

«Рыцари поневоле»: как почувствовать свой мышечный панцирь?

Мы уже говорили о мышечном панцире и о том, как он влияет на нашу жизнь. Но как почувствовать, где именно нас сковывают невидимые доспехи? Мало знать, где располагаются мышечные блоки, для освобождения от панциря его нужно почувствовать.

Во-первых, мы часто ощущаем в теле проблемные места, приносящие дискомфорт. Например, не можем долго находиться в определенной позе или нам трудно выполнять движения, которые легко получаются у большинства, или какая-то часть тела ощущается (выглядит) малоподвижной. Конечно, это актуально, если нет соответствующих соматических нарушений!

Во-вторых, существуют упражнения, довольно точно и наглядно демонстрирующие блоки.

В-третьих, разработаны комплексы упражнений для последовательной работы над сегментами мышечного панциря. В них блоки расслабляются один за другим, в определенном порядке. А поскольку наверняка у каждого из нас существуют блоки в одних и тех же частях тела, можно рассматривать эти комплексы как универсальные.

Одно из простейших упражнений состоит в том, чтобы остановиться (но не замереть, не оцепенеть!) и осознать свою позу. Пусть она будет не вычурной, а естественной: стоя; шагнув вперед; сидя прямо, нога на ногу, по-турецки; полулежа; лежа. Задача: постараться ощутить и понять, какие из напряжений в данный момент лишние, не участвующие в поддержании позы. Возможно, вы сможете их расслабить. Если нет, не страшно, пока наша цель – не снятие блоков, а их осознание.

Проследите за тем, как вы дышите. Сейчас важно, где сосредоточено дыхание, задерживается ли оно (и где именно), охватывают ли дыхательные движения живот и насколько глубоко они опускаются.

Вот несколько упражнений на выявление мышечных напряжений. Они помогут локализовать «мышечный панцирь» и в конце концов избавиться от него. А избавляться надо! Этот панцирь не делает вас рыцарем – разве только в одном: рыцари не всегда могли разоблачиться без помощи оруженосца. Так и вам некоторые упражнения придется выполнять в паре.

«**Марионетка**». Вы марионетка, части тела которой управляются кукловодом. Партнер осторожно берет любую часть вашего тела (можно за одежду) и перемещает ее, «подвешивает», в общем, придает вам ту или иную позу. Ваша задача: расслабившись, двигать только заданной частью тела и ровно настолько, насколько ей управляет партнер. Упражнение помогает отследить места зажимов, где изолированное расслабленное движение затруднено. Можно его использовать и для снятия блоков.

Второй вариант (одиночный): вы марионетка, нити которой отпускают по очереди. Примите любую позу (например, с расставленными руками) и представьте, что отпустили нить, поддерживающую правую кисть. Кисть повисает тряпкой, затем отпускают нить, связанную с локтем... Дайте волю фантазии! Последовательно отпускайте свое тело, в конце концов, безвольно оседая на пол.

«**Контакт**». Упражнение выполняется в паре, у исполнителя закрыты глаза. Партнер легко надавливает на различные части тела исполнителя, тот стремится убрать соответствующую часть тела. Делать это нужно достаточно медленно (в темп касанию), ровно настолько, насколько надавливает партнер. Разумеется, надавливания должны быть осторожными, медленными и ни в коем случае не приносить дискомфорта. Старайтесь убрать именно ту часть тела, которая оказалась в контакте. Постепенно надавливания-прикосновения становятся чаще, до непрерывного (медленного!) движения различными частями тела. Здесь снова можно отследить, в каких сегментах тела дифференцированное движение затруднено, где нарушена чувствительность. Можно, не отрывая, вести руку по телу исполнителя, побуждая его прогибаться в смещающейся точке контакта. Представьте, что по телу катится массивный шар, прикосновения которого вы стремитесь избежать.

«**Круговое движение**». Наше тело может двигаться в трех плоскостях. Сейчас сосредоточимся на туловище. Для примера возьмем область таза. Всем известны вращения тазом в горизонтальной плоскости, но даже их можно разнообразить. Обратите внимание, какие части выше и ниже тазобедренных суставов включены в движение. Теперь попробуйте вращать тазом изолированно, по возможности «выключив» выше- и нижележащие участки. А затем, наоборот, позвольте двигаться

вслед за тазом (это ведущая зона) туловищу и ногам.

Но это не все. Вращать тазом можно в вертикальной плоскости (вперед и назад), а также во фронтальной плоскости (справа налево и наоборот). Конечно, полностью изолированных вращений здесь не выйдет, в движение обязательно включатся колени. Но ведущая точка – таз. Те же вращения, хотя и с гораздо меньшими амплитудами, выполняются: пояснично-брюшным сегментом (не втягивания-выпячивания живота, движения захватывают позвоночник), на уровне диафрагмы, серединой груди, плечевым сегментом, шеей. Позвоночник активно включен в работу! Амплитуды могут быть небольшими, нам важно отследить, где сложно выполнять эти непривычные, изолированные движения.

Эти упражнения отлично демонстрируют, какими частями тела и в какой мере вы можете сознательно управлять. Также они могут использоваться для ослабления мышечных блоков. Правда, здесь нужно соблюдать **некоторые правила**.

Заниматься следует регулярно и подолгу. Ведь формируются хронические напряжения годами, значит, снять их не так просто. Но можно.

Упражняйтесь, сосредоточившись на происходящем в теле, на ощущениях.

Старайтесь избегать напряжений. В работу должны включаться только необходимые мышцы и ровно настолько, насколько нужно. Особенно это касается «кругового движения», где мы активно движемся в непривычном режиме. Помните: это не силовое упражнение, его цель – развить подвижность и научиться расслабленному дифференцированному движению.

Автор - Александр Смирнов

[Источник](#)