Автор: admin
04.04.2011 18:54 - Обновлено 31.10.2014 14:24

«Рыцари поневоле»: что такое мышечный панцирь? Дыхание - дар небес

Мышечный панцирь – это структура хронических напряжений мышц. Впервые это понятие ввел В. Райх, считавший, что мышечный панцирь (или панцирь характера) прямо отражает характер человека.

Мы знаем, что хронические напряжения («блоки», «зажимы») – это попытка организма сдержать ту или иную эмоцию, проявление которой нежелательно. По сути, структура характера – это те алгоритмы, согласно которым мы мыслим, чувствуем и действуем. Основные блоки формируются в разном возрасте, каждый из них призван сдерживать определенные чувства. Сочетание таких блоков и образует индивидуальный панцирь характера.

Обращая внимание на то, как мы двигаемся, действуем, чувствуем, можно отследить собственные индивидуальные блоки и, возможно, заняться их устранением. Ведь панцирь – это часть психологических защит, которые отделяют нас от наших чувств, выводя их из осознания. Также панцирь блокирует свободное прохождение энергии в теле, а значит и возможность свободно двигаться. И наконец, само поддержание мышц в постоянном напряжении требует дополнительного расхода энергии. Хотя чаще блоки – это зоны напряжений, они могут проявляться и чрезмерно сниженным тонусом мышц. В общем, блок – это выпадающее из нашего восприятия, неоптимальное напряжение мышц.

Райх считал, что существует три биологических возбуждения, социально неодобряемых типа эмоций, которые нас с детства приучают сдерживать. Это (в широком смысле) ***гнев , страх, сексуальность***
. Эмоции подавляются вместе с их телесными эквивалентами, ведь эмоция – это целостная реакция организма.

Прежде всего, сдерживается дыхание. А ведь оно приносит энергию! При сильных эмоциях, требующих большей энергии, дыхание усиливается. При подавлении эмоции мы, сдерживая дыхание, ограничиваем приток энергии. Мы обуздываем телесное возбуждение, сковывая его мышцами. Сдерживаются движения рук и плечевого пояса. Часть мышц выполняет естественную функцию движения, а часть сдерживает это движение. Блоки становятся хроническими, а состояние подавления

эмоционально-телесных движений – постоянным. Блокированная энергия ищет выхода, ведь она никуда не делась! Кроме того, сами хронические напряжения нарушают кровоток, негативно влияют на нервы и внутренние органы. Так что «все болезни» действительно «от нервов»! Точнее, от подавленных мыслей и чувств.

Итак, дыхание сдерживается напряжениями мышц грудного и брюшного сегментов, а также диафрагмы. Основатель биоэнергетического анализа А. Лоуэн считал, что «глубоко дышать означает глубоко чувствовать». Чаще всего дыхание ограничивается грудной клеткой, то есть дыхательные движения не охватывают брюшную полость. Это указывает на скованность диафрагмы и мышц живота. Но и сама грудная клетка не всегда полностью участвует в дыхательных движениях (например, может быть ограничено верхнее, «ключичное» дыхание или, наоборот, дыхание ограничивается верхней частью груди). На языке тела все это значит, что мы отказываем себе в неких сильных чувствах.

Чаще всего таким образом подавляются способности выражать себя криком и плачем (грудной и диафрагмальный блоки), а также гневом (брюшной блок). Вспомните: человек в ярости накапливает энергию, глубоко дыша животом и готовясь броситься на врага… Следовательно, напряжением передних и боковых мышц живота мы препятствуем проявлению гнева. А напряжение мышц поясницы в этом же сегменте тела означает, что мы сдерживаем страх – конкретно страх перед чужой агрессией.

Вообще страх и злость тесно взаимосвязаны. Подавленная злость часто проецируется вовне, приписываясь окружающим (чаще всего тем, против кого она и была направлена). Теперь мы «чувствуем» их враждебность, она вызывает в нас страх и, вполне ожидаемо, злость… Но ведь именно с подавления злости мы и начали. Круг замыкается, порождая все большее напряжение.

Участвуют в сдерживании дыхания и мышцы шеи, хотя гораздо больше их роль в подавлении самовыражения голосом, криком, плачем. «Ком в горле», «сжало горло», – народная мудрость точно определяет локализуемые в этой области тела состояния. Связаны они прежде всего с социальным приятием, в их выражении или блокировании участвуют мышцы шеи и лица (горловой, челюстной и глазной сегменты мышечного панциря). Печаль, грусть (проявляющиеся плачем), злость (проявляющаяся вербальной агрессией) – запрет на их проявление и формирует горловой блок.

Выражение «стоит поперек горла» отражает еще одну реализуемую в горле «функцию»: не пропускать внутрь, отторгать неприемлемое. По большому счету, активное неприятие чего-то внешнего – это тоже агрессивное действие, физически оно связано со способностью к рвоте. Мышечный блок проявляется либо неспособностью к рвоте даже при необходимости, либо, наоборот, слишком сильным рвотным рефлексом.

Автор - Александр Смирнов

Источник