянские куртизанки, но специальные наложницы во дворцах китайских императоров и жрецы в храмах. В восточных эзотерических традициях искусство прикосновений – один из самых больших и сложных разделов. По сути, оно было самостоятельным учением.

Чтобы практиковать это искусство, нужно учитывать разные его аспекты, и все они важны – это особая манера двигаться, это утончённая психомоторика, психология общения, это физиология, биохимия и другие важные вещи.

С возникающими от прикосновений чувствами всё очень не просто. Это не просто передача информации о количестве касаний и их силе. Помимо информационной нагрузки, у кожной чувствительности имеется и сильнейший эмоциональный компонент. Получая информацию о касаниях, находящийся в самой сердцевине мозга гипоталамус их по-своему интерпретирует, и тогда возникают сильные положительные, либо отрицательные эмоции. Кожная чувствительность как раз характерна большой сложностью эмоционального восприятия. Скажем, отвратительный запах для всех неприятен, а сладкий вкус всем нравится. Но одно и то же прикосновение может вызвать в разных ситуациях и положительные и отрицательные эмоции – либо довольно расплываешься, либо яростно отбиваешься. И всё зависит от того, насколько вам симпатичен тот, кто к вам прикоснулся.

И важно, и сложно

Вообще, у нашего вида homo sapiens вся биология тесно увязана с повышенной значимостью взаимных прикосновений. Обезьяны ведь грумингом занимаются гораздо больше, чем это необходимо для чистки тела и удаления из шерсти паразитов. Эти взаимные прикосновения служат средством коммуникации и передачи друг другу позитивных эмоциональных сигналов.

Эти древние механизмы, давно сформированные эволюцией, и проявляются тогда, когда мы видим на томограмме, что у человека во время хорошего массажа в мозгу зажигаются центры положительных эмоций. Кстати, и не только у того человека, которого касаются физически. Тот, кто просто смотрит на приятное касание, тоже исподволь испытывает удовольствие.

Исследователи из Sahlgrenska Academy (Gothenburg, Sweden) изучали социальные свойства кожной чувствительности. На МРТ отслеживался кровоток в задней островковой области мозга, связанной с ситуациями сочувствия и обработки эмоций.

В первой части эксперимента медленно проводили кистью по предплечью испытуемых. Во второй части только показывали испытуемым видеофрагменты, где кистью проводят по чьему-то предплечью. И на МРТ наблюдались почти аналогичные показатели кровотока! Оказывается, когда мы просто наблюдаем чувственный кожный контакт, мы испытываем те же эмоции, как и при непосредственном прикосновении.

Прекрасно-веяния – богатство и радость общения

О формах и типах прикосновений, об их смысле и значении, о правильном и умелом пользовании прикосновением в контексте овладения языком тела.

Прикосновения ведут к осознанию своей ценности подобно тому, как люди чувствуют себя удовлетворенными, когда слышат благожелательные отзывы друзей. Дружеское прикосновение может оказать милосердное воздействие на человека и "пробуждает желание бороться и жить". В легендарном мюзикле "Кошки" некогда "гламурная" киска Гризабела, потерявшая былой лоск, несчастная и одинокая, в поисках сочувствия просила сородичей дотронуться до её. Она жаждала ощутить сострадание окружающих и припомнить былые ощущения из ого времени, когда была молода и счастлива.

Хорошо известно, что у обезьян груминг – это не только способ избавиться от насекомых-паразитов, но это выражение взаимного внимания и заботы. Как думаете, почему люди первыми в космос запустили собак, а не обезьян? Ведь, вроде бы, обезьяний организм намного ближе по биологии к человеческому. И необходимо было заранее всё изучить и предусмотреть именно для подготовки космических полов людей. Обезьяны были бы намного предпочтительнее. Но первое время запускали только собак. Оказывается, как рассказывают сотрудники Института медико-биологических проблем (ИМБП), с обезьянами попробовали работать, но не получилось. ракеты поначалу были маленькие, могли нести только одного "пассажира". Собаки легко переносят одиночество. А хвостатым приматам обязательно надо с кем-то общаться. Уже намного позже, с развитием ракетной техники, с появлением больших исследовательских биологических спутников, начали в космос запускать и обезьян – парами. У обезьян, так же как у нас, большая часть мозга "занимается" общением – мы социальные существа.

Прикосновения помогают ощущать партнера, настраиваться на него и читать то, о чем говорит его тело, распознавать подаваемые им сигналы. Телесный контакт так же помогает человеку сигнализировать о своих нуждах.

Касания – это начало начал стимуляции. В прикосновении мы проверяем и собственные ощущения, и степень взаимности ответного чувства. Это взаимодействие, а не направленное действие – процесс обоюдный. Нужно наблюдать, какие поглаживания доставляют человеку удовольствие. Как в танце, нужно совершать движения в унисон с потребностями партнера и его организма.

Прикосновения могут быть очень разными, в зависимости от того, для чего и как это делается. Касания наполнены различным смыслом и содержанием, начиная от ласки ребёнка или сексуальных ласк и заканчивая нанесением ударов по телу противника. Можно нежно коснуться, по-матерински обнять, по-отечески погладить, по-братски похлопать по плечу, пани-братски отвесить подзатыльник и прочее и прочее. Массаж и удар – это тоже касание. В массаже прикосновениями разной интенсивности и последовательности можно лечить, тонизировать, ласкать, успокаивать и т.д. и тому подобное. С помощью ударов можно "вывести из себя" или "поставить на место". Это не просто физические воздействия, но особый язык – многочисленные способы изменить или передать состояние, вызвать определенные мысли, чувства и эмоции.

Однако, важно помнить, что не все прикосновения одинаковы и не все они уместны в различных ситуациях. Некоторые могут быть неприятными или даже оскорбительными. Например, если кто-то трогает нас без нашего согласия, это может быть неприятно. Также, если мы чувствуем, что кто-то прикасается к нам с сексуальными намерениями, это может вызвать у нас дискомфорт.

Легкое и нежное касание – это способ передачи состояния. В него включаются, в том числе, химические и энергетические процессы. Прежде чем передать кому-либо нужное состо-

яние, необходимо вызвать его у себя. Касание – это разговор, в котором участвуют речь, мимика, движения и т.д.

Касаясь человека, мы передаем ему свою биохимию, гормоны и феромоны (через кожные выделения, пот и прочее) и получаем эмоциональную реакцию. Ощущения партнера – эмоциональный ответ на твои ощущения. Это сложное взаимодействие – своего рода разговор. В устном разговоре главное не слова, а невербальные жесты, настроение и тон. Так же как в языке прикосновений, техника – не главное. Важна общая "атмосфера" общения (в английском это метко называют "химизм"), взаимные "эманации", "флюиды". Зоны соответствия, различные чувствительные области и точки – это вторично. Весьма важны эмоциональные, эндокринные и прочие аспекты прикосновений.

Для начала надо разобраться со "смысловым" наполнением движения. Прикосновения несут чувственную и эмоциональную нагрузку. К примеру, в старинном индийском трактате о любви "Ветки персика" описываются различные прикосновения; например, коснуться руки женщины – просить быть приветливее; взять за руку выше локтя – просить не уходить; положить руку на плечо – сближение. Во многих культурах прикосновения имеют форму ритуала, служа немым языком общения.

Прикосновения – это особая культура и выражение структуры личности – с его помощью можно изменять личность. Кроме того, касание облегчает объединение чувств, помогает установлению более открытых и доверительных отношений. По наблюдениям врачей касание интимных участков тела во время физического осмотра высвобождает интимные мысли и чувства. Пациентов "прорывает", они сами сообщают личную информацию, то что обычно скрывают и умалчивают.

Первейшее и сильнейшее чувство – осязание

Горячее и холодное, влажное и сухое, твёрдое и мягкое, шероховатое и гладкое, боль и удовольствие – всё это воспринимается нашим осязанием.

Прежде чем младенец научится видеть, он уже может чувствовать физический контакт.

В любви это чувство даёт нам невообразимое множество приятнейших ощущений, вплоть до высшего экстаза.

В старости нежное прикосновение говорит нам о том, что кто-то о нас ещё заботится.

В ходе эволюции все чувства возникли из осязания, из чувства прикосновения. И все наши ощущения произошли от него.

Осязание – наиболее значительное чувство в нашем теле. Даже благороднейшее из ощущений – зрение – это всего лишь особый, утонченный вид осязания. Древнегреческий философ Аристотель указывал, что "зрение есть осязание ретиной" (сетчаткой глаза).

О свойствах предметного мира, о расстояниях и размерах окружающих предметов, об их положении в пространстве нам говорит не зрение, а осязание. Глаза воспринимают только световые впечатления. Из них мозг строит пространственные образы. А мозг воспитан осязанием.

Если человек рождается слепым, а потом обретает зрение, он поначалу не может глазами отличать куб от шара. Какое-то время у него уходит на то, чтобы сопоставить свои осязательные и зрительные ощущения. Так человек учится глазами воспринимать окружающие предметы.

Все мы проделывали это когда-то в детстве, щупали, чувствовали, запоминали. Младенцы всё трогают и тянут в рот, потому что так они выстраивают свою картину мира. Они ощупывают все предметы, изучают их вкус, фактуру и форму.

Так у человека появляется возможность трогать, не прикасаясь, одним взглядом. И когда мужчина "раздевает женщину глазами", это делает его мозг, натренированный в детстве осязательной практикой.

Замечательные свойства кожи

Этот орган у нас самый большой. У кожи особая роль. Это покров и барьер тела, а вместе с тем участник основных процессов обмена веществ.

В семи слоях кожи обнаружено колоссальное количество элементов разного рода: клеток, волокон, желез, рецепторов и других структур.

Кожа скорее связывает нас с миром, чем отделяет от него.

Она буквально начинена огромным количеством разнообразных рецепторов.

Площадь кожи занимает от полутора до двух квадратных метров и в ней огромное количество рецепторов, чувствительных к прикосновению, давлению, вибрации, теплу, холоду и боли.

Плотность расположения рецепторов в коже чрезвычайно высока: на 1 кв. см. её поверхности насчитывается до 300 чувствительных точек. А на кончиках пальцев рук находится около 2 тысяч рецепторных "датчиков".

Подробно описывать все рецепторы не будем. Упомянем только основные виды.

Чем мы прислушиваемся к "обертонам" ощущений

"Массажисты как музыканты, изучившие одни и те же ноты, но создающие абсолютно разную музыку. Один напишет джаз, второй классику, а третий создаст что-то совершенно новое". – Габриэль Аскуль

В коже, под слоем эпидермиса, расположены рецепторы – кожные и болевые. Общее их число рецепторов – около двух миллионов. Полтора миллиона из них болевые, и примерно полмиллиона относится к системе кожной чувствительности. Последние тоже, в свою очередь, подразделяются на различные системы. Они воспринимают либо слабое прикосновение, либо сильное давление, либо вибрации разной часты, либо тепло и холод. Подобно тому, как в зрительной системе глаза существуют палочки и три вида колбочек, здесь тоже различные подсистемы общими усилиями формируют целостный образ, создаваемую кожей – осязательную "картинку".

Рецепторы в коже, по сути, являются окончаниями, дендритами нервных клеток, которые тянутся от спинного мозга. "Голые" нервные окончания обычно воспринимают боль. А давление, прикосновение, температуру и вибрации воспринимают так называемые инкапсулированные нервные окончания. Капсулы напоминают железистые мешочки либо "луковицы". При нажатии на них слои трутся друг об друга, вызывая нервный электрический импульс.

Клетки соединительной ткани как бы формируют многослойную конструкцию вокруг веточки нейрона. В зависимости от свойств этой конструкции, данный нервный отросток реагирует на какой-то конкретный раздражитель (тепло-холод, давление, вибрацию). В зависимости от устройства капсулы, гистологи различают: тельца Мейснера, диски Меркеля, тельца Пачини, окончания Руффини.

Часть нервных окончаний даже и не в коже располагается, а в корнях волос – это чувствительные нейроны, спирально обкрученные вокруг основания волосяного фолликула. Тело волоса служит механическим усилителем внешнего раздражения, как плечо рычага. У наших давних предков шерсть служила для обогрева и для чувствительности. Нам теперь волосы для терморегуляции почти без надобности, а вот сенсорная функция у волосков осталось. И чувствуют они весьма неплохо. Порой они сильно превосходят чуткость кончиков пальцев.

Существует множество различных инкапсулированных рецепторов. И работают они поразному, в зависимости от строения этих капсул. Некоторые из них устроены так, что выделяют химические вещества при нагревании – так активируется нервное волокно. Или при охлаждении. Или конструкция капсулы позволяет реагировать на вибрацию, высокочастотную либо низкочастотную. Так и работают разные рецепторы, каждый в своём диапазоне.

Кстати, прежде всего, реагировать на вибрацию нам необходимо для того, чтобы определять шероховатость поверхности. Оценивая гладкость какой-то поверхности, вы водите по ней пальцами. Когда поверхность относительно гладкая, неровности на ней мелкие и будут активироваться относительно высокочастотные рецепторы. Если же поверхность более шершавая, то включаются более низкочастотные рецепторы. Дальше эти ощущения и трансформируются в наше восприятие гладкого или наоборот шероховатого. Понятно, что подобные рецепторы располагаются в основном на кончиках пальцев.

Чувствительность этих рецепторов просто поразительна. Наши пальцы могут почувствовать выпуклую точку высотой в сотни раз тоньше человеческого волоса!

Такие же рецепторы есть у животных, которые с их помощью показывают просто чудеса. Птица, например, находит под корой дерева куколку насекомого, чувствуя колебания, когда личинка шевелится. У кошек Тельца Пачини чувствительны к такой слабой вибрации, которая улавливается только с помощью сверхчувствительных приборов. Они перед землетрясением выбегают из дома, почувствовав слабую вибрацию. И мы могли бы так же хорошо чувствовать,

у нас рецепторы такие же. Но наша цивилизованная жизнь не способствует естественной чувствительности.

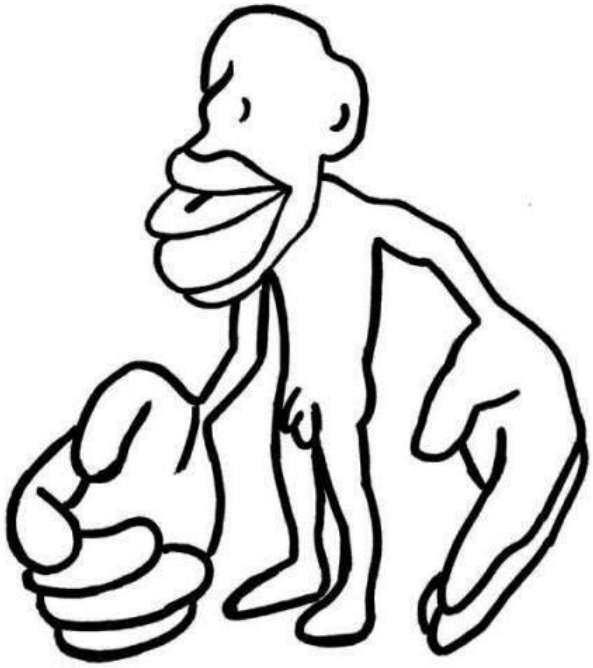
Конечно, не все участки кожи одинаково восприимчивы.

Рецепторы распределены по кожной поверхности неравномерно, поэтому различные её участки обладают различной чувствительностью.

Наиболее чувствительные тактильные рецепторы располагаются на лице, задней поверхности шеи, груди, на руках, особенно на кончиках пальцев, на подошвах ног, и внутренних поверхностях бёдер.

Одни рецепторы воспринимают очень легкие касания, другие более сильные.

Некоторым из них мозг уделяет больше внимания. Это, например, лицо и руки.



"Гомункулюс" – представленность различных частей тела в соматосенсорной коре мозга

Так выглядело бы человеческое тело, если бы все его части выросли пропорционально тому, какая в них плотность рецепторов. Примерно в таких же пропорциях мозг воспринимает тактильные сигналы от поверхности тела.

Нормальное восприятие внешних воздействий возможно только у здорового органа, в данном случае кожи. Для правильной работы с прикосновениями, расширения спектра ощущений и постижения тончайших нюансов, нужно, прежде всего, обеспечить здоровье кожи. Поэтому первое с чего нужно начинать – это заняться элементарной гигиеной, привести кожу в порядок, ежедневно выполнять основные рекомендации по уходу на кожей.

Они не сложные:

– Ежедневно тщательно очищайте кожу – пеной, теплой водой, лосьоном.

– Полезны для кожи контрастные процедуры и массаж. Периодически массируйте кожу для стимуляции кровообращения и повышения тонуса.

– В течение дня старайтесь руками не касаться лица, чтобы туда не попадали бактерии с рук.

– Лучше воздержитесь от кофе, алкоголя и курения – от них кожа быстрее разрушается и стареет.

– Будьте здоровы и в хорошем настроении – свойства и внешний вид кожи напрямую зависят от вашего внутреннего состояния.

Кожный интерфейс

Иногда говорят, что человеческое тело – это великолепный скафандр, предназначенный для жизни на планете Земля. Если и так, то внешняя оболочка телесного скафандра представляет из себя не просто гибкую и многослойную оболочку. В ней вплетено множество "датчиков" и вся поверхность кожи – это встроенный "пульт управления" (Skin Touchscreen).

На коже всё отображается как на экране, и через этот сенсорный экран можно передавать сигналы в главный процессор – в мозг.

По состоянию кожи можно судить о внутреннем состоянии человека, его здоровье, настроении и эмоциях. Например, когда человек взволнован – кожа "гусиная" или щеки пунцовые.

Целителям хорошо известно, что душевные колебания отражаются на коже. Они используют это свойство кожи для диагностики. Это же используется в "детекторах лжи" – датчики на коже фиксируют изменение внутреннего состояния человека.

В то же время, есть и обратная связь – воздействуя на кожу, массажем, иглоукалыванием или просто поглаживанием, можно поправлять здоровье и внутреннее состояние.

По канонам восточной медицины человеческий организм это система, в которой внешняя поверхность тела связана с внутренними органами. По внешним каналам на коже, или, как их ещё называют, по "меридианам", проходят основные магистрали движения жизненной энергии Ци. Она осуществляет взаимосвязи со всеми тканями, органами и системами организма, открывая возможности воздействия на них.

Мозг и кожа родственны с самого начала, ещё с утробы. На ранних стадиях развития человеческого зародыша кожа образуется из наружного зародышевого листка – эктодермы. Из этого же лепестка формируются органы чувств, нервная система и мозг. В том числе и этим объясняется феномен возникновения кожных заболеваний под влиянием нервных стрессов или перегрузок – эмоциональные проблемы и болезни “материализуются” в первую очередь на коже в виде зуда, различных высыпаний и прочего.

Рецепторы должны быть в благоприятных условиях.

В ней не должно быть никаких спазмов и триггеров, чтобы не было нарушений в иннервации и кровообращении. То есть, необходим массаж. Он оказывает многообразное физиологическое воздействие на кожу: улучшается микроциркуляция, секреторная функция потовых и сальных желез, активируется лимфо- и кровообращение, повышается кожно-мышечный тонус, улучшается местный обмен, что оказывает воздействие и на общий обмен, так как кожа принимает участие во всех обменных процессах организма.

Кожа – самое сокровенное нашего тела и, вместе с тем, самое внешнее его. Это как бы мозг, вывернутый наружу. Она осуществляет взаимосвязи со всеми тканями, органами и системами организма. Кожа экранирует, защищает от внешних воздействий и при этом показывает внутреннее состояние.

Как простым прикосновением пальца к экрану сенсорного интерфейса можно управлять компьютером, так, прикасаясь к "сенсорному монитору" кожи, можно воздействовать на мозг, на здоровье и состояние человека.

Температура и фактура кожи, гладкость её или шершавость, запах, вкус, цвет – всё это видимые сигналы, говорящие о внутренних процессах.

Маленькое, но важное замечание: желательно не допускать запотевания "экрана", иначе ухудшаются его "сенсорные качества". Сухая кожа – счастливый партнер!

В самых разных местах на теле человека имеется много так называемых "зон соответствия". Через них можно очень эффективно воздействовать на здоровье в целом и на отдельные органы. Систем соответствия много и они разные. Это отдельная большая тема.

Не будем подробно останавливаться и на так называемых эрогенных зонах. Конечно, есть такие места на теле, которые более чувствительны чем другие – из-за большого количества, расположенных в них нервных окончаний. Это так называемые первичные эрогенные зоны.

Есть, однако, ещё и вторичные эрогенные зоны, которые появляются с осязательным опытом – нежные прикосновения к ним постепенно развивают их чувствительность.

Любой участок кожи может стать эрогенной зоной, если его нежно касаются.

С каждым приятным и чувственным прикосновением кожа будет становиться всё чувствительнее, внимательнее и восприимчивее.

Зоны соответствия, различные чувствительные области и точки – это вторично. Весьма важны эмоциональные, эндокринные и прочие аспекты прикосновений.

Вместо того, чтобы искать особые "кнопочки", работайте со всем телом человека, да и не только с телом. Помните, что главная "эрогенная зона" – это мозг. А воздействовать на него можно тысячами разных способов. Это – слова, интонации, взгляды и, конечно, касания.

Кожа – это "мозг снаружи"

Состояние кожи лица аналогично состоянию мозга, к такому выводу пришёл американский нейрофизиолог Дэниел Амен, изучивший томограммы мозга более 50 тыс. пациентов. Он на сканах видел то, что обычно скрыто под черепом и долго искал аналоги – как состояние мозга коррелирует с внешними признаками человека. И, наконец, он пришёл к выводу, что на коже лица вполне адекватно отражается состояние мозга. Чем здоровее центральная нервная система, тем моложе и свежее выглядит лицо.

Если думаете, что вы уже немолоды и надо бы подправить свой внешний вид, не спешите с подтяжкой лица или с лазерной косметической процедурой – сначала попробуйте физические упражнения. Они, как минимум, помогают усилить приток крови к коже.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.