

4. Губа В.П., Лексаков А.В. Футбол, теория и методика физкультуры и спорта, учебники и учебные пособия по видам спорта: 2018 – 644с.

Андрейко А.Д., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Оригинальная цветочная терапия Баха

Английский врач и учёный, доктор Эдвард Бах (1886-1936 гг.), разрабатывая в начале XX века цветочную терапию, считал, что физическому дисбалансу, болезням предшествует нарушение душевного равновесия, причинами которого являются духовные и психические отклонения, приводящие к дисгармонии душевного состояния.

Основной целью цветочной терапии Баха является восстановление душевного равновесия и здоровья, гармонии личности. В соответствии с учением Баха наиболее важным является не выбор цветка, а поиск и познание «духовного недоразумения», которое вызвало конфликт и дисгармонию души и личности. Применение цветочной терапии должно вызвать чувство освобождения, которое, в свою очередь, пробудит в сознании определенную трансформацию. По представлению Эдварда Баха каждый человек, принимающий свои цветы, учитывает и основной духовный принцип – «Исцели себя сам» [1, 2].

Эдвард Бах считал, что причиной всех болезней являются страхи, тревоги, жадность, симпатии и антипатии. Он выделил семь категорий: страх, неуверенность и сомнение, снижение интереса к происходящему, одиночество, излишняя чувствительность к чужому мнению, подавленность и отчаяние, излишняя тревожность за благополучие окружающих.

Цветочные настои доктора Баха представляют собою форму энергетической, или вибрационной медицины, по которой здоровье – это всеобщий баланс наших тонких энергетических систем, нашего физического тела и природных сил. Разбалансировка этих систем ведёт к патологическим

изменениям, которые проявят себя на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном планах бытия. Если человек не может самостоятельно восстановить нормальный баланс энергий и вернуться к гармонии, ему необходима энергия, взятая у цветков, которые мягко воздействуют и улучшают работу системы на тонких уровнях.

Цветочные настои Баха были созданы для работы с этими тонкими телами, в которых возникают нарушения равновесия системы из-за негативных эмоций и мыслей. Цветочные настои не обладают успокаивающим или антидепрессивным действием, это не травы или витамины. Доктором Бахом была открыта система самопомощи и самолечения, не имеющая побочных эффектов. Как неординарная методика лечения духовных и психических нарушений цветочная терапия актуальна и привлекательна как на медицинском, так и на психологическом уровне.

«На самом деле, каждый из нас может стать доктором самому себе», – писал Эдвард Бах. Он родился 24 сентября 1886 года в небольшом селении вблизи от английского города Бирмингема в Великобритании в семье простого литейщика. С детства проявляя интерес к биологии и другим естественным, в двадцать лет он начал изучать медицину в Кембриджском университете. Окончив обучение в университете с отличием, Э. Бах углублённо занялся бактериологией и вскоре обнаружил взаимосвязь между определёнными заболеваниями и состоянием микрофлоры кишечника. Ему удалось создать необходимые вакцины. Доктор Бах понимал, что устранение симптомов болезни не главное и считал, что в процессе возникновения различных заболеваний большую роль играет душевное состояние человека, которое соответствует данному заболеванию. Бах был убеждён, что самые эффективные целебные средства надо искать в естественной природе, и увлёкся поисками целебных растений.

После первых «цветочных» открытий доктор Бах прекратил исследовательские работы в лондонской гомеопатической клинике и открыл практику врача в сельской местности. Там он открыл свою оригинальную

цветочную терапию, излечивающую душевные проблемы на основе настоев из цветков двенадцати растений.

Эдвард Бах разработал теорию, в соответствии с которой заболевания, имеющие духовные корни, различные психические проблемы могут быть облегчены с помощью определённых цветочных настоев. Он установил связь между определенными психологическими типами личности и конкретными заболеваниями. Бах сделал вывод, что нарушение душевного баланса предшествует физическому дисбалансу. Причиной этого, согласно Баху, является духовные и психические нарушения, которые приводят к дисгармонии в состоянии души человека. Учёный начал поиск таких природных веществ, которые воздействовали бы не на само заболевание и на эмоциональные состояния, предшествующие ему. Он нашёл растения, из цветков которых, используя придуманный им самим «солнечный метод», приготовил три первых цветочных настоев. Это были цветы губастика, недотроги и репешка, помогающих при тревогах и страхах. Настоем из цветов губастика (*Mimulus*) он предполагал лечить страх бедности и одиночества; из цветов недотроги (*Impatiens*) – болезненную суету и спешку, а из цветов репешка (*Agrimony*) – склонность к гипертрофированному чувству долга.

Доктор Эдвард Бах одним из первых обнаружил связь между стрессом, эмоциями и заболеванием. Подавляющее большинство практикующих врачей в той или иной степени начали обращать на это внимание лишь спустя десятилетия.

Тридцать восемь цветочных настоев Баха подразделяются на семь категорий (для людей, испытывающих страх, неуверенность, снижение интереса к происходящему, одиночество, излишнюю чувствительность к чужому мнению, подавленность и отчаяние, тревогу за благополучие окружающих), в каждую из которых входит от четырёх до восьми средств. Чтобы найти нужный настой, надо прочитать все описания и выбрать то, что соответствует собственным чувствам, эмоциям или образу мышления, которые

хотелось бы изменить. Решение изменить отрицательный образ – это уже половина исцеления.

В настоящее время цветочная терапия Баха приобрела широкую известность. Целью этой терапии является духовная гармония, максимальное раскрытие и стабилизация личности. Эффективность цветочной терапии зависит от регулярности и последовательности приёма настоев. Именно в цветке сконцентрирована жизненная сила растения и это является одной из основных причин высокой эффективности цветочных эссенций Баха.

Список литературы

1. Шеффер М. Практика оригинальной цветочной терапии Баха. Материал для практического применения / Мехтхильд Шеффер. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 204 с.
2. <https://guna-esthetic.com.ua/bach-flowers.html> (электронный ресурс).

Белинская М.Э., Ивакина К.А.

Магнитогорский институт туризма

г. Магнитогорск

Физическая культура как фактор развития личности ребенка

Физическая культура – это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человек.

Школьные годы – один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период человек формируется не только физически, но и морально. Вот почему в эти годы должна быть не только создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека, но и сформированы определенные психофизические качества. На современном этапе развития образования главной целью школьного предмета «физическая культура» является