***Первые два приема***

Работа по методу «Со-творение» всегда начинается с двух основных воздействий, которые носят рабочие названия «Протяжка» и «Брюшко».

«Протяжка» - это, на наш взгляд, выравнивание напряжения по соединительной ткани мышцам спинного и нижней части головного мозга. В результате улучшается кровообращение этих областей. Иногда, «на щелк», включаются отсутствующие функции – например, центральное зрение, тоническое напряжение кистей рук и многое другое.

«Брюшко» - активизация автономной нервной системы. В результате улучшаются процессы пищеварения, работа внутренних органов. Появляется эмпатия у аутистов. Уходит спастика у клиетов с ДЦП.

Сразу же нужно предупредить - все, что мы описываем ниже, это наши наблюдения, это то, что наши специалисты видят и чувствуют. А также то, что описывают родители в своих отзывах о том, как меняются их дети. Т.е. здесь возможна значительная доля субъективного видения. В случае, если есть хоть какое-то экспериментальное или научное подтверждение «увиденному» нами, мы это указываем.

***«Протяжка» – или построение оси тела.***

«Ось тела» - понятие, которым часто пользуются в своей работе спортсмены, актеры, танцоры, телесные психотерапевты. (Хотя я не встречала этого понятия в работах физиологов). Понятие это достаточно расплывчато, но всегда подразумевает вертикальную ориентацию тела относительно поверхности земли – от ног до головы.

Считается, что вертикальная поза человека – держится на оси тела - строится относительно оси. Ось тела соединяет ноги и голову, правую и левую половину тела.

*Предполагаемая анатомическая основа оси тела*

Мы полагаем, что ось тела – это каркас соединительной ткани, окружающий спинной и нижние отделы головного мозга. Этот каркас тесно связан с а) костной тканью позвоночника и костной тканью основания черепа; и б) с аксиальными мышцами, окружающими позвоночник. Вниз, он перетекает в связки и мышцы области таза, и далее в постуральную мускулатуру нижних конечностей, вплоть до основания стоп - это те мышцы, которые отвечают за позу тела, осанку. Вверх, тесно связан с оболочками и соединительнотканными образованиями продолговатого и среднего мозга.

У человека голова ведет шею, шея ведет тело (Магнус, 1962), а далее тело, объединяется с ногами в единый афферентный синтез.

«Принцип устройства позвоночника... Жесткий стержень позвоночника снабжен с четырех сторон четырьмя растяжками, которые тянутся параллельно с ним во всю его длину: снизу, сверху и с обоих боков. …Вся масса мышечных волокон этих растяжек идет продольно; по большей части волокна здесь коротки, тянутся между соседними или близко лежащими позвонками. Они сращивают между собой не только все позвонки, шейные, грудные, поясничные и крестцовые, но захватывают и все кости, которые подвернутся по соседству: затылочную часть черепа, задние концы ребер и тазовые кости». (Бернштейн, 1997).

Майерс описывает эту систему, как Глубинную линию тела (Майерс, 2007)

Тут важно отметить, что ткани оси тела пронизывают кровеносные сосуды и нервы. Поэтому напряжения в этих областях будут вызывать те или иные нарушения кровоснабжения и/или иннервации мозга.

*Нарушения оси тела*

Нарушения простраивания оси тела встречаются достаточно часто. Мы предполагаем, что основная причина этого – родовые травмы, вызывающие напряжения в тех или иных отделах оси тела (Ратнер, 1985). Особенно часто мы наблюдаем такие нарушения у детей со слабой соединительной тканью – у таких детей отмечаются явления гипермобильности, переразгибания ставов.

Достаточно часто мы не наблюдаем оси тела у детей, рожденных с помощью Кесарева сечения.

Вторично исчезновение оси тела мы отмечаем у людей, переживших тяжелый стресс или шок.

*Воздействие*

На основе практического опыта было обнаружено, что плотное надавливание на кости черепа вызывает выравнивание напряжения по соединительной и мышечной ткани вдоль всего позвоночника и, связанных с ним, нижних отделов головного мозга. При этом обязательно должна быть вторая опора – или стопы, или таз.

Интересно, что головки детей, рожденных кесаревым сечением, делают, во время Протяжки, повороты, аналогичные тем, что возникают в процессе нормальных родов, когда головка ребенка плотно сдавлена тканями тела матери, а его попа или ножки упираются в стенку матки.

В случае, если в области оси тела есть блоки - они сначала проявляют себя усилением напряжения, а затем растекаются. В случае, если в области оси тела есть места слабости или сниженного тонуса – в процессе работы напряжение нарастает до обычного, выравнивается.

***В результате Протяжки:***

– напряжение перестает фиксировать, сдерживать позвоночник, позвонкиосвобождаются от напряжения и фиксации и протягивается свободная ось тела;

- внешне – уходит «круглая» спина, линяя позвоночника становится видимой;

- рост ребенка увеличивается от 0,5 см до нескольких сантиметров;

- улучшается кровообращение головного и спинного мозга;

- более устойчивой становится поза тела (Талис, 2011);

- достаточно часто уменьшаются отеки – сначала спины, через некоторое время – конечностей.



До воздействия После воздействия

Часто одного этого упражнения бывает достаточно для активизации неработающих уровней построения тела. Например, у клиента нет уровня В – нет бокового зрения, нет диагоналей тела, общее напряжение тела. После протяжки мы отмечаем появление бокового зрения, стекание напряжение и появление диагоналей В-двжений.

Или у клиента нет уровня С2 – нет центрального зрения, нет подражания, нет напряжения в дистальных отделах тела, нет любопытства, желания куда-то заглянуть, что-то рассмотреть. Сразу после протяжки, достаточно часто, мы отмечаем появление центрального зрения с его свойствами разглядывания, слежения, рассматривания; появление тонуса в дистальных отделах тела. Через некоторое время родители отмечают улучшение ручной моторики в действиях пальцами, рисовании, лепке; еще через некоторое время – появление движений подражания, любопытства, желание куда-то заглянуть, залезть.

То же при отсутствии у клиентов уровня D – апраксии, нарушения фонематического слуха, моторная алалия, не использование в работе кончиков пальцев. Сразу после протяжки мы видим включение в работу кончиков пальцев, через некоторое время родители отмечают улучшение понимания речи и говорения.

Если до Протяжки отмечался дисбаланс в построении тела (например, когда верх и низ тела, или его правая и левая сторона, не согласованы в своей работе) – этот дисбаланс, как правило, выравнивается.

***Значение для психики***

Ось тела – основа стержня личности.

Разрешительная фраза уровня А – **«Разрешить себе быть»**

*Литература*

Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений М., Воронеж, 1997.

Магнус Р. Установка тела. — Москва: Изд-во АН СССР,1962.-624 с.

Майерс Т. Анатомические поезда-миофасциальные меридианы для мануальных терапевтов, Изд-во Anatomy Trans, 2001.

Ратнер А. Ю. Родовые повреждения нервной системы. — Каз., 1985. — 334 с.

[В. Л. Талис, М. А. Капитонов, Е. В. Максимова. Мышечные постэффекты и поддержание равновесия у здоровых и больных с нарушениями сенсомоторной интеграции. Журнал высшей нервной деятельности, 2011, том 61, №4, с. 413-422](http://www.maximova.org/files/VND0413.pdf)

***Брюшко – абдоминальный мозг – автономная нервная система***

Система Брюшка (название наше) не описана у Н.А.Бернштейна, хотя он указывает в своей книге, что вегетатика имеет большое влияние на тонус, на активность, на особенности функционирования всего тела.

Система Брюшка – это автономная нервная система, которая синхронизирует деятельность всех внутренних органов и систем тела. Другие названия этой системы – брюшной мозг, абдоминальный мозг, мозг живота, энтеральная нервная система.

В филогенезе она возникает у червей, т.е. задолго до образования центральной нервной системы – спинного и головного мозга.

В начале ХХ века английский физиолог Ньюпорт Ленгли подсчитал количество нервных клеток в желудке и кишечнике – 100 миллионов [1]. Это больше, чем в спинном мозге и периферической нервной системе [2]. …. В ней присутствует более 30 нейромедиаторов, подобных тем, что присутствуют в головном мозге. …. ЭНС обеспечивает на 70% работу иммунной системы организма. (Дмитриева, Одинцова, 2011) 80% серотонина нашего организма выделяется в системе Брюшка.

Система Брюшка состоит из ганглиев, или сплетений, расположенных, по сетке соединительной ткани, около всех внутренних органов, вдоль крупных сосудов тела – лимфотических и кровеносных, вдоль все оболочек тела, включая оболочки головного и спинного мозга. «…образующими функциональную автономную систему, обладающую собственным автоматизмом и имеющую в своей структуре звенья — чувствительные, вставочные и двигательные для обеспечения автономной рефлекторной и интегративной деятельности.» (Малоштан и др., 2002)

Самые крупные ганглии нашего тела, в восточной медицине, носят название – чакры.

Основная функция Брюшка – «…регулирование процессов жизнедеятельности организма (поддержание гомеостаза), согласование и приспособление его работы к общим нуждам и потребностям.» (Малоштан и др., 2002). Говоря проще – синхронизация обмена и ритмов тела. Хорошее функционирование тела подкрепляется положительными эмоциями.

Когда, позже, в филогенезе появляется спинной, а потом, головной мозг, они начинают руководить системой Брюшка, через парасимпатические и симпатические нервные пути.

Система Брюшка «чувствует» внутренний мир нашего тела, состояние тела. С ней связано появление общих ощущений – чувство голода/сытости, жажды, усталости, ощущения духоты, сексуальные чувства и др. (Дмитриева, Одинцова, 2011). Адекватные стимулы не только вызывают общие ощущения, но и приводят к возникновению ***мотиваций***, направленных к устранению испытываемого дискомфорта. Эти мотивы настолько сильны, что могут подчинить себе и более высокие уровни организации тела и психики.

Кроме того, от червя, с нашей точки зрения, нам досталась и древняя мышечная система – та, что у человека зовется *постуральной (*англ. postural, от posture, искажённого лат. positura - положение). Это, как правило, тонические мышцы, отвечающие за формирование позы. Основные позо-тонические рефлексы – опорные, осевые и вестибулярные – мы отрабатывает на наших занятиях со взрослыми и детьми.

Это чрезвычайно важно, поскольку:

- Физическая опора, устойчивость человека – **основа устойчивости психической,** основа психической стабильности.

- Ось тела – основа такого психологического понятия как **стержень личности.**

- Телесная целостность – основа формирования **целостной личностности.** Основа **формирования позиции** человека, определяющая его место в мире.

Майер серией экспериментов доказывает, что если головной мозг в ответе за мысли, то брюшной – за эмоции. «Большая часть наших эмоций возможно находятся под влиянием нервов в нашем кишечнике» (Дмитриева, Одинцова, 2011).

Метафоры, связанные с системой Брюшка:

- мамин живот, животный страх и бабочки в животе;

- сердце – щемит, пылает, рвется, радуется, зовет…;

- сакральный страх и сакральные желания (лат. os sacrum, дословно «священная кость»);

- горло - наступили на горло и перехватило горло счастьем;

- затылок – свербит, чувствует взгляд, почесать затылок при сомнении;

- загривок – потеет, встает дыбом, чувствует, взлетает;

- хвост – трубой, поджатый, ликующий.

С системой Брюшка также связана **эмпатия** – чувствование другого на расстоянии. Во всяком случае, такое чувствование появляется у наших детей и взрослых через 4-7 месяцев после включения Брюшка.

Система Брюшка хорошо запускается у ребенка, когда новорожденного сразу после рождения животом кладут на живот маме, или к маме на грудь.

Если же ребенок рождается не созревшим, менее 30 недель созревания, или, если его, сразу после рождения, отлучают от мамы – мы видим нарушения формирования системы Брюшка – часть крупных ганглиев (сплетений) не работают или работают плохо.

Часто нарушения системы Брюшка бывают связаны со страхами, тревогами, переживаниями – которые переживает сам ребенок или взрослый, или которые перетекают от родителей, начиная с процесса беременности до, примерно, 12 лет. В этих случаях мы наблюдаем слабую работу или полное выключение того или иного ганглия (сплетения).

При некоторых заболеваниях ЖКТ прослеживается связь между манифестацией патологического процесса и психологической дезадаптацией [15]. ….Формируется своего рода порочный круг механизмов на уровне ЦНС и ЭНС //системы Брюшка//. Влияние пищеварительного тракта на мозг и мозга на пищеварительный тракт очень важны хотя бы потому, что происходят они по большей части на бессознательном уровне. (Дмитриева, Одинцова, 2011).

***«Запуск» Брюшка***

Для включения, стимуляции, «запуска» Брюшка мы активизируем серию самых крупных ганглиев тела:

1. - сплетение внизу живота, да пальца выше лобковой кости - точка центрирования
2. - сплетение в области около пупка
3. - область солнечного сплетения
4. - область грудного или сердечного сплетения
5. - подбородок и нижняя челюсть (напряжение подбородка «Ы»)
6. - ждем активизации затылка и включение окологлоточного кольца

6а. - запуск загривка

1. - область под хвостом

7а – область над хвостом

8 – область в основании таза – чуть впереди ануса

Далее, нужно соединить все точки в единое чуствование.

Если ребенку меньше 12 лет, мы работаем маму и ребенка одновременно. Работа может идти бесконтактно, когда терапевт руководим действиями мамы по переносу внимания на те или иные участки тела. Или контактно – когда терапевт руками воздействует на те или ные точки, сначала мамы, потом ребенка.

После 12 лет можно работать только ребенка.

***Результаты***

Сразу

– синхронизируется дыхание – ребра и диафрагма идут в едином движении

- разворачивается таз; при вальгусном плоскопии при стоянии и ходьбе опора идет на внутреннюю часть стопы; после разворачивания таза – разворачиваются колени и стопы – опора идет на наружную часть стопы.

После воздействия, через 4-7 месяцев, мы наблюдаем следующие изменения или результаты :

- появляется или активизируется интерес к Жизни, в широком смысле этого слова

- синхронизация ритмов - дыхательные ритмы и все другие ритмы тела

- появляется или активизируется эмпатия

- появляется или активизируется интерес к эмоциям других и к собственным эмоциям

- активизируются процессы пищеварения и переваривания пиши

- уменьшение количества потребляемой пищи (продукты остаются в холодильнике)

- грудная клетка расширяется, раскрываются «крылья» - лопатки

- выравнивается и углубляется дыхание; грудь и живот дышат совместно, в одном движении; дыхание пронизывает все тело от макушки до кончиком пальцев – дышит все тело

- заполняется, наполняется дыханием брюшная сторона конечностей

- живот становится живым и теплым; теплом заполняется сначала живот, потом все внутренние органы, потом кожа

- Брюшко становится стабилизатором возмущений - эмоций

- значительно легче удается состраивать в одно целое систему уровней построения тела - А. V, В, С и Д уровней

- более стабильность становятся процесс терморегуляции

- усиливается возможность переносить гипоксию

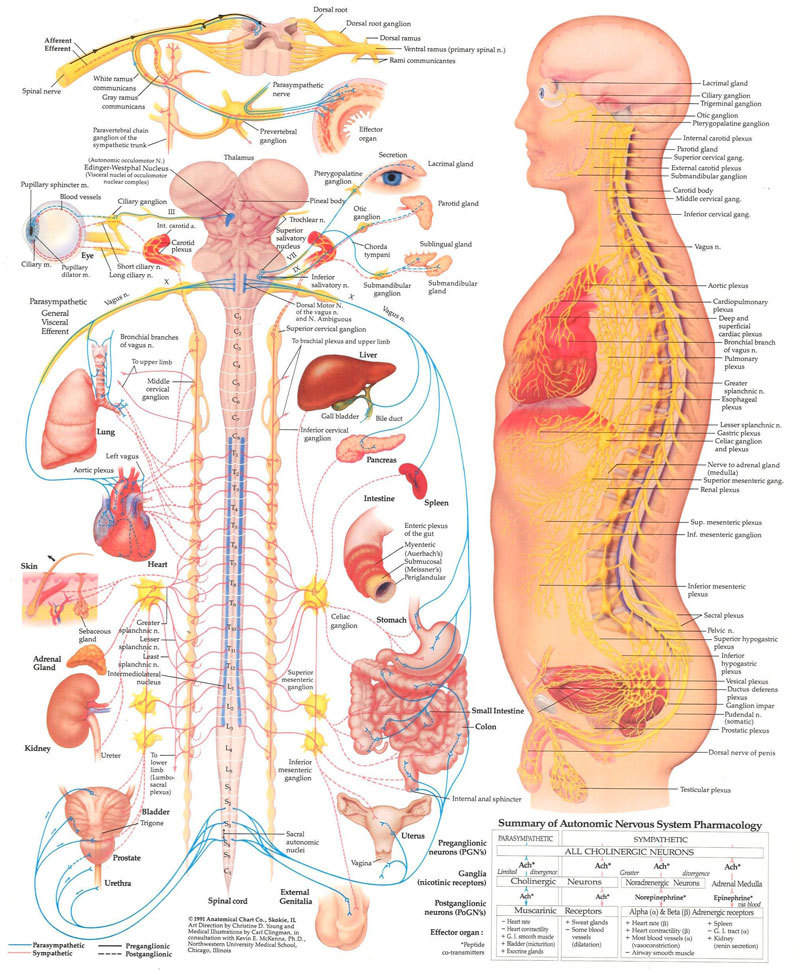
*Разрешительная фраза подуровня V – Брюшка* ***–***

***« Разрешить себе жить»***

***Литература***

Дмитриева В.А., Одинцова В.В. Энтеральная нервная система и психосоматические аспекты заболеваний желудочно-кишечного тракта.// Медицинский альманах, N1 (14) март 2011, стр. 166-169.

Л.Н.Малоштан - Физиология с основами анатомии человека: Учеб. для студен Ф48 тов высш. учеб. заведений / Л.Н. Малоштан, Е.К. Рядных, **Г.П. Жегунова и др.; Под ред. Л.Н. Малоштан. — Х.: Изд во НФАУ:** Золотые страницы, 2002. — 454 с.

[](https://econet.ru/category/zdorovie-i-krasota/zdorovie)