



Современный мир богат научными разработками, направленными на поддержание или восстановление здоровья человека. Всевозможные препараты и биодобавки, тренажеры, многообразного принципа действия, опыт специалистов из новых, пограничных областей наук.

Все, кто заинтересован в сохранении своего здоровья, ищут различные, оптимально подходящие именно для себя, способы достижения поставленной цели. Поскольку нашему вниманию предлагается огромный выбор средств и способов на любой вкус и кошелёк, чаще всего мы склоняемся к выбору наиболее простого в применении и наименее затратного средства. К таковым можно отнести практику фоно-релаксационной гимнастики.

Фоно-релаксационная гимнастика представляет из себя комплекс физических и релаксационных упражнений, выполняемых под музыку, причем упражнения настолько просты, что могут практиковаться большинством желающих от 7 (семи) лет без ограничения по возрасту и состоянию здоровья. Начальный уровень комплекса выполняется сидя на стуле, что не требует наличия специального места и тренажёров. Весь процесс занимает не более получаса времени. Благотворный эффект от занятий отмечается практически сразу. И если по началу, это только способ снять излишнее нервное напряжение и активизировать двигательную функцию организма, то в дальнейшем, это возможность контролировать свои эмоциональные состояния. А это уже способ выработать защитный антистрессовый механизм, который может быть использован на протяжении всей последующей жизни. Погружаясь в практику фоно-релаксационной гимнастики, человек открывает в себе новые качества, позволяющие пересмотреть свою жизненную позицию, обрести уверенность на пути к успеху.

Подробнее <http://vk.com/foregi> и [foregi.livejournal.com](http://foregi.livejournal.com)