

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.*

