

Упражнение «Сбрасывание зажимов» (по Н. Смирнову)

Мышечные «зажимы», то есть возникающие иногда на долгое время и не нужные напряжения отдельных групп скелетных мышц, являются отражением общего состояния напряжения, различной степени стресса, в котором находится человек. Обследовав пациента и составив «карту» его мышечных зажимов, некоторые врачи не только констатируют степень психоэмоционального напряжения, но и диагностируют некоторые внутренние заболевания, в том числе еще не проявившиеся заметными клиническими симптомами.

Врачебные наблюдения целителей прошлых веков, в чем-то наивные, но и поучительные в своей точности и интуитивной практичности, свидетельствуют о таких закономерностях:

- мышечные зажимы в области глаз (переносье, веки) возникают у людей, страдающих от одиночества, плаксивых и раздражительных по складу характера;

— зажимы в области щек, затылка, плеч свидетельствуют о неуверенности в себе, склонности к постоянным сомнениям, тревоге;

— зажимы мышц гортани, глотки, брюшного пресса : также говорят о неуверенности в себе, но в сочетании со

сниженным настроением, часто бывают у заикающихся;

— мышечные зажимы рук формируются у людей раздражительно-беспокойных, постоянно о чем-то тревожащихся.

Эти фрагменты приведены, конечно, не для самодиагностики, а лишь, чтобы показать, что к этим вопросам всегда было обращено пристальное внимание врачей. Но не только их, не только людей, заботящихся о своем здоровье. Большой вклад в эти представления внес К. С. Станиславский, заметивший, что мышечные зажимы мешают играть актерам, сковывают их пластику, воображение, фантазию. У великого мастера сцены описан даже конкретный случай, когда работа над снятием зажимов позволила талантливому актеру вернуться в театр.

Мышечные зажимы не только сковывают наши движения, не только требуют непроизводительных затрат энергии организма, но и нарушают кровообращение в отдельных частях тела, мышцах, органах, что приводит со временем к патологическим изменениям.

Собственно сбрасыванию мышечных зажимов, то есть расслаблению фиксированной напряженной группы мышц предшествует этап обнаружения зажима, сознательной фиксации на нем своего внимания. Это не сложно, но лишь когда сформирован навык.

Вспомним популярную детскую игру, в которой один из играющих может дать другому команду «Замри!», и тот должен мгновенно замереть в том положении, в котором находится, ничего не меняя. Вот и вы сейчас, закончив читать этот абзац, «замрите» и медленно проведите лучом вашего внимания по лицу — дайте себе отчет, какие мышцы в эти секунды напряжены. «Замрите!»

...Теперь осталось сделать то, что многие из вас уже, вероятно, сделали: расслабить эти мышцы, то есть «сбросить зажимы». Комплексное сбрасывание зажимов на лице — это маска релаксации, но в повседневных условиях достаточно остановить внимание («осознать») на бесполезно напряженной группе мышц и расслабить именно эти мышцы. Важно ввести в привычку по несколько раз в день в различных ситуациях (транспорте, на работе, дома, на прогулке) говорить себе неожиданно «замри!» и, проверив, где на лице мышечные зажимы, сбросить их. Иногда здесь помогают зеркала, стекла в

витринах или в транспорте. Посмотрев на себя, вы вдруг замечаете, что у вас наморщен лоб или стиснуты зубы. Сбросьте эти зажимы и несколько секунд удержите внимание на ощущении расслабления этих мышц.

Также проводится сбрасывание зажимов на руках. Например, вы возвращаетесь с работы и вдруг ловите себя на мысли (скорее на ощущении), что свободная от сумки правая рука сжата в кулак. Зачем? Походка от этого не становится быстрее или грациознее. Оказывается, вы только что думали о неприятном для вас разговоре с начальником — вот рука сама и сжалась в кулак! Разжав кулак и свободно стряхнув кисть, многие из вас сразу почувствуют, как стало немного легче на сердце, как будто сброшена часть неприятного давящего на вас груза. Но даже тех, кто не смог отдать себе отчет в таком облегчении, могу уверить: общее психическое напряжение, хоть немного, но ослабло. Лицо и руки — наиболее распространенные области формирования мышечных зажимов. С другой стороны, сброс этих зажимов не представляет (или не представит в ближайшем будущем) для вас никакой трудности. Не забывайте лишь регулярно, по несколько раз в день, говорить себе это заветное слово «замри!».

Для раскрепощения рук от зажимов вы можете воспользоваться и такими приемами. Возьмите одной, рукой за кисть другой и потрясите этой свободной кистью, но так, чтобы сама кисть болталась, как чужая, ватная, игрушечная, а все активные движения выполняла вторая рука. Эффект упражнения зависит от того, насколько вам удастся сымитировать, что кисть «чужая», не подчиняется вашей воле, и «вообще неизвестно на чем держится».

Запомнив ощущение «чужой кисти», перенесите на сторону этой же руки всю тяжесть тела и другой («рабочей») рукой раскачивайте «чужую» руку в плечевом суставе, приподнимайте под локоть и бросайте, чтобы эта рука сама падала под действием естественной силы тяжести. Затем поменяйте руки.

Еще больший эффект от упражнения достигается в паре, когда один держит и раскачивает руку, а другой представляет, что рука ему неподвластна, и запоминает ощущения расслабленной, свободной от зажимов руки.

[На главную страницу](#)