Автор: admin
05.03.2011 17:52 - Обновлено 31.10.2014 14:23

«Рыцари поневоле»: что такое мышечный панцирь? Прочный фундамент

При ознакомлении с понятием мышечного панциря организма мы выяснили, что дыхание наполняет нас энергией; посредством лица и рук мы взаимодействуем с миром. Теперь нужно подвести под все это прочный фундамент и снабдить «генератором силы» – эмоциональной и физической.

Важнейшим энергетическим центром нашего организма является таз. Здесь находится и сильнейший источник чувств (тактильных и эмоциональных), и сильнейшие мышцы. Как правило, хронические напряжения в этой части тела призваны блокировать сексуальные ощущения, а также витальные страхи: за собственную жизнь, за физическую целостность. Блок удерживает эти страхи, не допуская их осознания.

С тазовым блоком связано чувство неуверенности в надежности собственного существования. Влияя на положение ног (ноги – физическое отражение устойчивости, чувства реальности, умения двигаться по жизни), он прямо нарушает физическую устойчивость. Напряжения более или менее жестко фиксируют таз в привычном положении, ограничивая его подвижность. Но блок может проявляться и гипотонусом, тогда таз не столько подвижен, сколько расхлябан. Важна не расслабленность сама по себе, а оптимальный тонус мышц, способность управлять ими в соответствии с ситуацией.

Ноги – физический эквивалент психологической способности «стоять на собственных ногах», устойчивости, уверенности. Также ноги отвечают за качество и направление передвижения. Физическая неустойчивость (конечно, если она не следствие соматических нарушений!), как правило, сочетается с неуверенностью в жизни, несамостоятельностью, неумением найти внутреннее равновесие и опору в самом себе. При этом неустойчивость часто связана не с физической слабостью ног, а с их нечувствительностью. А нечувствительность – от невнимания к нижней части тела, оттого что мы ее не осознаем, не чувствуем. И в стремлении обрести опору напрягаем мышцы, делая ноги «деревянными», зажатыми и окончательно теряя чувствительность.

Ноги – физическая опора, источник энергии, силы. Чтобы действовать, нам необходима опора. Как бьет обученный человек? Движение начинается от земли, в него вкладывается сила мышц таза и бедер, туловища – а руки направляют этот импульс к

цели. Человек необученный часто пытается ударить, используя лишь силу верхней части тела или даже руки. Почему? Потому что отсутствует ощущение цельности тела как и внутренней цельности.

Многочисленные внутренние конфликты отщепляют те или иные стороны психики так, что мы даже не подозреваем об их существовании. Мы не ощущаем собственного тела, самой близкой нам реальности; не чувствуем собственных эмоций, блокированных нашими же потерявшими чувствительность мышцами. Неудобная информация о реальности игнорируется, как и наше отношение к реальности, в итоге мы оказываемся в мире, имеющем мало общего с реальным. А то, каким мы «чувствуем» собственное тело, имеет мало общего с нашим реальным телом. И как можно эффективно действовать, ничего не зная ни о мире, ни о собственных возможностях?

В завершение предлагаю выполнить простое упражнение. Делается оно вдвоем. Вы с закрытыми глазами ладонями показываете размеры частей своего тела (например, высоту и ширину головы, длину ноги, толщину предплечья…), партнер замеряет и записывает показанные вами расстояния. А после вы измеряете реальные размеры и сравниваете.

Упражнение наглядно демонстрирует, насколько объективно вы ощущаете самую близкую и твердую реальность – свое тело. А заодно, какие части тела ощущаются менее других. Скорее всего, именно они скрывают наибольшие проблемы.

Автор - **Александр Смирнов**

Источник