# Развитие оптимальной осанки и чувства опоры

Bлaдимиp Львoвич Бaкштaнcкий, доктор медицинских наук, генеральный директор aкциoнepного общества «Пpoкон».

Ваша осанка — это ваше отношение к себе, которое вы показываете миру: насколько вы цените себя, как обращалась с вами жизнь и как вы чувствуете себя в настоящей ситуации. С чувством опоры непосредственно связано ощущение устойчивости, надежности, уверенности и личной силы. Чем лучше человек чувствует под собой опору, тем большей уверенностью он обладает, тем большее напряжение он может выносить и с большим волнением может справляться. Поза «дерева» придает ощущение личной силы.

При помощи поз и движений вы можете распознавать и управлять тонкими, но абсолютно реальными изменениями в сфере ваших чувств, мыслей и переживаний.

Тело человека создано для движения, которое так же естественно и необходимо для жизни, как и дыхание. Движение дает энергию, позволяет выйти за пределы обыденного восприятия. Движение уравновешивает, исцеляет, пробуждает энергию жизни и наполняет нас ею.

С чувством опоры непосредственно связано ощущение устойчивости, надежности, уверенности и личной силы. Чем лучше человек чувствует под собой опору, тем большей уверенностью он обладает, тем большее напряжение он может выносить и с большим волнением может справляться.

Упражнения для развития чувства опоры

В положении стоя сосредоточьтесь на ваших стопах и отметьте, как вы их ощущаете, как вы ощущаете соприкосновение ступней с полом. Сделайте его максимально отчетливым по всей поверхности ступней. Достигнув этого, начинайте чувствовать, как ваши ноги корнями уходят в почву. Подобно саженцу, миллиметр за миллиметром вы пробираетесь сквозь почву. Старайтесь укрепиться, найти питательные вещества. Ваши корни разрастаются и ветвятся, глубже проникают в землю так, чтобы даже в самое засушливое лето вы смогли пить воду из вечных подземных источников.

Ваши корни становятся более мощными. Теперь ничто не может вырвать вас с места. Чувствуете, как вы связаны с Землей, с планетой, чувствуете, что вы ее часть.

Ваши ноги-корни растут вниз, а руки-ветви тянутся вверх, стремясь к солнечному свету, простираясь к небу. На вдохе поднимите руки вверх и раскройте ладони небу. Теперь жизненные соки поднимаются по стволу, проходят через ветви, дают энергию вашему росту.

Такое расположение тела, с плотно прижатыми к поверхности опоры стопами, поднятыми вверх руками и раскрытыми небу ладонями называется позой «дерева».

Дерево — древний и универсальный символ плодородия и жизни. Его корни уходят глубоко в Землю, а его ветви стремятся к небесам, соединяя два мира.

Поза «дерева» придает ощущение личной силы. Почувствуйте, как энергии протекают сквозь вас и наделяют вас силой. Вообразите, что вы можете приносить прекрасные плоды и что с этого момента вы будете становиться все сильнее и сильнее. Вы стали воплощением Древа жизни.

С точки зрения опорной функции очень важно взаимодействие таза, ног и туловища. Таз — это двигательный центр. Начинаясь от таза, ноги передают двигательную энергию во внешний мир и представляют ваше направление движения. С помощью ног вы ходите и бегаете, придаете ритм и целенаправленность вашему движению. Посредством ног вы « заземлены» — вы получаете поддержку и опору, как дерево получает ее через корни. Энергия поступает из земли вверх, давая вам ощущение «твердой почвы под ногами», ощущение собственной силы и укорененности. Обратный поток сверху вниз, из тела в землю, позволяет вам освободиться от излишка энергии и сохранить контакт с реальностью. Ноги выражают этот уровень заземленности и устойчивости.

Если вы сомневаетесь в направлении или сопротивляетесь движению, происходящему в вашей жизни, то ноги будут стараться избегать этого движения. Напряжение в мышцах ног может быть обусловлено страхом, что если вы будете идти, то обязательно упадете или же «уроните свою репутацию». Жесткость мышц и напряженность в ногах обусловлены вашим отношением к земле. Они могут отражать и ваш конфликт с тем направлением, которого вы придерживаетесь, и чувство ненадежности, как будто в любой момент кто-то может выдернуть почву у вас из-под ног.

Таз — это центр движения тела. Таз может спокойно раскачиваться, позволяя человеку грациозно двигаться, а может находиться в застывшем положении, быть выдвинутым вперед или отведенным назад. В обоих случаях природная линия тела нарушена.

При положении таза, отведенном назад, поясница прогибается, а плечи отводятся назад. Вес тела приходится на пятки. Ноги в таком положении не воспринимаются как устойчивая опора тела. В ситуации напряжения они быстро устают.

Человек с подобной структурой тела пытается компенсировать слабость ног напряжением коленей. Ноги при этом теряют гибкость и становятся ригидными. Это приводит к блокированию мышц тазового пояса.

В такой позе человек ощущает себя бессильным и уязвимым. Побитая собака, поджимая хвост, принимает такую же позу. Поэтому мы считаем, что имеем все основания интерпретировать это положение тела как признак того, что человека «побили», нанесли поражение или унизили.

\*\*\*

Ваша осанка — это ваше отношение к себе, которое вы показываете миру: насколько вы цените себя, как обращалась с вами жизнь и как вы чувствуете себя в настоящей ситуации.

Главным принципом в процедуре формирования осанки является достижение сбалансированного положения тела относительно гравитационной оси с тем, чтобы сила земного притяжения, прижимающая вас к земле, направлялась непосредственно в землю через костную структуру организма, вместо того чтобы заставлять мышцы выполнять напряженную и ненужную работу по преодолению гравитации. При правильной телесной позе голова ведет тело, спина свободна от аномальных изгибов и давления, а поддерживающие скелетную основу мышцы находятся в динамическом равновесии.

Принимаемые при этом позы способствуют такому положению позвоночного столба, при котором вертикально направленная ось гравитации проходит по центру тела позвоночника. При этом костная структура скорее проводит силу притяжения в землю, а не сопротивляется ее давлению. Благодаря этому мышцы, связки и сухожилия получают возможность расслабиться, не участвуя в сопротивлении силе гравитации. Чтобы достигнуть этого, необходимо интегрировать все ткани и органы тела в единое целое, тогда созданная таким образом общая структура будет действовать максимально эффективно.

Десятки других техник психофизической саморегуляции вы можете изучить в таких курсах нашего каталога, как «Валеология», «Психофизиология» и др. При обучении по индивидуальной программе вы можете составить свой учебный план из любых дисциплин, проходя обучение удобном для себя месте, времени и темпе.