

***Тема: «Применение ароматических масел в психокоррекции с целью достижения мышечной релаксации».***



# **ВИДЫ АРОМАТИЧЕСКИХ МАСЕЛ ПО ТИПАМ:**

## **По способу получения:**

- Холодный отжим
- Паровая дистилляция
- Экстракция растворителями.

## **По степени натуральности:**

- Натуральные
- Синтетические
- Восстановленные
- Фальсифицированные

*Виды ароматических масел по влиянию на организм:*

- Очищающие*
- Возбуждающие*
- Тонизирующие*
- Расслабляющие*
- Укрепляющие*
- Освежающие*
- Стимулирующие*
- Успокаивающие*



## Аромамасла и их применение

**1. Аромамасло «Лаванда» – способствует быстрому восстановлению сил, обеспечивает полную энергетическую релаксацию. Благоприятно использовать при гриппе, бронхитах, пневмонии. Снимает переутомление, бессонницу, укрепляет иммунитет организма. Назначение: используется в очищения и исцеления. Аромат: легкий, свежий, цветочно-травяной.**

## **РАСЛАБЛЯЮЩИЕ**



*2. Аромамасло «Мелисса» – повышает настроение, успокаивает, облегчает боли.*

*Считается «эликсиром жизни». Хорошо справляется с беспокойством, паникой, шоком, гневом, проясняет мысли. Исключительно тонизирует деятельность сердца, устраняет сильное сердцебиение.*

*Аромат: резкий, кисловатый, прохладный*



***4. Аромамасло  
«Мандарин» –  
расслабляет, снимает  
умственное напряжение,  
устраняет депрессии,  
хандру.***

***Улучшает  
кровообращение,  
способствует  
гармонизации системы  
пищеварения..***

***Аромат: кисловатый,  
прохладный, легкий***



**2. Аромамасло «Лимон» – способствует восстановлению после тяжелой работы. Обеспечивает равновесие эмоций, помогает избавиться от тревоги, повышает настроение и улучшает самочувствие. Стимулирует умственные способности.**

**Назначение:** укрепляет психику. Усиливает способность сверхчувственного восприятия.

**Аромат:** кисловатый, прохладный, легкий, тонкий.



# *Основные техники расслабления:*

## **Умственные-**

*Техники состоящие из интеллектуальных процессов, которые могут изменить ход мыслей.*

## **Физические-**

*Техники физического расслабления, для снятия мышечного напряжения.*

## **Чувственные-**

*Техники приводящие к расслаблению через слуховое, обонятельное стимулирование.*

# ***Комплексный подход к технике релаксации:***

## ***Этапы проведения***

- Погружение,*
- Удобная поза,*
- Приятная музыка,*
- Использование аром лампы,*
- Легкое дыхание,*
- Сосредоточение внимания на отдельных частях тела,*
- Повторение определенных стимулирующих фраз,*
- Выход.*

