

# Чудесные свойства улыбки

Установлено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение, помогает трудиться и жить. Поэтому нельзя ходить с мрачным, скучным лицом даже тогда, когда настроение у вас неважное. Человек с естественной, приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, повышает настроение у окружающих.

Улыбка и смех – возбудители положительных эмоций. По образному выражению Стендаля, «смех убивает старость». Намёк на улыбку, сдержанная улыбка, нежная улыбка, радостная улыбка – каждая хороша по-своему.

***Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость, украшенная приятной улыбкой.***

Очень полезно каждый день начинать так: утром перед зеркалом нужно вспоминать что-нибудь приятное, что поможет придать лицу приветливое выражение. Только с таким выражением вы вправе обращаться к окружающим. Конечно, деланная улыбка, не отражающая положительных эмоций, способна произвести на окружающих самое неприятное впечатление. Улыбка “по заказу” как и истерический смех или хохот без оттенка искренности и радости, ничего общего не имеют с задачами самовоспитания.



Общеизвестно, что можно воздействовать на поток мыслей и эмоций, видоизменяя напряжение мышц всего тела. Можно, например, скуку или дурное настроение попробовать преодолеть с помощью ритмичных

движений под хорошую эстрадную музыку, и вы увидите, что такой танец даже в одиночку вызовет у вас мышечную радость.

Если кому-то ритмичные движения неприятно выполнять под эстрадную музыку, можно легко и эффективно делать их под любую подходящую мелодию (“Юпитер” Моцарта). Угнетённое состояние легко снимается, а плохое настроение повышается от тихого насвистывания мелодии «с настроением». Попробуйте, например, насвистывать мелодию композитора М. Блантера, вникая в смысл слов:

“Когда душа поёт  
И просится сердце в полёт –  
В дорогу далёкую, небо высокое,  
К звёздам нас зовёт”.

Посвистывая про себя, особенно на лоне природы, в тиши лесных просторов, иногда под аккомпанемент птичьих голосов, является одновременно и эстетотерапией (*лечение красотой*), и двигательной-вокальной терапией.

Такое же воздействие оказывают звукодвигательные дыхательные упражнения. Знаменитая танцовщица Айседора Дункан утверждала, что естественный танец, выражающий эмоции в виде движений в соответствии с характером музыкального произведения, является не только эффективным методом самовыражения, но и мощным методом повышения культуры эмоций.

Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение.

Доброжелательная улыбка, как правило, вызывает улыбку и соответствующее настроение и у окружающих.

***Улыбка, так же как и хорошая шутка,  
создаёт благоприятную атмосферу для общения.***



*Подготовила музыкальный руководитель Тихова Виктория Юрьевна*