

## Сон: движение какой-либо части своего тела

Такие процессы, как правило, связаны с незначительными повреждениями в центральной нервной системе (ЦНС), которые не приводят в повседневной жизни к ярко выраженным расстройствам или сбоям в опорно-двигательном аппарате (ОДА). Хотя внимательному наблюдателю хорошо заметны подобные отклонения от естественного функционирования ОДА.

Например, те, кто увлекается игрой на музыкальных инструментах, даже при первом взгляде на таких людей могут легко заметить несогласованность в движениях их нижней и верхней частей тела. Или несоответствие в длине шагов их левой и правой ног.

Еще более отчетливо расстройство ОДА у таких людей проявляется в изменении траектории движения их тел – обычно это происходит за счет резкого поворота верхней части тела, а не в результате постепенного синхронного разворота всего тела.

Лучшей рекомендацией людям, которым снятся движения во время сна (на самом деле, нервная система таким образом как бы «сглаживает» всю неритмичность движений, накопившуюся за определенный промежуток времени, создавая в ЦНС баланс, соответствующий среднему ритму повседневной поведенческой активности жизни конкретного человека), будет являться ходьба пешком (легкие прогулки по 1-2 км) и йога. И первое, и второе после длительных тренировок помогут уравновесить двигательные рефлексy, заложенные в верхней и нижней частях тела.

Активные занятия физическими упражнениями противопоказаны. Они могут привести к тяжелым травмам ОДА, последствия которых могут сказываться на здоровье человека на протяжении всей его жизни.

Judan