

Татьяна Абрамова

Побеждаем стрессы



На Московской научно-практической конференции «Индустрия и культура духовного и психологического оздоровления человека» я познакомилась с удивительной женщиной. В конце дня, когда все участники форума уже устали, на сцену поднялась молодая, стройная дама и предложила присутствующим встать и проделать несколько упражнений. Мы начали их выполнять весьма неохотно, но потом втянулись, а вскоре почувствовали необычайную легкость в теле. Сегодня врач, сооснователь Школы подготовки телесно-ориентированных специалистов ProTeLo Наталья Юрьевна Некрасова – наш собеседник

Вибрации – основа жизни

– Вам когда-нибудь приходило в голову, что наше тело по строению похоже на апельсин? – таким странным вопросом сразу огорошила меня

Наталья Юрьевна. И не дожидаясь ответа, продолжила. – Как у меня сформировался такой образ? Если оставить за скобками органические и неорганические вещества, из которых состоят кости (они

составляют примерно 10 процентов тела человека), то в остальном мы состоим из жидкостей и «перегородок» разной степени плотности и толщины. На перегородки приходится тоже 10 процентов. Эти перегородки окутывают каждую клетку с жидкостным содержимым, организуясь в «дольки» разной величины, соединенные вместе «кожурой», то есть нашей кожей.

Функцию «перегородок» в теле выполняют фасции – разные по плотности, волокнистые соединительные ткани. Фасции пронизывают и окружают внутренние органы, кости, мышцы, нервы, каждый кровеносный сосуд. Когда вы разделяете мясо животных или птиц, можете увидеть белую перегородку, разделяющую пласты мышц. Это и есть фасция. Фасции образуют целостный многосекционный мешок с множеством внутренних перегородок, тесно связанных друг с другом. Между этими пластинами-перегородками находятся все жидкости тела – кровь, лимфа, спинномозговая, внутрисуставная, межклеточная и внутриклеточная жидкости.

А теперь задумаемся: благодаря чему и каким образом

человек, на 80% состоящий из жидкостей, преимущественную часть времени не только находится в вертикальном положении, но еще и делает это с легкостью, выполняя миллионы сложнейших движений? Да, в нашем теле существуют опорные элементы в виде скелета, но все равно необходимо ведь дополнительный механизм, который бы удерживал это жидкостное тело вертикально.

Когда я искала ответ на этот вопрос: как нам удается стоять на относительно маленьких подвижных опорах – ногах и стопах, я невольно вспомнила цирковых артистов. Жонглера, который для того, чтобы удержать тарелку на длинной палке, постоянно и непрерывно ее вращает. Акробатов – те, вставая на плечи друг другу, тоже совершают балансировочные движения, отклоняясь то в одну, то в другую сторону. Когда они обретают равновесие, их внешние – видимые – движения прекращаются, но мельчайшие, незаметные глазу зрителей вибрации все равно остаются.

Вот и наше тело находится в постоянном движении, в нем все вибрирует и колеблется. Даже когда мы пребываем в

покое, у нас пульсирует сердце, двигаются легкие при дыхании, совершают движения все органы, колеблется каждая клетка. Вибрации – основа жизни. И эти вибрации становятся гораздо более активными в вертикальном положении тела – они необходимы для обретения равновесия и баланса. Чем активнее внутренние вибрации, тем гармоничнее идут обменные процессы, тем больше крови поступает к органам. Тогда нигде не возникает застоя и загустевания, лучше происходит отток отработанных продуктов, организм активнее функционирует, энергичнее и здоровее становится тело.

– Наталья Юрьевна, а я вот подумала, что тело новорожденного ребенка, оно же очень пластичное и мягкое. А вырастая, дети уплотняются, но все равно остаются более «жидкостными», чем взрослые, и энергии у них больше. Действительно, с возрастом человек усыхает, теряет жидкость, и сил и энергии у него становится меньше.

– Да, в том, что организм стареет и в нем развиваются те или иные заболевания, значительную, едва ли не главенствующую роль играют и сни-

жение общего количества жидкости в теле, и уменьшение внутренних движений, и нарушение подвижности между пластинами-фасциями, что субъективно может ощущаться как ограничение подвижности того или иного участка тела. Это нарушение микро- или макро-вибрации органов и тканей с их жидкостным содержанием всегда сопровождается изменением их функций и появлением болезней.

Что спасет от стресса

– Скажите, а стрессы – острые или хронические – влияют на нарушения подвижности и вибраций наших органов?

– Естественной реакцией тела на острый стрессовой фактор является его замирание – человек как бы застывает на месте. Такая реакция необходима для того, чтобы наши сознание и подсознание имели возможность выбора дальнейшего варианта поведения. Их, как правило, три – бежать, принять бой или притвориться мертвым.

Решение бежать или начать бороться уже значительно ослабляет реакцию организма на стресс, приводя его в состояние готовности стресс отразить. Если же стрессовая