

Мышцы тоже хотят радоваться

Человек хорошо себя чувствует, когда вокруг него все благоприятно, когда он согласован с миром, который его окружает. Тогда, кажется, что все его оберегает и ему по силам все мечты, которые он стремится воплотить в жизнь. Многие на своем опыте знают, что такое состояние бывает временным, а бывает и достаточно стабильным. Есть места – природные или социальные, среди людей, где человек себя чувствует очень комфортно, защищено, а в других – тревожно, беспокойно. И это не только качество этих мест. Здесь проявляется и способность самого человека настроиться на обстоятельства, понять их. И очень часто это зависит от самого человека, от его способности гибко наладить отношения, согласовать взаимодействия. В этом случае мы можем сказать, что у него очень гибкая способность общения, склонность к интерактивной коммуникации, то есть быстрому отклику на воздействие из внешнего мира, поиск ответа на поставленный вопрос. И всегда были такие люди, которые с легкостью понимали ситуацию и находили адекватное решение.

В современном активном мире эта индивидуальная интерактивность становится все более важной. Если раньше можно было неспеша присмотреться к окружающей обстановке, то теперь практически нет времени на длительные размышления. Нужно успевать «схватывать на лету» уже всем. А это значит, что теперь осознанно нужно развивать свое интерактивное поле, своеобразное коммуникативное пространство, которое человек всегда «носит с собой». Это его «подушка безопасности», которая воспрепятствует агрессивным наскокам, не даст втянуться в зряшный спор, а так же станет пространством установления взаимопонимания, реализации собственных творческих сил.

Но кто будет настраивать человека, каждый раз давать ему подсказки, создавать психологическую устойчивость? При больших проблемах это, конечно, должен делать специалист. Но и сам человек может себе помочь, повысить гибкость своего общения, коммуникации. Он может научиться работать в своем интерактивном поле.

Работа в интерактивном поле человека – это деятельность по балансу организма, оптимизации коммуникаций как с внешними факторами, так и с внутренними. Эту помощь самому себе можно оказывать с помощью телесных – кинезиологических - упражнений, то есть через работу с мышечным движением, позволяющем достигать необходимого баланса организма, важного психологического состояния устойчивости. Упражнения одновременно являются и легкой разминкой, и развлечением, которое интересно и взрослым, и – особенно – детям.

Если исходить из того, что человек – это существо, развившее свое рефлексивное, самоосознающее начало и расширившее интерактивное поле, то можно считать, что такие способности можно развивать и дальше, совершенствуя их до необходимого уровня. По существу, человек всегда должен находиться в процессе повышения своей согласованности с внешним миром, природой и людьми. При этом, каждый человек создает свой личностный мир, в котором у него и воплощается его индивидуальность. Так он вписывает себя в природный континуум, являясь принципиально самостоятельным существом, способным за счет согласованности с внешним миром повышать свою устойчивость.

1. Разминка

Балансировать или не балансировать – как циркачу на проволоке – дело сугубо добровольное. Поэтому и данные упражнения надо воспринимать не как настоятельные

медицинские рекомендации, но как ознакомление организма с тем, чем вы можете ему помочь. Прислушивайтесь к своим желаниям – его ответам. Если вы считаете, что ничто вам помочь уже не может, то и не навязывайте ему (организму) непосильной работы. В этом случае берите нагрузку маленькую, делайте упражнения неспешно, но, естественно, и не ожидайте результатов назавтра. Очень может быть, что послезавтра вы скажете, что уж себя то вы в беде оставлять не намерены. Это будет ваш маленький, но значительный шаг – можете поздравить себя с победой.

Для оптимизации существующих в организме балансирующих процессов можно предложить специальные упражнения. Со временем вы сможете заметить, какие из них оказались самыми любимыми, а какие делаете изредка. Это значит, что некоторые упражнения более удачно настраивают Вас на решение собственных проблем, преодоление трудностей, а, значит, соответствуют вашему внутреннему запросу. Когда Вы освоите их достаточно много, чтобы можно было выбирать, то стоит делать те, которые больше нравятся.

Но несколько постоянных упражнений могут вскоре и надоест, значит, организм насытился этими механизмами балансировки и надо проводить изменения. Поищите, какие упражнения могут вас еще привлечь. И, если захочется, можете вообще менять их семь раз на день.

Такими упражнениями можно себя и протестировать, оптимально ли имеющееся состояние организма, а также быстренько избавляться от “зависания” на каком-либо негативном эмоциональном переживании, например, от страха посещения зубного врача, сдачи экзаменов, разговора с начальником.

Ну что ж, за дело. Теперь вы можете быть даже экспертами для самих себя и проверять, как готов справляться с нагрузками ваш организм. Для начала предлагаются два следующих упражнения. И, заметим, они нам всем давно известны, поскольку мы их не раз уже применяли в своей жизни.

Итак, выбирайте, что Вам больше нравится:

1.1. Цыганское

Допустим, вы почувствовали в себе цыганскую кровь. Можете с шалью – чтобы задорнее, а можете и без нее – чтоб виднее, потрясти плечами. Если у вас проблемы с остеохондрозом, то поначалу ими томно поводите, постепенно наберите темп и останавливайтесь на фазе получения удовольствия. Нельзя себя загонять. И надо хотя бы немного обратить внимание на устройство, которое носит вашу голову и служит этому делу верой и правдой.

Плечи – это только начало. Неплохо, если ходит ходуном и весь корпус. Но еще лучше, если научитесь по отдельности трясти всеми частями тела, а затем еще и произвольно их комбинировать. Можно разминаться и под любимую музыку, но не увлекайтесь, соблюдайте меру.

Это упражнение можно осваивать в несколько этапов. Поначалу, как простой эксперт, проверьте, все ли “о кей” с двигательной системой, а затем представьте открывающуюся, непременно увлекательную перспективу и действуйте. Ваши цели и желания вполне достижимы, пусть и не сразу. Если начнете упражнение с плеч, то обретете возможность увеличить доступ кислорода к Вашему “центру управления”, сбалансированные решения которого нынче очень ценятся.

1.2. «Тараканское»

Если корпус слишком тяжел и в работу просятся только отдельные части тела, то смело беритесь за второй сценарий. Бросайтесь на спину и изображайте «обезумевшего таракана». Достоинство этого домашнего животного в том, что оно практически всегда под рукой и можно понаблюдать, как стремительны его хаотичные движения. Вот и вам

надо действовать по такой же форме. Инструкция: приподнятая голова, руки, ноги активно двигаются, образуют ветер. Хаос – начало порядка. Если ветра не получается, то можете начать с “печального” таракана. Здесь самое главное не столько энергия движения, сколько пересечение траектории движения, например, руки с серединой тела. Чем больше будет таких пересечений, тем лучше.

Очень радует это упражнение детишек. Время его выполнения – произвольное. Упражнение надо выполнять, как и всякое из тех, что будут далее, в свое удовольствие. Это, кстати, очень неплохой, а во многих случаях – единственный критерий благоприятности исполняемого. Кончилось удовольствие – кончилось упражнение. Вы можете посвятить данному занятию и одну минуту, и пять. Единственно, что не стоит делать, так это накапливать пользу от упражнения “впрок”. Впрочем, если очень хочется, то... выбор за вами.

Эти упражнения можно делать и всей семьей, и по отдельности. Ограничений по возрасту, а также тяжести, например, материального положения, не имеется. Посмотрите на детей, и вам станет все ясно. Будем рады, если эти упражнения придутся Вам по сердцу. Итак, вперед, не смеха ради, а пользы для! Кстати, заметим, что нередко дети стихийно находят выход из напряжения именно через такие движения. Взрослые часто рассматривают это как каприз и лишь усиливает напряжение своим противостоянием. Нет, чтобы броситься вместе с ним на пол и так же начать развлекаться, только не с гримасой недовольства, а с улыбкой радости.

3. Вертолетик

Есть еще один детский приемчик из репертуара капризуль, который можно назвать “Вертолет”. Это размахивание руками с попеременным занесением их на противоположную сторону тела спереди и сзади. Особо подвижные дети еще и поворачиваются насколько могут вокруг своей оси, то есть, позвоночника. Надо опытного ребенка намотать на ус и не терять возможности присоединиться к нему во время выполнения процедуры саморазгрузки.

Попробуйте, окажитесь лидером в этом упражнении, посочиняйте, придумайте что-нибудь новое в движении рук и ребенок сразу, забыв про свою “идею фикс”, переключится на вас. Возможности здесь достаточно большие. Например, такие.

Руки в свободном, подчеркиваю, в свободном, полете обивают не бока, а взлетают на плечи. Корпус при этом поворачивается. Натренировавшись, вы это сможете сделать с легкостью и даже с охотой. Но если вы руки на плечи укладываете силой воли, то вам предварительно следует еще пораскрепощаться, т.е. научиться так их «сбрасывать» с высоты, чтобы они по инерции раскачивались.

Новый уровень сложности заключается в том, что в свободном полете руки попадают уже не на противоположные – разноименные, стороны, а на одноименные. То есть, правая рука – на правое плечо, левая – на левое. Новый поворот – и руки слетели, поворот – взлетели. Если вы это освоили, то честь вам и хвала.

Теперь осталось самое простое – научиться считать эти взлеты и падения, а затем перейти к чередованию перекрестных и неперекрестных посадок рук на плечи. Например, по 4 перекрестных и параллельных движений. Перемены в движениях можно выполнять сериями, например, 3 серии «по 4 перекресты и параллели» и продолжать до тех пор, пока не закончите веселиться. При этом желательнее соблюдать правило: выполнение упражнения должно заканчиваться перекрестными полетами.

Надо заметить, что увеличение сложности упражнения заключается не в длительности его выполнения, и даже не в количестве оборотов корпуса, а в переходах от параллельных движений к перекрестным и обратно. Если в этот момент вы нигде не запутались, то ваше состояние можно считать достаточно сбалансированным. Самое сложное – быстрые перемены. Если же вы даже при сменах 6 перекрестных движений на 6 параллельных делаете ошибку, вас постигает неудача, то не торопитесь делать по 4 движения. Стоит на-

чать тренироваться по облегченной программе: 20 на 20 или 10 на 10, постепенно уменьшая исходное число.

Вы, вероятно, уже заметили, что для упражнения даются четные числа. И, действительно, количество касаний должно быть кратно двум, то есть, и к той, и к другой стороне надо прикасаться одинаковое число раз. Но это сделать совсем нетрудно, лишь только освоишь счет оборотов.

Дети, конечно, это делают редко, особенно, во время психологических стрессов, капризов. Но зачем тогда взрослые? Они должны и могут ввести в рамки любой хаос и научить ребенка, да и самих себя тоже, систематически получать от этого пользу. Можно, например, одновременно напевать песенку, читать стишки, повторять алфавит, а также считать.

Впрочем, если мы понаблюдаем, организм очень часто сам принимает меры к достижению благоприятного, равновесного состояния. Такая балансировка происходит всякий раз, когда мы, например, при плохих мыслях, нагружаем себя физической работой; или – когда хотим встряхнуться и делаем зарядку. Думаете, почему человека трясет или лихорадит, когда он смертельно чего-то боится? А чтобы “набояться” заранее и понизить “смертельность”. Организму еще жить хочется, вот он и протряхивается, шевелится, а значит, избавляется от запредельной нагрузки, чтобы в голове – командном пункте – создались условия для принятия решений. Вообще, мышечная активность – это самое лучшее средство по стряхиванию с себя стрессовых состояний, а с помощью упражнения ее можно дополнительно простимулировать.

Вспомните, как часто вы после ушиба потираете ногу и при этом говорите себе, что все пройдет. Это вы стихийно работаете с мышцей и одновременно создаете себе благоприятный настрой. Причем, чаще всего правой рукой потираете левую сторону и наоборот. И это тоже имеет определенное значение, которое и проявляется в стихийных приемах балансировки. Например, когда все валится из рук и они как будто опускаются, хочется потереть плечи, стряхнуть навалившуюся на них тяжесть. Часто мы так и делаем: скрестив руки, потираем себе плечи. Вот вам и ... новое упражнение.

Вообще, наблюдательный человек может самостоятельно изобретать для себя разные упражнения из тех движений, которые ему пришлось по душе. Только ему нужно научиться придерживаться определенных правил: давать имя, которое бы хорошо запомнилось, и обязательно уточнять некоторые технические детали. Это позволяет упорядочить занятия, а также наблюдать результаты. В таких упражнениях нет ничего неправильного, так как в них выявляются “эксклюзивные” потребности вашего организма. И если вы эти потребности сможете удовлетворять и научитесь анализировать, то приобретете полезнейший опыт саморегуляции.

Очень полезно такие упражнения заносить в специальный блокнот и постепенно придумывать к ним усложнения, развивающие определенные принципы, основу упражнений. О них будет сказано чуть позже. А теперь про потирание плеч.

1.4. Легкие руки

Для нового упражнения – и красиво, и точно. Этот эффект достигается пощипыванием и разглаживанием брюшка мышцы. Надо заметить, что в данном случае это разработанная специалистами техника, которая основывается на знании анатомического строения человека. Как же найти это брюшко? Как только выберешься из подмышки на плечо (самая верхняя движущаяся часть руки), там и будет брюшко. А пощипывать его нужно мягко широким захватом пальцев: одна рука – опущена, пальцы другой руки сдвигаются в щепотку сверху и снизу к центру. Так мы иногда пощипываем надувной шарик. А разглаживают мышцу точно таким же движением пальцев, только в обратном направлении.

Итак: ущипнули – расслабили, разгладили – сделали упругой. Можно несколько раз расслабить, затем, несколько раз усилить. Желательно, если не собьетесь со счета, количество пощипываний и разглаживаний делать одинаковым. Таким образом можно по-

мочь себе улучшить мышечный тонус, из-за отсутствия которого мы часто вялы и неактивны. Конечно, результат достигается постепенно, тем более, что Вы могли очень долго копить вашу усталость. Потренируйте мышцу, и она будет “радостной”. И, непременно, отблагодарит.

Выполнять это упражнение можно всякий раз, как захотите или тогда, когда вспомните. Ну, а кого это занятие увлечет, может открыть анатомический атлас и разыскать все возможные брюшки на собственном теле и насыщать их радостью. Вреда такое упражнение не принесет – в организме всегда начеку контрольное ощущение – “хочется – не хочется”. Это очень хороший тестирующий знак, позволяющий надолго сохранить хорошее впечатление от упражнения.

Со временем, когда упражнение из тренировки мышцы превратится в напоминание организму о сбалансированном, благоприятном состоянии, эффект облегчения будет достигаться очень быстро. Некоторым эмоциональным натурам достаточно подумать и... дело в шляпе.

2. Коммуникации «во вне»

Следующие упражнения тоже связаны с руками. Оно открывает целую серию прекрасных способов снятия напряжения возникающего в процессе коммуникации, взаимоотношениях с окружающими; того напряжения, которое человек может осознавать, но часто неспособен выразить. Это довербальные уровни коммуникации.

2.1. Ладушки в паре

Это всем известные – ладушки. Обратимся пока к традиционному варианту – игра в ладушки с партнером. Не зря в ладушки принято играть даже с малышами, которым как никому другому необходимо комфортное, гармоничное состояние, постоянно грозящее исчезнуть при интенсивном развитии организма. Здесь не только координация движений (“попал– не попал”), но гораздо больше – установление связи с другим человеком. Это упражнение относится к классу коммуникативных. По этой игре можно определить, как человек общается с другими людьми, успешна ли его связь с внешним миром.

И надо заметить, что потенциал этого упражнения практически неисчерпаем, поскольку оно позволяет расширять и регулировать многообразные взаимосвязи, отношения человека с миром. И с внешним, и с внутренним. Надо вполне серьезно отметить, что человеку приходится вникать не только в особенности жизни людей и природы – во внешний для него мир, но и в особенности своего внутреннего мира, как физиологическую, так и психологическую, духовную жизнь.

Согласитесь, мы все сейчас настолько чувствительны, что сразу улавливаем, как на нас реагируют окружающие. Особенно чувствительны друг к другу близкие люди. Они способны очень быстро взаимно нагрузиться проблемами, но не всегда знают, как снять их. Что сказать на это? Поиграйте в “ладушки”. Понастраивайтесь друг на друга. Снимите немотивированные, существующие в форме раздражения причины негативных состояний.

Так и хочется сказать, что это вовсе не детская игра, то есть ее полезность не заканчивается в детстве. И тут же хочется подчеркнуть, что она проста, как ни одна другая игра, и может оказаться полезной уже в детстве. Ладушки как золотой ключик необходимы для того, чтобы благоприятно войти в мир общения и затем, естественно, продолжить путь в этом мире, поднимаясь по его крутым ступеням.

Вспомним технику этой игры. Для нее нужен партнер. Найдите такого человека, который бы согласился поиграть с Вами в эту игру. Принуждать – нельзя. Начинаете играть, касаясь ладоней друг друга наперекрест или параллельно.

Существует множество вариантов такого нехитрого и веселого развлечения: с различными комбинациями рук, пальцев, нарушением ритма, с изменением скорости игры, а так же со сменой ролей партнеров. Это можно назвать усложнениями упражнения, по-

сколькo они меняют рисунок коммуникации на более сложный. Дети, да и взрослые, в этой игре обнаруживают, что в любых взаимоотношениях есть лидер – ведущий, который может инициировать все изменения, и ведомый, который должен успеть под эти изменения подстроиться

2.2. Ладушки в компании

В ладушки можно играть не только вдвоем, но даже втроем и более. Можно играть круг в круге, одним большим кругом или конвейером – когда пары постоянно изменяются. Попробуйте поиграть в “ладушки” в вашей семье, попробуйте даже на работе. Пофантазируйте, возможно, это Вас, как некогда, развлечет и развеселит. И уж, конечно, принесет пользу. Это древнее упражнение настроит Вас на эмоционально благоприятное состояние, позволит хорошо реагировать не только на тех, кто является Вашим непосредственным партнером, но и на всех других, косвенно связанных с Вашей деятельностью.

В ладушки может играть и целая компания, используя это упражнение как коллективную игру. Образовав два круга, внешний и внутренний, участники игры могут образовывать пары, а при передвижении кругов в разные стороны – сменяемые пары, и при этом выполнять “ладушки”. В этом случае рисунок игры может быть значительно усложнен. Можно сделать не только смену лидеров по договоренности между партнерами, но и назначить внешнего руководителя, который меняет условия игры для всех пар одновременно. При такой совместной игровой деятельности очень хорошо прорабатываются возможности сонастройки, согласованности участников игры друг с другом, снятие немотивированных противоречий.

Так что же полезного в этой игре? Мы навсегда останемся наивными, если будем считать, что вся соль игры в том, чтобы – чем часто славятся мальчишки – обхитрить партнера и повеселиться над его ошибками. В детстве действительно так бывает: малышу смешно сбиться, не попасть. Самые маленькие еще только учатся управлять своими ручками, координировать свои движения. И хорошо, что это происходит весело. На самом деле глубинная основа этого упражнения-игры – научиться взаимодействовать, сонастроиться с партнером.

Это невербальный способ общения, когда тактильное взаимодействие уже в силу своего существования снижает риск непонимания друг друга. Снимается острота разногласий, появляется возможность по очереди проиграть роли ведущего и ведомого. А когда партнеры меняются ролями, они познают опыт обоих видов взаимодействия и оценивают, чья роль труднее. И оказывается, что роль “второго лица” играть в некоторых случаях значительно сложнее, чем “первого”, поскольку нужно предугадать ход ведущего и успеть среагировать на неожиданные изменения, импровизацию. Многие понимают, что уловить желания партнера, которые тот сам еще не знает, крайне сложно и для этого нужен немалый талант.

2.3. Ладушки соло

Если не находится желающего поиграть, а Вы чувствуете, что это стоит сделать, то поиграйте... с собой в зеркале – этот партнер никогда не подведет и не собьется. Такая фантазия может показаться несколько странной, но исключительно потому, что мы к этому не прибегаем. Возможно, нам кажется, что это слишком просто – успешность гарантирована и промахов не будет. Но поскольку мы не создаем соответствующих расширений упражнения, не ставим никаких задач, мы и не наблюдаем никаких результатов. Это, в принципе, может быть одним из вариантов упражнения, обладающим серьезным регулятивным эффектом.

В целом здесь можно говорить о новой средовой композиции, как правило, выходящей за пределы нашего внимания – визуально-тактильной среде. Человек ей, как зеркалом, пользуется постоянно, но не собирает эту информацию. Более очевидными возможностями такой внешней коммуникации можно наблюдать при использовании интерактивных

компьютерных технологий, которые представлены досками Smart Board и экраном Symrodium. Они, являясь высокодинамичной настраиваемой техникой, могут представлять вариант партнера, который задает изменения в коммуникации и к ним надо подстраиваться. Такие интерактивные доски, используемые в процессе преподавания, позволяют создавать тренинги, изучать ситуации коммуникации. На интерактивных досках, которые реагируют на прикосновение руки человека, позволяют создавать изображения, можно разработать самостоятельный комплекс коррекционных упражнений, который может иметь особое значение для людей с ограниченными возможностями, позволяя им развивать свои коммуникативные навыки.

Заметка для будущего.

Очень важно, что эти упражнения могут приобретать новые эффекты при использовании современной компьютерной техники. Так, в тексте указаны некоторые расширения, или усложнения, которые можно получить при использовании интерактивных досок Smart Board. Но сегодня все оборудование становится интерактивным и через некоторое время этим уже никого не удивишь. А еще дополнительные возможности возникают при выполнении этих упражнений в объемной интерактивной среде, когда компьютер может фиксировать движения человека не на плоскости, а в пространстве. Такие технологии уже тоже развиваются и дают дополнительные возможности для повышения эффективности тренингов баланса, так и для психологической и соматической поддержки.