

Мышечный панцирь, или броня характера

Никто не застрахован от драматических событий в жизни. Они всегда наваливаются на нас неожиданно и застают врасплох. Мы не готовы к этим испытаниям.

Возникает мысль: «Если бы я знал, что со мной произойдет! Все было бы иначе». Промахи и ошибки сохраняются в нашей памяти. А непрекращающееся самобичевание за давние грехи и оплошности не облегчает, а лишь усугубляет наше состояние и выбивает из колеи.

Все мы по-своему реагируем на ту или иную негативную ситуацию. Процесс переживания у каждого протекает по-разному.

У одних он сопровождается очень сильными мышечными напряжениями, у других - менее сильными. У одних по окончании эмоционального стресса не остается мышечных напряжений, у других они остаются и оказывают свое пагубное воздействие.

В результате поток новых переживаний уже не может литься свободно. Мы начинаем воспринимать все сквозь призму прошлого.

С этого момента нас не трогает общение с природой и искусством, не удовлетворяет общение с родными и близкими нам друзьями.

Мы утрачиваем способность сопереживать радость и боль других людей, делаемся черствыми, бесчувственными и уже не можем никого любить, словно кто-то загипнотизировал нас. В итоге сужается круг интересов.

Став немного «слепыми» и «глухими», мы не воспринимаем мир во всем его единстве и многообразии, не радуемся жизни и чувствуем себя глубоко несчастными людьми. Что же происходит с нами?

Движение - это наиболее общее проявление жизнедеятельности организма человека. Проще говоря, все процессы, происходящие в нем, внешне проявляются в движении.

Осуществляется движение благодаря согласованному сокращению мышц в результате условно-рефлекторной работы нервно-мышечного аппарата человека.

Психическая деятельность человека представляет собой одну из разновидностей мышечного движения.

Радость, гнев, огорчения и другие эмоциональные состояния вполне естественны. Однако излишняя острота этих состояний сопровождается чрезмерно сильными мышечными сокращениями.

Мышцы не расслабляются, а напряжения в них сохраняются и после того, как ситуация, которая их породила, уже не существует.

Так в результате негативных эмоциональных переживаний образуются мышечные зажимы. Со временем, по мере роста нашего негативного опыта, они развиваются и складываются в характерные структуры, которые впоследствии становятся хроническими.

Американский ученый Э.Джекобсон, автор метода прогрессирующей релаксации, установил, что степень эмоциональных реакций человека может объективно измеряться по

их внешнему мышечному выражению. По его наблюдениям, каждому типу эмоционального реагирования соответствует напряжение отдельной группы мышц.

Депрессивные состояния, например, как правило, сопровождаются напряжениями дыхательной мускулатуры, при страхе наблюдается спазм мышц артикуляции и фонации, в итоге нарушается речь.

Современник Э.Джекобсона немецкий ученый В.Райх мышечные напряжения эмоциональных переживаний назвал мышечным панцирем, броней характера. Но сначала о самом Райхе.

Вильгельм Райх родился в 1897 году на территории Австро-Венгрии. После Первой мировой войны учился медицине в Венском университете. Еще во время учебы Райх увлекся психоанализом.

Несколько лет работал в клинике З.Фрейда, завоевав репутацию блестящего психоаналитика. Затем работал самостоятельно в разных городах Европы, а летом 1939 года переехал в США.

Там он создает труд своей жизни - «Органый аккумулятор». Его активная работа и пропаганда «органной терапии» вызвали в конце концов резкое неприятие медицинских кругов США.

Райха посадили на два года в тюрьму. Его книги по приговору суда дважды подвергались сожжению. Отсидев в тюрьме девять месяцев, Райх 3 ноября 1957 года внезапно умирает в своей камере от сердечного приступа.

Для выявления мышечных зажимов В.Райх использовал технику ритмичного дыхания. Он установил, что мышечный панцирь организуется в семи основных защитных сегментах. Каждому сегменту соответствуют определенные эмоции, располагаются они в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

1. Глаза. Для защитного панциря в области глаз характерна особая неподвижность лба, глаза смотрят как бы из-под маски. В них пустота и нет выразительности.

2. Рот. Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсти могут быть слишком сжаты, или же - неестественно расслаблены. Этот сегмент сдерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничания.

3. Шея. Сегмент-шея включает глубокие мышцы шеи и язык. Защитный панцирь здесь удерживает в основном гнев, крик и плач.

4. Грудь. Самое эффективное средство подавления любой эмоции - сдерживание дыхания, поэтому грудной сегмент - самый большой. Он включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки. Сдерживает смех, гнев, печаль, страстность.

5. Диафрагма. Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Защитный панцирь выражается чрезмерной выгнутостью позвоночника вперед так, что когда пациент лежит, между нижней частью спины и кушеткой остается значительный промежуток. Кроме того, у пациента наблюдается нарушение дыхания - выдох оказывается труднее вдоха. Панцирь здесь в основном сдерживает сильный гнев.

6. Живот. Предпоследний сегмент. Включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц, по Райху, связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни.

7. Таз. Последний сегмент. Включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз отставлен назад. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз ригиден, он «мертвый» и бисексуальный. Тазовый панцирь служит подавлению возбуждения, гнева, удовольствия.

Массажисты в своей каждодневной клинической практике постоянно сталкиваются с подобными мышечными зажимами.

В 70-х годах нашего столетия доктор Рольф, биохимик и физиолог, проводила исследования различных структур мышечной ткани. Она отмечает, что страх, огорчение и гнев, охватывая тело, могут привести к формированию определенных «защитных» поз.

Если человек повторяет данные позы несколько раз, то это может вызвать жесткость в мышцах. В результате естественное положение тела будет нарушено. Таким образом формируется привычный стандарт поведения и соответствующие мышечные напряжения, обуславливающие эту «защитную» позу.

Для устранения таких зажимов доктор Рольф разработала курс сеансов. Практика показала: **у разных людей мышечные напряжения, связанные с одинаковыми эмоциями, накапливаются в одних и тех же участках тела. Кроме того, стало очевидным, что «защитная» мышечная броня сама может вызвать эмоции, способствовавшие ее образованию, и поэтому способна оказывать влияние на наш разум и поведение.**

Фрагмент из книги "Живительная сила цигун". 1997 год