

Здоровьесберегающие и реабилитационные техники. Упражнения для разгрузки и освобождения отдельных частей тела

Чтобы беречь и укреплять свое здоровье, необходимо создать привычку тела двигаться с затрачиванием меньших физических усилий, но с максимальной эффективностью за счет более глубокого понимания принципов работы тела, а не увеличения нагрузки на тело. Выполнение этой задачи М. Фельденкрайз, метод которого был рассмотрен в предыдущей статье, усматривал в восстановлении утраченных связей между напряженными под воздействием негативных привычек мышцами и частями коры головного мозга человека, ответственными за движение. При успешном восстановлении этой взаимосвязи человек будет способен достигнуть высокой степени расширенности осознания, и тогда он сможет экспериментировать с новыми сочетаниями движений, которые были ранее невозможны вследствие действия сдерживающих паттернов, приводящих к замкнутости связи между корой головного мозга и мускулатурой человека.

В основе всех действий, производимых человеком в течении жизни, лежит образ самого себя. Многие люди даже не задумываются об этом, продолжая принимать неправильные действия и винить во всех неудачах свою судьбу. Но ведь так и есть на самом деле – образ человека и формирует его судьбу! Неверно лишь одно – виной всему не судьба, а сам человек.

То, что человек думает о самом себе, каким он видит себя, и выражается в его действиях, а действия, в свою очередь, приводят человека к результату. Таким образом, из вышесказанного следует, что для того, чтобы изменить свою судьбу, человек должен изменить образ самого себя.

Образ человека определяется тремя основными факторами – наследственностью, воспитанием и самовоспитанием.

Первое из перечисленного практически не поддается изменению. К наследственности относятся биологические особенности человека (структура костей, кожи, мускулов, желез и органов чувств, а также состояние нервной системы), они определены без участия человека еще до прохождения им этапа осознания. Однако, так как образ себя в течение жизни может меняться, это свидетельствует об отсутствии исключительной роли наследственности. Таким образом, люди, которые не могут что-либо изменить в себе и говорят: “Ну что я могу поделать? У меня такая наследственность!”, на самом деле не очень стараются, либо им внутри себя они не видят смысл изменений.

Образование также играет значительную роль в создании человеком собственного образа, при помощи образования человек изучает структуры реакций и представлений, присущее определенному обществу людей, определяет свое поведение в различных ситуациях.

Тем не менее, наиболее важной частью в создании собственного образа человека является самовоспитание. Благодаря самовоспитанию в первые дни и на протяжении всей жизни человек выбирает для себя наиболее важные аспекты обучения. Если бы ребенок не обладал самовоспитанием, он воспринимал и “впитывал” бы весь объем информации, приходящий к нему. Любое внешнее воспитание ребенок воспринимал бы как верное, от чего он бы просто запутался в категориях “хорошо” и “плохо”. Обладая самовоспитанием, человек выбирает для себя действия и реакции на раздражители в соответствии с собственной природой. Почему именно самовоспитание Фельденкрайз считал основой правильного создания собственного образа человеком? Потому что наследственность человеком не выбирается, воспитание и образование человеку навязывается, а вот самовоспитание находится под контролем человека, и он способен оказывать на него влияние. Угроза состоит в том, что под влиянием общества даже самовоспитание каждого отдельного ин-

дивида постепенно уходит из его сферы влияния. На сегодняшний день в обществе настолько сильно стремление сделать человека “как все” – заставить его думать, одеваться, выражать собственное мнение так, как делают это другие члены общества. При этом каждая попытка человека выразить точку зрения, значительным образом отличающуюся от точки зрения большинства, вызывает насмешки и упреки, после чего у человека пропадает всяческое желание выделяться. Индивидуальные различия человека постепенно, но верно стираются, и эта ситуация пугает.

Люди, поддавшиеся воле общества и оставившие контроль за собственным самовоспитанием, становятся ведомыми обществом, выполняют навязанные им задачи и достигают не собственные, а чужие цели. Тем не менее, человек даже тогда начинает ощущать внутренний дискомфорт, ощущение того, что он живет чужой жизнью. Но будучи неспособным бороться с навязанными целями, человек одевает маску, позволяющую не чувствовать боль. Несмотря на все это, таким людям можно помочь. Примечательным является то, что помочь обрести справедливый образ “собственного я” человеку может помочь... он сам! Давайте начнем сегодня!!!

Здесь будут рассмотрены некоторые варианты движений по методике Фельденкрайза, которые можно легко выполнить в течение дня, чтобы быстро и эффективно освободить от напряжения и спазмированности отдельные части тела. Выполняя любое движение, пытайтесь прежде всего осознавать, что вы делаете. Избегайте механического выполнения заданий.

1. Расслабленная челюсть

1. Садитесь удобно на стул. Ступни — в хорошем контакте с полом, руки можно положить на бедра.

2. Обратите внимание на лицо, особенно на рот и нижнюю челюсть.

Как вы ощущаете свое лицо? Закрыт ли рот, сомкнуты ли губы? Стиснуты ли зубы? Как расположен язык?

Найдите лишнюю напряженность и, по возможности, освободитесь от нее.

3. Совсем немного приоткройте и сразу же закройте рот несколько раз.

Двигается ли нижняя челюсть строго вниз или отклоняется в сторону? Остается ли спокойной голова или тоже движется?

4. Теперь на конец подбородка для лучшего контроля положите палец и снова приоткройте рот. Сдвигайте челюсть из нижнего положения вправо и опять возвращайте в среднее положение. Повторите это несколько раз. Становится ли движение более плавным?

5. Выполните такое же движение в левую сторону. Насколько далеко сдвигается челюсть в эту сторону? Существует ли различие с движением вправо?

6. Выдержите короткую паузу и наблюдайте изменение чувствительности после завершения движений.

7. Сдвигайте теперь нижнюю челюсть направо и налево. Опять воспользуйтесь приложенным пальцем как сенсором, чтобы сравнить движения в динамике.

Как легко, как далеко может двигаться челюсть в обоих направлениях? Насколько равномерно ее движение?

8. Двигайте челюсть из среднего положения вперед, а затем возвращайте на свое место. Приложенный палец остается.

Действительно ли нижняя челюсть смещается вперед или отклоняется в сторону? Морщитесь вы при этом нос? Вы не хмуритесь? Задерживаете ли дыхание или можете дышать спокойно? Двигается ли при этом голова или остается спокойной?

9. Комбинируйте эти движения. Сдвигайте челюсть сначала вперед, а затем, выдвинутую вперед, смещайте направо, затем налево, направо и налево и опять направо. Если движение все же остается для вас непонятным, начните выполнять его перед зеркалом.

10. Сделайте еще одну короткую паузу и наблюдайте свое лицо.

11. Опять слегка приоткройте рот и сдвигайте нижнюю челюсть вперед, затем направо, потом назад и из начального положения налево, наконец, опять вперед и этим закончите круговое движение. Чувствуете круг? Если хотите, можете проконтролировать себя перед зеркалом. Убедитесь, что это действительно круг.

12. Откройте и закройте рот еще несколько раз. Наблюдайте, какие изменения произошли.

2. Свободный затылок

1. Садитесь за стол, обопритесь на него обоими локтями, предплечья и кисти вытянуты вверх, ладони обращены к лицу и в области пальцев частично перекрывают друг друга. Обопритесь теперь лицом о ладони, которые отогнуты назад. При этом лоб должен лежать на пальцах, а глаза — полностью прикрыты нижними частями ладоней, и даже при открытых глазах вы не должны ничего видеть. Расслабьтесь, откройте глаза и смотрите в темноту.

2. Поднимите голову, смотрите прямо на стену перед вами. Отметьте определенную точку и сделайте вокруг нее глазами круг. Повторите это несколько раз, постепенно увеличивая диаметр окружности. Наблюдайте, что изменяется при этом.

3. Скорее всего, вы заметили, что голова тоже начинает двигаться вслед за глазами. Не прекращая движения, переключите ваше внимание на кончик носа, который выполняет аналогичное круговое движение. Для облегчения наблюдения представьте себе луч, идущий от кончика носа к стене, точнее окружности вокруг выбранной точки.

4. Измените направление движения и еще несколько раз «обойдите» глазами вокруг точки. Затем отдохните в исходном положении — лицом в ладонях.

5. Смотрите опять на выбранную на стене точку. Зафиксируйте на ней взгляд и, не смотря на это, выполните круговое движение головы по часовой стрелке. Таким образом, кончик носа с помощью луча «нарисует» на стене окружность.

Происходит ли теперь движение иначе, чем раньше? Какое оно — равномерное или угловатое? Свободно ли дыхание?

6. Внесите еще одно изменение в выполнение движения. Фиксируйте теперь с помощью «луча» нос на выбранной точке. Благодаря этому вы осознанно фиксируете голову. Выполните глазами те же круговые движения. Что изменилось теперь?

7. Теперь закройте глаза и выполните кругообразные движения носом.

Снова что-то изменилось? Что теперь участвует в движении?

8. Отдохните, положив лицо опять на ладони. Смотрите в темноту.

9. Поднимите голову и начинайте круговые движения носа. Сначала «рисуйте» маленькую окружность, двигаясь по часовой стрелке, затем увеличивайте диаметр и одновременно перемещайтесь направо.

Итак, вы выполняете кончиком носа круговые движения, причем каждая новая окружность имеет больший диаметр и располагается правее. Поворачиваете голову, пока это не доставляет неудобств. Затем меняется направление, и ведете голову налево с одновременными круговыми движениями кончика носа против часовой стрелки.

10. Отдохните — лицо в ладонях.

11. Переходя к выполнению нового задания, оторвите локти от стола и зафиксируйте их на корпусе, не меняя положения рук. Повторите комбинацию круговых движений кончика носа с поворотом головы в уже известном порядке (как в п. 9). Обратите внимание, что теперь вся верхняя часть корпуса соучаствует в движении. Однако шейный отдел позвоночника стабилизирован и поэтому основательно разгружен.

12. Отдохните все в той же позиции. Стало ли это положение удобнее? Не стало ли поле перед глазами темнее? Ощущается ли затылок более свободным?

13. В заключение сделайте начальные упражнения. Обойдите несколько раз взглядом вокруг выбранной на стене точки, затем «нарисуйте» несколько раз окружность носом. Обратите внимание на различие в ощущениях по сравнению с первым выполнением этих движений. Как свободно может двигаться теперь голова.

3. Гибкий позвоночник (часть А)

1. Сядьте на стул с прочной спинкой средней высоты. Средняя часть грудного отдела позвоночника должна опираться о спинку стула. Правую ступню положите на левое колено или бедро, а еще лучше, на поверхность стула. Руки скрестите за головой, а, если сможете, зафиксируйте голову между высоко поднятыми руками; правую вытяните вверх, а левой возьмитесь сзади за левое плечо. Так позвоночник будет надежно удерживаться.

2. Наклоните свободную часть корпуса выше спинки назад и вернитесь в исходное положение. Прodelайте это несколько раз мягко и медленно.

3. Таким же способом, опираясь на спинку стула в том же месте. Наклоните верхнюю часть корпуса вперед.

4. Представьте себе опять луч, исходящий из макушки или вытянутого правого указательного пальца к потолку, и начертите на потолке воображаемую линию, когда верхняя часть корпуса будет отклоняться вперед и назад.

Какое направление проще? Как обстоит дело с дыханием?

5. Наклоняйте теперь из исходного положения верхнюю часть корпуса вправо, то есть чертите на потолке воображаемую линию под прямым углом к первой. Затем возвращайтесь в исходное положение.

6. Наклоняйте таким же образом корпус влево. Сравните этот наклон с первым.

В какую сторону наклоняться легче? Насколько сильно вы можете наклониться в каждую сторону?

7. Выдержите паузу. Садитесь удобно на стул и наблюдайте, как изменяются ощущения. Что-нибудь иначе, чем в начале?

8. Возвратитесь в исходное положение, опираясь о спинку стула тем же местом позвоночника. Перемещайте теперь верхнюю часть корпуса так, словно хотите начертить на потолке воображаемую окружность. Сначала двигайтесь по часовой стрелке, а затем — против часовой стрелки. Повторите эти вращения несколько раз. Этим вращением вы связали воедино предыдущие движения во всех четырех направлениях.

Насколько равномерно это движение? Что делают глаза? Двигаются ли они синхронно с движением корпуса или остаются фиксированными на чем-нибудь?

9. Зафиксируйте взгляд на какой-либо точке перед собой, а затем выполните то же круговое движение. Чтобы сделать различие более ясным, посмотрите на потолок и представьте себе только что нарисованную окружность. Прочувствуйте разницу.

10. Медленно возвратитесь в исходное положение и сделайте паузу. Обратите внимание на ощущения в этом положении.

11. Сдвиньтесь немного вперед по сидению и опять прислонитесь к спинке стула. Теперь позвоночник должен опираться более высоко на 3–4 см лежащей частью. Повторите теперь в новом положении весь набор движений, которые выполнялись до сих пор. На сей раз это будет происходить при несколько сокращенной свободной части корпуса.

Если позволяет высота спинки стула, можно еще раз сдвинуться на стуле вперед, тем самым обеспечив новое положение позвоночника и еще сократив свободную часть корпуса. Не забывайте только сделать паузы для отдыха.

Это упражнение кажется очень простым, но имеет большое значение. Скорее всего, закончив его, вы почувствуете явное улучшение подвижности позвоночника, лучше стали дыхание и осанка.

4. Гибкий позвоночник (часть Б)

1. Встаньте на четвереньки. Найдите оптимальную позицию, для чего варьируйте расстояние между руками, от одного колена до другого, от колена до рук.

Если не удастся быстро найти это положение, сделайте промежуточную паузу и отдохните в положении «лежа».

2. Выгните спину вверх (выпуклость обращена к потолку), затем медленно и осторожно вернитесь в исходное положение. Повторите это движение несколько раз, но не стремитесь «выложиться» полностью. Наблюдайте за позвоночником. Обратите внимание

на поведение копчика, нижней точки позвоночника. Обычно копчик ощущается весьма неясно. Может быть, вы плохо представляете, что это такое? Тогда ложитесь на бок и пальцем нащупайте в верхней части анальной складки костяное острие, которое часто имеет болевую чувствительность.

Итак, в каких местах спины движение особенно заметно? Какие места остаются почти неподвижными?

3. Еще несколько раз выгните спину вверх и вернитесь в исходное положение. Вы чувствуете, что копчик всегда движется в противоположном направлении относительно средней части спины?

4. Обратите внимание на движение головы. Голова движется или остается в покое? Куда направлен ваш взгляд?

5. Измените движение: когда спина выгибается, опускайте голову вниз, словно хотите посмотреть на копчик, а когда спина прогибается, то есть опускается вниз, поднимайте голову вверх и старайтесь как можно выше посмотреть на стену перед собой (но до тех пор, пока это не вызывает неприятных ощущений).

6. Немного отдохните в удобной позе.

7. Повторите еще раз выгибание спины вверх и вниз, наблюдая за участием в движении всех ее частей.

Во всех ли местах движение спины равномерно? Нет ли каких-то жестких положений?

8. Внесите еще одно изменение. Заставьте голову двигаться в противоположном по отношению к предыдущему случаю направлении: когда спина образует «горб» (выпуклость вверх), голова тоже движется вверх, а когда спина образует «впадину» (выпуклость направлена вниз), голова опускается. Повторите движение несколько раз, пока оно не станет таким же легким и естественным, как предыдущее.

9. Сделайте паузу и отдохните.

10. Возвратитесь к первоначальному варианту движения, выполните его еще два раза.

11. Выгните спину вверх («горб») и медленно переносите вес тела на колени. Ягодицы при этом приближаются к пяткам. Повторите несколько раз.

Что можно теперь сказать о движении головы? Заставьте и здесь голову двигаться вниз.

12. Еще раз измените движение головы. Опуская таз, поднимите голову вверх, чтобы посмотреть на потолок.

13. После небольшой паузы примите исходное положение. Перенесите опять вес на колени и при этом опустите голову, как будто хотите посмотреть на копчик.

Стало ли движение более легким и свободным? Сильнее ли смещается к пяткам корпус?

14. Варьируйте теперь направления смещения: направо и назад, снова посередине, налево и назад. Что теперь происходит с головой? Куда направлен взгляд? В какую сторону смещаться легче? Проверьте разные возможности и найдите наиболее комфортную для вас. Отметьте, как разнообразно и гибко может двигаться позвоночник.

15. В заключение — если хотите сделайте еще одну паузу — встаньте на четвереньки и выполните еще несколько раз движение спины «горб — впадина».

Можно не сомневаться, что ваша спина стала более гибкой.

5. Подвижный таз

1. Возьмите не слишком мягкий стул. Сядьте на него, поставьте ступни на пол параллельно друг другу, слегка разведите колени, руки положите на бедра.

2. Почувствуйте стул обеими костями таза. Предварительно исследуйте их форму и положение пальцами. Обратите внимание, как вы сидите.

Где нагружены седалищные кости? Где действует на стул ваш вес — посередине или ближе к краю, впереди или сзади? А может справа или слева?

3. Переместите свой вес на правую сторону, чтобы правая ягодица оказалась за пределами сиденья, правая седалищная кость будет разгружена.

Опускайте немного правую сторону таза, а затем возвращайте назад. Повторите это несколько раз. Так как движение очень необычное» то иногда можете делать паузу, принимая на стуле удобную позу.

4. Опять сдвиньтесь вправо, как в предыдущем случае. Теперь поднимайте свободную сторону таза, возвращая ее затем в начальное положение. Повторите это несколько раз.

5. Сядьте обычным способом на стул и отдохните. Обратите внимание на ощущения в этом положении.

Что изменилось по сравнению с началом цикла упражнений? Что можно сказать о контакте со стулом, распределении веса? Есть ли изменения в вашей осанке?

6. Теперь таким же образом сдвиньтесь вправо и выполните оба движения совместно. Поднимайте, а затем опускайте свободную сторону таза. Когда движение станет для вас естественным, заметьте, как далеко оно распространяется, а также где оно тормозится.

7. Выдержите короткую паузу.

8. Снова примите позу «полусидя». Перемещайте теперь правую сторону таза вперед, а затем возвращайте в начальное положение. Это движение вам уже известно.

9. Перемещайте правую сторону таза назад и возвращайте начальное положение, отмечайте различие с предыдущим случаем!

10. Комбинируя оба движения, перемещайте правую сторону таза вперед и назад.

11. Еще отдохните, наблюдая за своим состоянием.

12. Теперь комбинируйте движения во всех четырех направлениях, превращая сложное движение в круговое. Да, именно окружность, а не овал, не пятиугольник. Конечно, сразу нелегко получить безукоризненную окружность, но постепенно координация в области бедра и таза будет улучшена и желаемое будет достигнуто.

13. После паузы выполните все движения на левой стороне.

14. В заключение опять обратите внимание на стул — на распределение веса и осанку.

6. Подвижные колени, ступни

1. Садитесь удобно на передний край стула. Ступни, лучше без обуви, поставьте на пол, ноги слегка расставлены, руки на бедрах.

2. Поднимите переднюю часть правой ступни и снова поставьте ее на пол, сделайте это несколько раз. Так вы нагружаете пятку.

3. Приподнимите правую пятку и опустите. Это нагрузка на переднюю часть стопы.

4. Выполните эти движения одновременно. Сначала поднимите переднюю часть стопы, поставьте ее на место, затем поднимите пятку. Повторите это упражнение несколько раз.

Что можно заметить? Двигается ли колено, вся нога? Влияет ли это на дыхание? Что происходит с тазом и поясничной частью позвоночника?

5. Поднимите внутренний край правой ступни, то есть поставьте ее на внешнюю часть, затем поставьте обратно.

6. Поднимите внешний край ступни и поставьте обратно. Стоит ли правое колено спокойно или движется? Проверьте обе эти возможности.

7. Чередуйте подъем внешней части стопы с подъемом внутренней части. Выполните это упражнение с внешним и внутренним краем правой стопы несколько раз.

8. Выдержите короткую паузу. Осознайте, как вы теперь ощущаете правую стопу.

Отличается ли это ощущение от ощущения левой стопы?

9. Нагружайте поочередно переднюю часть стопы, затем внешний край, пятку, внутренний край и, наконец, снова переднюю часть, и так несколько раз. Обратите внимание, как соучаствует в движении тело.

10. Повторите предыдущее упражнение, но выполняйте отдельные пункты в обратном порядке. Обратите внимание, насколько хорош после этого контакт с полом и насколько иначе ощущается вся нога.

11. Выполните все те же движения на левой стопе.

12. Сравните ощущения в обеих стопах. Встаньте и немного походите по кругу, испытывая новые ощущения во всей ноге. Распространяются ли эти ощущения на другие части тела?

13. Теперь сядьте на стул. Оставляя пятку на месте, слегка поворачивайте переднюю часть правой стопы направо (наружу) и возвращайте ее назад, в начальное положение.

14. Сделайте то же самое, но теперь поворачивайте переднюю часть налево (внутрь).

15. Соедините оба движения. Поворачивайте переднюю часть правой стопы направо, возвращайте в исходное (среднее) положение, поворачивайте налево и опять возвращайте в среднее положение.

Одинаково ли ясно вы ощущаете на полу переднюю часть стопы? Остается ли пятка в точке опоры неподвижной? Движение в какую сторону получается лучше?

16. Прodelайте аналогично движения с опорой на переднюю часть стопы. Выберите точку опоры вблизи основного сустава большого пальца и прodelайте «вытирающие» движения пяткой сначала внутрь, затем наружу, а затем комбинированное движение.

Насколько ясно ощущается пол? Как велика здесь амплитуда движения?

17. После короткой паузы повторите все эти движения на левой ноге.

Затем встаньте, обратите внимание на ощущения в положении «стоя» и, после этого, в ходьбе.