



День качания на качелях

День качания на качелях отмечается ежегодно **4 августа**.

Точной информации о возникновении качелей нет. Зато есть множество подтверждений тому, что у многих древнейших цивилизаций качание на них имело сакральный тайный смысл воссоединения с богом, солнцем.

Для маленького неокрепшего существа качели выступают в качестве относительно дешевого тренажера широкого спектра действия. Пока малыш визжит от восторга и просто получает удовольствие от качания, формируется его вестибулярный аппарат, который, кроме всего прочего, отвечает за удержание головы и глаз в неподвижном состоянии. Параллельно ребенок учится бороться с негативными эмоциями: восторг от качания сильнее, чем страх упасть.

Для взрослых эта процедура не менее полезна:

- во-первых, она благотворно влияет на нервную систему и оказывает успокаивающее расслабляющее действие;
- во-вторых, приводит мысли в порядок, позволяет избавиться от ненужных идей и способствует спокойному обдумыванию существующих проблем или жизненных ситуаций. В

результате человек принимает решение не под влиянием эмоций, а на спокойную голову;

- в-третьих, многие доктора считают, что в ходе самого процесса вредные и отработанные вещества в организме подготавливаются к выведению.