Автор: admin
31.10.2011 12:32 - Обновлено 31.10.2014 05:10

Мышцы - зеркало души, или Как тело отражает наши переживания?

Наверное, многие из нас обращали внимание на взаимосвязь душевной жизни и телесных реакций. Например:

«замирание» дыхания, сопровождающее чувство страха, тревогу и пр.;
вздох облегчения»;
чувство облегчения с ощущением, что «камень с плеч свалился»;
«мурашки по телу»;
чувство гнева и ярости, сопровождающееся поднятием плеч, набычиванием верхней части спины «шерсть встает дыбом», сжиманием кулаков и все теми же изменениями дыхания.

Список можно продолжать до бесконечности, и большинство из нас сможет привести массу примеров, подтверждающих взаимосвязь между нашей эмоциональной жизнью и соматическими реакциями. Можно утверждать, что все наши эмоциональные реакции отражаются в теле. На самом деле, их в принципе невозможно разделить – как невозможно разделить единый живой организм на душу и тело. К сожалению, у большинства «цивилизованных» людей чувство тела заглушено самим образом жизни – и, соответственно, затруднено осознание собственных телесных ощущений.

Что происходит в нашем организме при переживании какого-либо сильного чувства? Эмоциональные переживания отражаются в напряжениях мышц и изменениях дыхания (его задержка или, наоборот, углубление). Эти процессы абсолютно естественны и физиологичны до тех пор, пока эмоции протекают свободно. Чувство приходит и уходит, и вместе с эмоцией уходит сопровождающее его мышечное напряжение. Но это в норме, от которой все мы далеки. Что же происходит, если естественное протекание эмоций тем или иным образом блокируется?

Например, когда обстоятельства не позволяют нам проявить то или иное чувство – скажем, гнев? Подобное сильное чувство, естественно, сопровождается мощным выплеском энергии, взрывом ярости и пр., совершенно нормальным желанием броситься на обидчика. Но – нельзя. И мы вынужденно сдерживаем ярость, борясь с импульсом к атаке.

Что же происходит в теле? Мы успокаиваем или сдерживаем дыхание (вспомним образ быка, раздувающего ноздри – примерно то же происходит и с человеком: с усилением дыхания мы набираем энергию); загривок набычивается, руки сжимаются в кулаки (происходит гашение посылаемого к рукам агрессивного импульса); все тело «собирается» и даже сжимается. Все эти действия служат одному: погасить, сдержать агрессию (которая никуда не девается, а просто не выпускается вовне).

Аналогичным образом контролируются и иные чувства – например, плач (сдерживание дыхания, напряжение мышц лица и горла). Соответственно, вместе с плачем подавляются (но не исчезают!) и вызвавшие его чувства – например, страх.

Если ситуация повторяется раз за разом, мышечные напряжения постепенно накапливаются, становясь привычными. И если вначале мы вполне можем ощущать сопутствующие переживаниям телесные процессы, то постепенно хроническое напряжение (да и само чувство) перестает осознаваться. Тело все так же ощущает происходящее, но до сознания эти ощущения – и эмоциональные, и соматические – не допускаются.

А ведь **мышечные блоки** не столь безобидны! Все мы слышали о психосоматических заболеваниях, но не всегда представляем себе механизм их возникновения. А что такое мышечный блок? Помимо прочих «прелестей», это зона, в которой нарушается кровообращение. Некоторые блоки препятствуют нормальному дыханию, другие нарушают осанку, способствуют нефизиологичной походке (которая, в свою очередь, перегружает суставы ног и позвоночник).

Хронические мышечные напряжения, естественно, препятствуют свободным движениям. Собственно, наличие подобных напряжений ярко проявляется при обучении новым для данного человека более или менее сложным двигательным навыкам.

Как хронические мышечные напряжения (блоки) ограничивают телесную подвижность, так соответствующие им блоки психологические ограничивают проявления естественных чувств.

Но есть и оборотная сторона. Если эмоции прямо отражаются в теле, то существует и обратная связь – **воздействуя на мышцы, на мышечные напряжения, можно влиять на эмоциональное состояние** . Это может использоваться, в том числе, и в повседневной жизни, снижая повышенную эмоциональную напряженность (например, при высокой тревожности) через уменьшение мышечного напряжения. Таким же образом возможно повысить стрессоустойчивость организма. Не имея возможности избежать действия стрессогенного фактора, можно ослабить его воздействие либо скорректировать последствия – и физические, и психологические так же через работу на физическом уровне (прежде всего, отслеживая и контролируя дыхание и мышечные напряжения).

В телесно-ориентированной психотерапии, например, через ослабление мышечного блока в той или иной части тела способствуют высвобождению подавленных (блокированных) при помощи мышечного напряжения чувств. Ведь, как мы говорили, «запрещенные к выражению» чувства, будучи подавленными, не исчезают, а лишь перестают осознаваться. А следовательно, чувства эти продолжают действовать, исподволь влияя на наши чувства и реакции и временами прорываясь наружу.

Таким образом, контроль над чувствами при помощи их подавления на самом деле иллюзорен. С его помощью мы попросту удаляем тот или иной фактор из осознания – но менее активным он от этого не становится. С другой стороны, по расположению мышечных блоков можно достаточно уверенно судить о том, какие чувства блокированы. А отсюда – прямой путь к анализу структуры характера через анализ телесной структуры.

Очень примерно соотношение между психикой и телом можно представить как соотношение содержания и формы.

То есть в общем можно сказать, что «мягким», округлым формам пикника соответствует пластичность двигательная, поведенческая и эмоциональная; угловатости, «сухости» астеника соответствует сдержанность, «угловатость» в движениях, меньшая эмоциональная выразительность и спонтанность; «жесткость» и «мощь» форм атлетика, производящих впечатление силы, соотносится с активностью и в то же время негибкостью (эмоциональной, поведенческой, двигательной).

Соответственно, физическое движение будет иметь те же особенности, что и

поведение человека в целом. Если характер определить как устойчивую форму выражения отношений с миром, то проявления характера аналогичны во взаимодействии с разными сторонами действительности.

Можно сказать, что в движении (как одной из форм поведения) отражается личность в целом. Но, как обычно, есть и обратная связь. И двигательные практики дают возможность целенаправленно формировать (воспитывать) личностные качества. Например, у практикующих различные направления боевых искусств со временем становятся заметны характерные личностные особенности, непосредственно связанные с культивируемыми в данном направлении качествами, манерой движения и взаимодействия.

Так, если акцент делается на «жесткости», это предполагает и выработку соответствующих психологических качеств, естественно переносимых в повседневную жизнь. То же относится к развитию спонтанности и других выходящих на первый план качеств.

Прямая взаимосвязь телесного и психического наглядно демонстрируется с помощью одного из упражнений: попросить принять «максимально энергичную» позу, вызывая приток ощущений бодрости, силы и благополучия. Затем наоборот, сгорбиться, повесив голову и опустив руки либо обхватив ими себя, сжавшись и закрывшись от мира – некоторое время пребывания в подобных характерных для того или иного эмоционального состояния позах вызывает достаточно соответствующее, достаточно четкое изменение эмоционального состояния.

Попробуйте «по жизни» отслеживать связь различных эмоциональных состояний и сопутствующих им телесных реакций – прежде всего, позу, осанку, изменения дыхания, напряжения мышц. А понимая взаимозависимость, мы можем, корректируя телесные факторы, влиять и на эмоциональное состояние.

Автор - **Александр Смирнов**

Источник