**ВОЛНЫ И РИТМЫ ТЕЛА**

**ВОЛНЫ И РИТМЫ ТЕЛА**

Жизнь – всегда движение. Статика, стаз, остановка – нарушения, болезнь, вплоть до смерти

**Волна**– передача энергии без передачи материи.

процесс распространения колебаний в упругой среде.

Для волн мир прозрачен.

Волна – прозрачность – все пропускать через себя – включая, чужое напряжение, чужое раздражение – злоба, ненависть, раздражение видятся, чувствуются, но не цепляют

Независимость волновых процессов друг от друга.

Можно принимать энергию, а можно ее пропускать

**Серотонин/** Оказалось, что этот гормон обеспечивает ритмичное сокращение всей гладкой мускулатуры организма и лишь достаточное его количество делает эти сокращения энергичными и бесперебойными. Кишечник, почки, сосуды и даже мозг работают благодаря сокращениям гладкой мускулатуры. <http://www.stimed.net/node/45>

80% серотонина – кишечник

Тело прозрачно для волн. В идеале. Как у медузы. Реальное тело полно блоков, мест напряжения, излишней жесткости, или, наоборот, мест излишней слабости, мест, которые мы игнорируем, ими не пользуемся. Через такие области волны проходят с трудом; или не проходят совсем.

Мы можем работать с блоками. Мы даже можем их снять сразу все. Но наше тело сроднилось с этими блоками, на эти блоки привыкло опираться, на этих блоках формировалась наша психика – поэтому работать с блоками мы будем медленно, давая телу (и психике) возможность привыкнуть к себе новому.

Работать с помощью волн. Волны помогут размыть блоки и сактивизировать те зоны, которые мы сейчас игнорируем. Включив их в работу, волны помогут наладить, выровнять их функционирование, помогут синхронизировать обмет и ритмы всего тела. Запустить процессы самовосстановления тела в целом.

Жизнь – всегда движение. Статика, стаз, остановка – нарушения, болезнь, вплоть до смерти

**Тело**

Для волн прозрачно наше тело.

*Ритмические воздействия внешней среды являются главными стимуляторами биоритмов организма…*

Собственные эндогенные биоритмы организма – это фон, на котором развертывается картина жизнедеятельности и который не обеспечивает последней, если она непрерывно не активируется импульсами из окружающей среды. Последние, таким образом, являются теми силами, которые заводят биологические часы и определяют интенсивность их хода

Волны моря – волны маминого тела… пульсация клеток… тканей…тела…

Колебания сердца, расположенного внутри грудной клетки, можно ощутить на запястье, что используется для определения пульса.

***Что в нас чувствует волны и ритмы, резонирует на ритмы?***

Чувствительность мембраны и внутриклеточного матрикса

А – волны тела как восприятие волн мира – волны поля гравитации

В, С, Д, - настройка струн своего уровня

Е – волна, которая сверху накладывается на сетку напряжения

**Уровень А –** в филогенезе это одноклеточные организмы и кишечно-полостные, такие как медуза

Уровень А – проопатические свойства неокинетической систем

*Основные свойства уровня А – целостность и прозрачность -*

*Целостность* - мы можем чувствовать себя целым – как медуза – без костей и внутренних органов.

*Прозрачность.* Само тело человека – это живая волна.Мы можем пропускать через себя волны, и генерируемые в нашем теле (пульс сердца и дыхания), и волны окружающего нас мира.

**Подуровень V –** в филогенезе – черви.Уровень системы ганглиев тела, абдоминальный мозг.

*Уровень V - Движения внутренних органов*

Волны органов вегетатики – основа целостного функционирования систем тела.

- Гладкие мышцы. Перистальтика кишечника и волны стенок всех внутренних органов, волны сокращения кровеносных сосудов.

- Волны сокращения выводящих протоков – семенной, почки, печень, матка.

--Сердечная мышца.

- Дыхание.

- Кроме ритмов сердцебиения и дыхания выделяется более медленный ритм – 5-7/минуту – изменение объемов ликворных пространств и давления церебральной жидкости.

- …собственный «нутритивный» ритм ЦНС, связанный с насосной функцией глии. (Основы…, 1998, 427).

Процесс спаривания – хороший секс, это волна. И только, если волны нет, появляются движения входа/выхода.

Сосание младенца – вызывает ответную волну груди матери и тогда молоко сливается в рот ребенка как бы само – порой ребенок им даже захлебывается. Если у матери ответной волны нет – дитю приходится долго и упорно сосать.

Покакать – волна. Роды – волна (не схватки). Секс – волна.

Различные ритмы сочетаются друг с другом, и отдельные движения объединяются в плавном потоке, создавая спонтанную подвижность целого организма.

 Волны напряжения постуральной мускулатуры – тонус - основа построения позы тела. Хорошая поза держится за счет тонуса и волн мышечной и соединительной ткани, и не требует дополнительного сокращения мышц.

Мышечная система червя ближе всего к постуральной мышечной системе человека, со всеми ее свойствами – где поперечно-полосатые мышцы в своем функционировании похожи на гладкие мышцы. Отсюда возможность прохождения волны по этой мышечной системе. Возможность перетекания волны из одного тела в другое.

Движения перемещения тела человека, на этом уровне построения движений, похожи на движения червяка, здесь крайне значима брюшная сторона тела.

Первые движения ребенка – *движения брюшной стороной тела* – «…имеют место массовые двигательные реакции, захватывающие все тело, иногда характером напоминающие элементы лазания и обхватывания» (Бернштейн, 1947) - достаточно плавные, атетозоподобные, не связанные ни с чем – движения покачивания, плавания в воздухе, рук и ног.

*Гармония тела* - синхронизация ритмов тела – сердце, дыхание и т.п., движение всего тела, движение мыслей…

**Уровень В** – в филогенезе – рыбы и амфибии. Уровень синергий – когда в перемещение тела в пространстве участвуют сотни разнообразных мышц тела – ансамбль мышц тела.

Это уровень четкого врожденного внутреннего ритма – ритм сосания, чесания, ходьбы, бега и т.п.

Уровень двигательных автоматизмов. Гармония движения. Процесс - движение идет само. В идеале - В-движения на волне. В-движение гармонично, пластично, свободно, течет без всякого напряжения, грациозно.

Движение идет по градиентам поля, оно не привязано к цели и внешне выглядит, как движение в никуда.

Эти движения, как все движения, которые ритмичны - *доставляют огромное удовольствие.*

Движения тела строятся на длинных и коротких диагоналях. Двигающиеся точки описывают в пространстве овал или восьмерку.

Пауза – как остановка в точке экстремума

(Когда мы делаем упражнения на отработку даже самого простого ритма – сначала движения идут напряженно, под сознательным контролем. Когда же движение автоматизируется – напряжение уходит, движение льется само, и, на лице исполнителей, всегда появляется улыбка удовольствия.)

*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 внимния – вс строится и идет само по себе. Это процессы, не утомляемые в динамике.

Быть там, где процесс

*Высшие автоматизмы* «Он /уровень В/ выступает в роли важнейшего фона отнюдь не только тогда, когда требуется мобилизация всех сотен мышц тела, сверху и донизу; не будучи таким гордым, он с готовностью берет на себя всякие синергии, даже в пределах одной только руки (например, в действиях письма, вязания крючком, завязывания узелка одной рукой». (Бернштейн, 1991).

Для простраивания высших автоматизмов необходимо погрузить движение в ритм – это хорошо знают педагоги, музыканты, логопеды, спортсмены …

Автоматизмы текут бессознательно и не мешают, а порой и помогают, думать. Удовольствие от процесса. Здесь нет достижения цели. Техника – это когда удобно

Творчество – это процесс. Труднее всего выйти из процесса, закончить.

**Уровень С –** в филогенезе – птицы и низшие млекопитающие.

Здесь движение четко «привязана» к окружающему внешнему миру. Связь с внешним миром, теснейшие взаимодействия с ним – вот важнейшее качество уровня С. Бочаров М. И. Частная биомеханика с физиологией движения. – Ухта : УГТУ, 2010. – 235 с. ил.

Одни из основных свойств уровня С - *запечатление, подражание.*Ритм мы чувствуем и запечатляем – это основа бессознательного усвоения ритма (не слух!) - резонанс. (Усвоение ритма - одна из проб при записи электроэнцефалограммы).

Слушатель не может безучастно "слушать" ритм. Он его только тогда воспри­нимает и переживает, когда становится соучастником ритмического процесса и внутренне "сопроизводит", "соделывает" его вместе со звучанием… (Теплов, 1947; Коффка, 1975).

… «машинального» отбывания ритма ногой, легких «аккомпанирующих» движений пальцев, гортани, корпуса и т.д). Иными словами, музыкально-ритмическое перживание человека так или иначе опосредуется его мышечным чувством (Цыпин, 2016).

С уровня С появляются *интонации звучания и эмоциональная окраска звуков*.

А также *чередование* (более-менее ритмичное) в движениях, поведении, звучании – то, что потом становится основой ритма общения, речевого диалога. Появляется пауза в общении, остановка – время на то, чтобы вас поняли, услышали, увидели.

*Ритмы и интонирование в развитии ребенка.* Волны, ритмы и интонации тела матери и человеческого общения впитываются ребенком в рождения. «Внутренняя настройка на другого человека через ритм его движений - это самый древний, универсальный и самый успешный способ психологического присоединения к партнеру. Таким образом происходит объединение двух людей в единую энергоинформационную систему, ведомую общим ритмом». (Осорина, 2004)

**Уровень D –** в филогенезе - высшие млекопитающие.

Уровень D – уровень, где мы живем, погруженные в свои представления, внутри представляемой ситуации, представляемого мира.

Это мир коллективного бессознательного, где строится гармония коллектива - общение в семье, на работе, в обществе. Поле коллективного бессознательно хорошо видно при работе Методом семейных системных расстановок.

*Восприятие уровня D* – целостное восприятие представляемой ситуации, гештальт. Поэтому, здесь, мы всегда объединяем слышимые звуки в мелодии. «Другим примером может слу­жить так называемый субъективный ритм, слуховой или зри­тельный, когда он накладывается на объективно однородные серии ударов или вспышек».(Коффка, 1975)

Здесь тоже есть пауза – но здесь пауза на подумать, представить себе то, что будет дальше – «потребное будущее» (Бернштейн, 1947). Или дать подумать другому - *выразительные паузы* в речи, в музыкальном звучании.

*С уровня D появляются роли человеческого общения.*

Тот, кто задает темп и ритм взаимодействия, тот управляет ситуацией.  Король, дирижер, хороший руководитель – всегда ритмичен.

Король задает ритм.Группа – вся строится под короля. Если у лидера хороший ритм – всем сразу становится легче работать.

**Уровни Е –** ритм мышления; ритм речи.

Гармония мышления.

Гармония речи.

---------------------------------

Если научится пропускать волну через себя – брать ее энергию и делать своей силой – то потом любое воздействие, в том числе психическое, мы можем пропускать через себя и делать его своей силой

**Гармония тела**

Вы когда-нибудь слышали, как настраивают оркестр перед игрой? Какофония из хаотических звуков от духовых и струнных, валторн и литавр воспринимается как довольно сильный шум. Но музыка, которая затем хлынет из инструментов, может принести мало с чем сравнимую умиротворённость, радость или восторг.

**По большому счёту, тело работает таким же образом.** Если один инструмент (орган или система органов) играет собственную мелодию и не гармонирует с остальным телом, то с большой вероятностью возникнет болезнь.

**«Нерешённые эмоциональные проблемы могут блокировать целительные вибрации или способствовать рецидивам болезни».** Ричард Гордон

***Работа с телом – резонанс***

Внутренняя настройка на другого человека через ритм его движений - это самый древний, универсальный и самый успешный способ психологического присоединения к партнеру. Таким образом происходит объединение двух людей в единую энергоинформационную систему, ведомую общим ритмом. *(Осорина, 2004)*

Отсюда следует важный вывод: выявить и усилить с помощью ***резонанса*** можно лишь те свойства объекта, которые в нем *уже существуют*. При этом воздействия отнюдь не должны быть интенсивными, энергетически мощными. Особенно на стадии, когда объект к ним особенно восприимчив.

Резонанс служит индикатором свойств, внутренне присущих объекту, и позволяет выявить даже очень слабые колебания. Например, если два музыкальных инструмента настроены одинаково и на одном из них начать играть, то другой тоже зазвучит. На этом свойстве основаны резонансные методы исследования веществ и процессов, происходящих в живом организме

Мы резонируем на чужое напряжение чужое раздражение, отвечая тем же…. Или их пропускаем.

Здесь гармония – слаженность работы тела.

***Ритм***

***Правильный ритм – это волна с равными промежутками между пиками экстремумов.***

В нашем теле есть что-то, что *чувствует эти волны и ритмы* – отвечает, резонирует им. Ритм слышат даже абсолютно глухие.

В.Вундт, Введение в психологию. Хрестоматия по вниманию. М. 1976, стр.10 предлагает вслушиваться в серию мотонных щелчков метронома. Можно заметить, что звуковой ряд в нашем восприятии непроизвольно ритмизуется.

**Восприятие ритма**

Чувствительность мембраны и внутриклеточного матрикса

86 Специальными исследованиями доказано, что ритмическое переживание в музыке всегда сопровождается теми или иными двигательными реакциями (проявляющимися в виде различных мускульнух 87 иннерваций, типа подслзнательноо, как говорят, «машинального» отбывания ритма ногой, легких «аккомпанирующих» движений пальцев, гортани, корпуса и т.д). Иными словами, музыкально-ритмическое перживание человека так или иначе опосредуется его мышечным чувством. Цыпин Г.М. Обучение игре на фортепиано: учебник для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2016. – 188с.

Ритм движений. Ритм речи. Ритм мышления. – автоматизмы уровня В.

***Пауза.***

***Дирижер***

Власть дирижера «дает невероятное счастье от того, что есть возможность быть не просто атомом, а частицей чего-то неизмеримо большего, гармоничного целого, которое берется ниоткуда, исчезает в никуда, и существует до тех пор, пока есть дирижеры и те, кто готов безоглядно следовать за ними». **Федерико Феллини «Репетиция оркестра»**

**Коллектив**

Ритм – ансамбль – слаженность оркестра – слаженность коллектива

**Лидер**

"Тот, кто задает темп взаимодействия, тот управляет ситуацией".

Дирижер, вожак несет ответственность за свою группу.

Вожак, Король – всегда ритмичен. Король задает ритм.

Группа – вся строится под лидера. Если у лидера хороший ритм – всем сразу становится легче работать.

**Литература**

Бернштейн Н. А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947.

 Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии М.,1991.

С. Бочаров М. И. Частная биомеханика с физиологией движения. – Ухта : УГТУ, 2010. – 235 с. ил

К. Коффка Восприятие: введение в гештальт теорию (Хрестоматия по ощущению и восприятию. - М.: Изд-во МГУ, 1975. - С.96-114.)

Осорина М. В*.* Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. — СПб.: [Питер](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80_%28%D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%29), 2011. — 368 с

 Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей. Москва, Ленинград, 1947г — 334 стр.

Цыпин Г.М. Обучение игре на фортепиано: учебник для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2016. – 188с. С.

Максимова Елена Владимировна, руководитель научно-методической группы Центра «Со-творение», elena@maximova.org

Как лекция – 2 часа онлайн или офлайн

Как тренинг – 4 встречи по 2 часа офлайн