Автор: admin
20.09.2011 22:34 - Обновлено 31.10.2014 14:24

# «Рыцари поневоле»: что такое мышечный панцирь? Окно в мир

Мышечные напряжения вызывают появление телесных блоков и мешают правильному, полноценному дыханию. Сегодня продолжим разговор на эту тему и поговорим о том, что заслоняет «окно», через которое мы взаимодействуем с миром: лицо и руки.

Начнем с челюстного блока. На его наличие указывают: механическая улыбка, стиснутые челюсти, желваки на скулах или, наоборот, безвольно отвисшая челюсть, проблемы с зубами (яркий пример – зубы, стертые от постоянного стискивания, хотя и иные заболевания могут быть следствием нарушенного из-за спазма мышц кровообращения), сложности с вербальным выражением чувств (и агрессивных, и дружеских).

Ртом мы говорим, выражаем отношение. Самое раннее выражение злости – кусание. Мы вцепляемся во врага зубами, когда исчерпаны все остальные способы реализации агрессии. Но «заклеенный невидимым пластырем» рот мешает не только выражать свои, но и воспринимать чужие чувства. Вытеснению подвергаются не только собственные чувства, но и якобы провоцирующие их эмоции окружающих. Мы учимся их попросту не замечать, точнее, не осознавать.

Если даже выражение лица не осознается самим человеком, оно хорошо читается окружающими. Сознательно мы можем проявлять радость, приятие и выражать это словами и осознаваемыми жестами. И одновременно давать противоположный посыл привычным выражением лица, позой, взглядом (например, стиснутыми зубами). Как правило, эти противоположные посылы проявляются и в поведении.

Выражение глаз сложно детально описать, но легко уловить. Глаза могут быть «не живыми», тусклыми, испуганными. Одно из проявлений блока: застывшее выражение глаз, малоподвижная верхняя часть лица. «Живые» глаза смотрят на мир с интересом, во взгляде чувствуется энергия. Собственно, глаза – один из основных инструментов взаимодействия с миром, к ним направлен мощный поток энергии. Мышечный блок ограничивает этот поток, лишая взгляд выразительности и восприимчивости.

Кроме того, сильный глазной блок проявляется головными болями. Напряжения в этом

сегменте служат подавлению все того же плача, страха, гнева – ведь именно эти эмоции ярко выражаются глазами. Мы удивленно или испуганно расширяем глаза, сужаем их в моменты настороженности или злости, глаза наливаются кровью, когда мы в ярости… Неподвижные, невыразительные глаза или глаза, застывшие в одном и том же выражении; или выражение глаз, явно противоречащее демонстрируемым человеком чувствам, – все это говорит о блоке в этом сегменте.

И это еще полбеды. Выражение эмоций – не главная функция глаз. Их основное предназначение – смотреть, точнее, видеть. Это не одно и то же. Можно смотреть и не видеть, не замечать очевидного, но неудобного. И в некоторых классификациях телесных блоков считается, что глазной блок, нежелание видеть что-то может вести к ухудшению зрения. Не стану утверждать, что это так, но задуматься об этом стоит.

С помощью рта и глаз мы контактируем с внешним миром. Но есть еще один «инструмент» воздействия на мир: руки. Именно руками мы активно взаимодействуем с миром. И нарушения в этой сфере, внутренняя скованность в контактах с окружающим, в самопроявлениях часто сказывается в мышечных блоках плечевого пояса и рук.

Прежде всего важно, насколько мы способны совершать экспрессивные движения. Руки – наш выход в мир. Если мы не способны с достаточной силой бить, отталкивать, притягивать, ласкать – напряжения или слабость рук лишь отражают наши психологические барьеры. Ведь сила не в руках, руки лишь проводник. Серьезное усилие совершается всем телом, прежде всего мощными мышцами таза и ног. Руки проводят и направляют энергию всего тела. Мышечные блоки как раз и препятствуют полноценной передаче усилия всего тела, или, в других терминах, прохождению энергии к рукам. Так что проблемы со скованностью движений рук – это прежде всего проблемы с активным выражением себя во внешнем мире.

В экспрессивных движениях рук могут существенно преобладать (или почти отсутствовать) движения отталкивающие или притягивающие; удерживающие; агрессивные; призывные… Руки могут быть чересчур напряженными в попытке компенсировать слабость; может быть ограничена подвижность не рук в целом, а их отдельных частей или групп мышц (сгибателей или разгибателей).

Часто встречаются символические толкования значений блоков. Например, пальцы отвечают за тонкие контакты, изучение, способность брать, удерживать и отдавать.

Локти – инструмент «установления границ», мощное «естественное оружие». Ими мы расталкиваем других; растопырив локти, как бы расширяем свое личное пространство, «делаясь больше». А вообще, смотреть нужно не столько на отдельные части рук, сколько на движения в комплексе.

Хорошо наблюдаются извне плечи. Казалось бы, чему там особенно двигаться? Но вспомним: «камень с плеч свалился», «сгорбился под гнетом обстоятельств», «спрятал голову в плечи». Плечи отражают способность брать на себя ответственность или взваливать непосильный груз, не в силах его сбросить. Вообще плечи – часть тела, отражающая в наших представлениях мужественность. Но дело в том, что под мужественностью понимаются довольно разные вещи. Ответственность часто воспринимается как один из показателей мужественности. И очень часто мы «взваливаем на свои плечи» то, за что реально не можем и не должны отвечать, несем чужую ношу.

Блокируется в плечах и агрессия, напряжение мышц сдерживает желание ударить обидчика. Как и везде, здесь важны сильно выраженные особенности, положения, привычные движения. Напряженные, прямые, выраженно развернутые плечи могут выглядеть сильными – но для чего сильному напрягаться? Плечи в норме не должны быть поднятыми, квадратными и сутулыми. Расслабленные плечи обычно опущены, тогда они не препятствуют движениям рук и шеи.

Автор - **Александр Смирнов**

Источник