

DOI:10.33617/2522-9680-2021-1-107
УДК 615.216.8:612.86+793.3]:572.026

АРОМАТЕРАПІЯ І ХОРЕОГРАФІЯ ЯК ЄДИНИЙ ПЛАСТ КУЛЬТУРНОГО ДОСВІДУ ЛЮДСТВА

- К. В. Матвєєва, аспір.
Л. І. Порцева, ароматерапевт, приват. підприєм.
- *Київський національний університет культури і мистецтв*
ORCID: 0000-0002-9245-5373

Історія використання запахів як профілактичних, лікувальних і комунікативних засобів є величезним пластом культури. Так, сьогодні використання запахів ефірних олій, виділених з рослин-ефіроносів або ж саме використання рослин-ефіроносів перетворилось в природній, але вже науковий спосіб оновлення організму.

З великої кількості ведичних рецептів використання ефірних олій почала працювати наука. Саме науковий підхід дозволив перевірити їх ефективність і вплив на живі організми. XX сторіччя стало дуже результативним у науковому вивченні процесів взаємодії організмів людей і тварин з запаховими компонентами рослин. У живих організмах відбуваються складні не тільки хімічні, але й електрохімічні і фізико-хімічні процеси, які і є процесом життєдіяльності організму. Тому ефірні олії, які випаровуються з рослини в повітря, і можуть впливати на електричну складову повітря, заряджати його на «мінус», очищувати від забруднень, а отже мають значущий вплив на живі організми. Наукою доведено, що впливаючи на шкідливі збудники хвороб, вірусів і бактерій, ефірні олії знищують їх, але й діють корисно на здорові клітини організму. Також наукою підтверджено і розрізнено олії, котрі можуть підвищувати імунітет або коригувати його, підвищувати або знижувати тиск крові, збуджувати або заспокоювати. Ці майже «живі» сполуки, складники яких можуть рухатися лівобічно або правобічно, активізують і впливають на фізико-хімічні процеси в живих організмах, потрапляючи всередину контактним чи безконтактним методом.

У живій природі все гармонічно, тварина може віднайти рослину, що стане для неї лікувальною, за запахом. Люди ж на сьогодні відрізняють рослини з приємним або неприємним для себе запахом, котрі вони можуть асоціювати з моментом конкретної події в своєму житті або з кольором,

можуть уподобати або намагатись ігнорувати певні запахи. Для того, щоб використовувати ефірну складову з рослин або їх квіток, листя або коріння, людині треба вивчити властивості вилучених речовин. Річ йде лише про природні ефірні олії, тільки вони є безпечними для організму при правильному використанні, і це ніяк не стосується штучних, синтетичних запахів, які шкідливо впливають на імунітет людини і тварини. Тому сучасна наука приділяє велике значення дослідженням властивостей різних ефірних олій і їх складових компонентів, що далі використовуються як лікувальні або лікувально-косметичні способи і засоби в контактному чи безконтактному методі.

Люди в своєму розвитку завжди прагнули створити красиве, комфортне і приємне, тому використання ефірних олій – це не тільки наука, а ще й культура і навіть мистецтво, яке нас оточує. Один із проявів творчості – робота парфумерів. У сучасному глобалізованому світі, аромалогія і ароматерапія, як наукові методи дослідження і використання ефірних олій, набули нового витку свого розвитку як способи не тільки захисту від хвороб, а й комунікації і естетичної складової суспільства. Сам процес приготування ароматичної композиції і процес запалювання аромалампи як ритуалу перетворює лікувальний засіб у «чарівне дійство», яке має емоційну складову, в кращому розумінні цього слова. Це так само приємно, як і східний ритуал чайної церемонії або ж готування свіжої кави на піску. Звичайно, можна використовувати і більш сучасні апарати (дифузори), але такий натуральний спосіб розігріває людину зсередини, надає можливості бути причетним до природи, і через ритуал запалення вогню, і через ритуал насипання солі (емульгатора), і через додавання крапель самої олії, обережного доливання води. Тобто людина стає творцем процесу відновлення — «чарівником», а отже має змогу

насолоджуватись своєю причетністю до дійства, захищаючи організм від середовища, покращуючи психоемоційний стан.

Культурне дійство починається ще з вибору правильної аромалампи, її естетичного вигляду і технічних параметрів – висота від вогню до чаші не повинна бути меншою ніж 11 см. Спостереження за тим, як горить свічка (з чистого воску або парафіну) і ворухиться вогонь, як підіймається ароматна пара з гладкої поверхні наповненої чаші – це може бути мовчазна медитація або приємна культурна бесіда кількох осіб.

Ми ж віднайшли свій спосіб використання ароматерапії, особливістю якого є поєднання хореографії і ароматерапії під час колективних занять з хореографії та гімнастики, де ми використовуємо звичайну натуральну, зроблену з кераміки аромалампу, в якій випаровуємо підібрану композицію – як «чарівне зілля». Зазвичай, ми використовуємо ефірну олію лимону, апельсину, чебрецю, меліси в різних композиціях.

Дуже важливо підкреслити вплив аромаламп на фізичний стан дітей і дорослих в аналізованих групах. Так, до використання аромаламп, і навіть просто перед приходом на заняття, деякі діти мали пульс 140-150 уд. за хв., тоді як з моменту використання нами методів ароматерапії – аромалампи, де ми підібрали найбільш дієві композиції, пульс дітей переставав бути нездоровим, і навіть одразу після навантажень не перевищував 100 уд. за хв. Ми також домоглися зменшення захворюваності навіть у тих дітей, які страждали

на хронічний нежить і мали через це втрату естетичного вигляду. Вдихаючи ароматне повітря, учні покращили своє здоров'я і нежить зник. Ми уникли небезпеки при заняттях у групах взаємозараження, фізичних навантажень. У момент високої захворюваності в країні на грип, при карантині, коли діти займаються вдома онлайн, учні використовують такі ж аромалампи, створюючи домашній курорт вдома. Завдяки таким діям, їм вдається добре концентруватися, прискорювати налаштування на заняття, а приємний спогад про колектив нагадує запах аромалампи, дає можливість не втрачати почуття єдності групи і підтримувати гарний настрій.

Висновки

Таким чином, використовуючи методи ароматерапії і пригадуючи старовинні українські способи очищення повітря в глиняних хатах за допомогою духмяних трав (чебрецю, шавлії, лаванди та ін.), які розкладались на долівку або ж запалювались в печі у великих казанах для купання, миття волосся тощо, ми змогли відродити красиву традицію прикрашання приміщення за допомогою запахів. Такі естетичні напрямки як хореографія і ароматерапія, споріднені у своїх глибинних сенсах можливостей краси і гармонії природи. Вони збільшують елемент творчості, а отже люди, які їх використовують, у тому числі й наші учні, стають збагаченими фізично і культурно, таким чином, вони нестимуть отриманні знання і культуру далі в майбутнє.

Литература

1. Дудченко Л.Г., Потебня Г.П., Кривенко Н.А. Ароматерапія і ароматомасаж / Под ред. мед. наук В.В.Кривенко. – К.: Изд. Дом «Максимум», 1999. 352 с. ил. – Библиограф.: с. 326-332.

2. Порцева Л.И., Шуляк А.Г. Секрети магии эфирных масел. Введение в ароматерапию. Днепропетровск «Журфонд», 2014. – 124 с.



DOI:10.33617/2522-9680-2021-1-108
УДК 631.525:580.006:477.20

ІНТРОДУКЦІЯ *RUBIA TINCTORUM* L. (*RUBIACEAE* JUSS.)

- В. О. Меньшова, к. біол. н., стар. наук. співроб.
В. І. Березкіна, к. біол. н., стар. наук. співроб.

- Ботанічний сад ім. акад. О.В. Фоміна ННЦ «Інститут біології та медицини»
Київський національний університет ім. Тараса Шевченка