

А вы отмечаете Международный день объятий?

21 января – Международный день объятий. Кому в голову пришла такая идея «тесного» празднования? Теперь мы, наверное, этого не узнаем. Хотя праздник очень молодой – ему всего год. Известно лишь, что истоки лежат в студенческой среде западноевропейской молодежи. Согласно традиции молодого праздника, заключить в дружеские объятия можно и незнакомых людей.

Даже всезнающая наука не может похвастаться тем, что ей известно все о... прикосновениях. Между тем они заставляют забыть о страхе и внутреннем напряжении, укрепляют тело, дух и даже делают нас более привлекательными.

Так, что там говорит наш любимый толковый словарь? **Объятие – движение или положение рук, охватывающих кого-нибудь для ласки, выражения дружеских чувств.**

Ух как строго и официально!

Истинным эликсиром жизни, по мнению исследователей, являются объятия и поцелуи! Недавно итальянские медики заявили, что им наконец-то удалось найти секрет долголетия. Группа ученых после 6 лет исследований с уверенностью заявила: существует несомненная связь между возрастом и чувствами. В ходе экспериментов специалисты изучали эмоциональную жизнь и физическое состояние 450 пожилых людей и пришли к сенсационным результатам: оказалось, что те, кто не скупится на ласки и добрые слова, могут прожить дольше тех, кто привык сдерживать свои эмоции. Сотрудники одного американского университета провели анкетирование и обследование среди большой группы пожилых людей, проживающих в различных районах Канады, и пришли к выводу, что супруги, не отказавшиеся от поцелуев и объятий, имеют большую сопротивляемость ко многим болезням и медленнее стареют.

В перерывах между крестовыми походами император Священной Римской империи Фридрих II Штауфен (1194-1250) успел провести жестокий эксперимент. «Контрольную группу» новорожденных отобрали у матерей, передали нянькам, которым приказали осуществлять за «пленниками» лишь самый общий уход – кормить и купать, но ни в коем случае не разговаривать с ними, не баловать, не брать на руки. Фридриху любопытно было узнать, на каком языке заговорят и как будут себя чувствовать младенцы, которые никогда не слышали звуков человеческой речи, которых не любили, не ласкали, не

гладили, которым не пели колыбельные песенки... И что же в результате? А ничего хорошего: все дети вскоре умерли. Но не будем больше о грустном.

Влияние человеческого контакта непостижимо огромно. Порой этот контакт заменяет самые современные лекарства. Ласки могут стать прекрасным отвлекающим средством при многих недомоганиях и значительно снижать болевые ощущения.

А вы знаете, как муравьи «реанимируют» своих придавленных сородичей? Они, оказывается, пробегают мимо потерпевшего, стараются коснуться его ножками или усиками. Эта процедура повторяется довольно долго вплоть до полного восстановления. Прикосновения как бы говорят потерпевшему, что он нужен «сообществу», и это заставляет его «возвращаться в строй».

Чем еще полезен тактильный контакт? По данным института, недоношенные новорожденные, которым ежедневно делают массаж, быстро овладевают двигательными навыками и набирают вес, покидая родильные дома примерно на неделю раньше обычного срока.

Многие врачи хоть и согласны с тем, что ребенка надо почаще брать на руки, поглаживать и растирать его тельце, однако не торопятся прописывать регулярные сеансы массажа для ускорения роста или снятия стресса. В области тактильной терапии пока еще много неизведанного. И все же она все шире применяется в детских больницах и приобретает всю большую популярность у родителей – хотя бы потому, что ставит на научную основу их стремление брать на руки, тискать и целовать детей.

Не обходят стороной это «явление» и сонники. Если вам снится, что вы спокойно или с грустью обнимаете своего супруга, пишется в них, – впереди у вас домашние неурядицы. Если вы обнимаете во сне своих родных – этот сон сулит болезни или ссоры. То же сулит сон, в котором влюбленный обнимает свою избранницу. Но если вам снится, что вы обнимаете кого-то с чувством переполняющей вас радости, такой сон предвещает счастье. Обнимать во сне незнакомого человека – к неожиданным гостям. Впрочем, не принимайте близко к сердцу написанное, ведь у каждого человека свои «символы» сновидений. Лучше больше обнимайтесь наяву, а не во сне!

Бывает, жизнь складывается так, что тактильный контакт с другим человеком по тем или иным причинам становится невозможен. В этом случае **специалисты советуют приласкать самого себя: погладить по голове, нежно провести ладонями по всему телу, сделать легкий расслабляющий массаж. И даже признаться себе в любви!**

Дружелюбные прикосновения способны не только уменьшить недомогания, страхи и депрессию, но даже избавиться от них. Нарушенное сердцебиение входило в такт, когда пациентов любовно массировали или же давали им погладить плюшевую игрушку. Специалисты советуют начинать и заканчивать день массажем. Так делали древние фараоны.

Альберт Эйнштейн признавался: когда он испытывал трудности в научной работе, то шел к жене. «Я просил обнять меня. Тепло и внимание женщины давало мне новый толчок энергии». Пикассо, если в голову не приходила новая идея, любил, чтобы ему массировали спину. Сименон отправлялся к маникюрше, когда «рука не тянулась к перу».

И напоследок – одно сумбурное, но очень милое признание от девушки: «Очень люблю, когда меня обнимают с любовью, ну как все, в общем... А вот друг один у меня есть. Вот мы когда встретимся, я всегда прошу его, чтоб он меня обнял, потому что он меня так обнимает, как никто, даже не знаю, как это объяснить... чувствуешь себя защищенной от всего окружающего мира».

Обнимайтесь чаще, поднимайте себе настроение и не болейте!

Автор - Инна Левит

[Источник](#)