***Раскачка***

Активация тела. Перед работой хорошо взять ручки/ ножки по одной и потрясти-***растрясти*** – снять застои и напряжение, активизировать;

***Активация кожи***

Кожа и остов тела – две системы, связанные между собой, но существующие каждая сама по себе.

В-движения строятся от сцепления кожи с опорой.

Для активации В-движений, требуется активация кожи. Движение кожи по остову тела. Сдвиг кожи во время объятий, поглаживания – ритмично – ладонь, как ласта, приклеиваемся к коже и двигаем, качаем кожу по остову тела – простимулировать все поверхности, которыми ребенок будет касаться опор.

Видны две частоты ритма работы - ***ритм чесания и ритм сосания;*** ритм чесания включается легче, идет даже у очень зажатых тел; ритм сосания прошивает тела насквозь; если поймать и войти в эти собственные ритмы ребенка, работа пойдет мощнее;

В-движения запускаются на раскачке тела, от поверхности кожи

***Раскачка***

Раскачать тело на всех возможных телесных поверхностях

Качается строма, остов тела внутри кожи. То же – во время укачивания ребенка; при тихом укачивании – нет сдвига кожи; при сильном укачивании-встряхивании – кожа двигается относительно тела.

Или вспомните ерзание ребенка на стуле, когда его заставляют долго находится в застывшей позе – процесс тот же. И, как все движения уровня В, он активизирует тело и доставляет удовольствие - успокаивает психику.

Работать можно ***в любой свободной позе.*** Движения должны осуществляться в одном ритме и без усилий. Двигаться должно все тело, ориентир – на движение шеи и головы. Движения могут идти вдоль тела, поперек тела, наискосок. Иногда появляются движения по кругу.

Ритм чесания и ритм сосания в движениях тела.

Желательно ***не работать с полностью выпрямленными руками/ногами*** - в этой позе колени/локти не проходимы - все тоже можно делать при полусогнутых локтях и коленях; достаточно чуть повернуть ноги коленями в стороны - и они сами подсогнутся.

***Взрослый*** - если во время такой работы, вы добавите чувствование своих опор - всё тоже, только вы постоянно чувствуете свои колени или таз - два тела объединяться, ваше тело и тело ребенка, появится общее поле; тогда  1) работа с ребенком будет мощнее и 2)  в работе  окажется и  ваше тело, вы почувствуете в себе те же волны, что очень полезно.

Еще лучше – если взрослый включает у себя чувствование брюшка.

Если тело не отвечает целостным движением внутри кожи, то начать покачивать тело можно ***с ребер*** – как правило, здесь процесс запускается легче всего.

- тоже коленей;

 - при работе с тазом можно запускать поперечную волну, продольную волну, волну по диагоналям;
 - то же от плеч;
 - то же можно сделать от ребер;

Часто ***во время работы возникают напряжения*** — это проявляются, а потом сходят блоки в теле. Когда напряжение проявляет себя, как правило, происходит задержка или остановка дыхания на вдохе - здесь лучше приостановить работу, дать блоку проявится, - дать напряжению нарасти, растечься, уйти...

Во время такой работы ребенок вряд ли станет лежать в застывшей позе. Он будет крутиться под вашими руками. Позвольте ему делать то, что он хочет. Продолжая его покачивать.

*Далее мы перечисляем возможные варианты пассивной работы с телом.* Но, лучше, идти за ребенком – работать в той позе, которую ребенок принимает в данный момент.

*Движения со стоп.* Взять ребенка за стопы и ритмично раскачивать его вдоль тела путем движения стоп вперед-назад.

***Движения с ног под углом 30 градусов.*** Взять ребенка за ноги, обхватив ладонями голеностопный сустав, приподнять ноги под углом 30 градусов и ритмично раскачивать его вдоль тела путем движения ног вперед-назад, при этом ноги не должны сгибаться в коленях.

***Движения с согнутыми ногами в коленях:*** ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях. Положить ладони на колени ребенка и ритмично раскачивать его вдоль тела путем движения ног «тяни» или «толкай». Можно добавить работу с коленями, в разной степени разведенными в стороны, - прорабатываются разные структуры тела.

***Ноги-«дворники*»**: ребенок лежит на спине. Взять ребенка за стопы и ритмично сводить и разводить их, раскачивая его вдоль тела путем движения стоп в стороны — вместе.

*То же – колени.*

***Движения «в позе эмбриона»:*** ребенок лежит на боку в «позе эмбриона». Положить одну ладонь на бок в области бедра, а другую – в области плеча, раскачивать его вдоль тела путем движения туловища

***Движения на животе, поперечные:*** ребенок лежит на животе. Положить одну ладонь на спину в области крестца, а другую – в области лопаток, раскачивать его из стороны в сторону, путем движения туловища.

 ***Движения на животе, продольные:*** ребенок лежит на животе с опорой на носки ступней или на руки, согнутые в локтях или на подбородок. Положить одну ладонь на спину в области крестца, а другую – в области лопаток, раскачивать его вдоль, путем движения туловища.

 ***Движения на четвереньках:*** ребенок встает на четвереньки. Положить одну ладонь на спину в области крестца, а другую – в области лопаток, раскачивать его вдоль, путем движения туловища, присаживаясь ягодицами на пятки и снова вставая на четвереньки.

***Отпустить тело в движение***Упражнение Раскачка можно делать и самостоятельно – покачивая себя на опорах, которых касается ваше тело.

Если хорошенько самостоятельно покачаться, затем сделать одно движение и отпустить тело - тело начинает двигаться само. Тело начинает делать то, что именно ему самому нужно. Из него выходят такие потрясающие и разнообразные движения - волны на В-диагоналях. Тело само находит новые места, где хочется покачаться (постепенно оживает вся кожа), или строятся какие-то очень необычные растяжки, но именно по В-диагоналям.
Если движение стопорится, то меняется ритм - тело начинает качаться более быстро и резче, ритм чесания, и, как будто пробивает место застоя. Потом небольшая остановка, спокойствие, и далее вновь выходит желание двигаться.

Что оно начинает выделывать! Явная работа по уровню В, но волны - волны по В-диагоналям. Крутит, мотает, трясет... Потом движения притихают и можно вновь покачаться на том месте, где притихли движения. Через какое-то время движения возобновляются и т.д.

Интересно, что у меня сначала шли разнообразные движения на спине, потом полупоровоты на бок, повороты на бок - движения на боку... отрабатываются сами по себе разнообразные движения на всех возможных опорах.  Одновременно начала, внутри движений, сама по себе подниматься голова вверх; с каждым разом все выше. Потом появился разворот на живот. Подъем не четвереньки и раскачка на коленях…- Все в четкой последовательности онтогенеза.

Порой появляются ритмичные подергивания кожей, иногда, волновые движения кожей - я такое видела у животных.

После таких упражнений, порой, подташнивет, как после усиленной тренировки.

***Динамика***

Раскачка – ведет к усилению внимания. Возможно, в основе лежит как раз процесс предуготвления к восприятию информации, который проявляется в ритмичном восприятии В-уровня. Готовность к восприятию – основы автоматизмов восприятия уровня В. И тогда для этого не требуется энергия осознанного внимания – все строится и идет само по себе. Это процессы, не утомляемые в динамике.

В работе со взрослыми порою идут аффекты - уходят какие-то травмы, похоже, ранее детские.

Если Раскачку делать достаточно долго, то начинают строятся – вниз, Брюшко и уровень А; вверх – уровень С. Тогда, внутри раскачки, нам вдруг хочется уйти на потягушки, на растяжки – и мы идем за желаниями своего тела.

1-4 встречи по 1 часу офлайн