ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕЛА НА КАЖДОМ ИЗ УРОВНЕЙ ПОСТРОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ Н.А.БЕРНШТЕЙНА

Максимова Е.В.

Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения "Наш дом", Москва, Россия, [elena@maximova.org](mailto:elena@maximova.org)

Н. А. Бернштейн описал следующие уровни построения движений: А – уровень палеокинетических регуляций – тонус, активность, поза и удержание напряжения тела; В – уровень синергий и штампов – содержит в себе набор врожденных и приобретенных двигательных автоматизмов тела; С – уровень пространственного поля – восприятие и достижение реальных целей в реальном пространстве;  D – уровень действий – восприятие и достижение представляемых целей в представляемом пространстве; группа уровней Е - уровни интеллектуального регулирования действий. Кроме того, нами был описан, как еще один подуровень построения тела – уровень V – соответствующий автономной нервной системе.

При работе методами телесно ориентированной терапии – нами были выявлены особенности функциональной организации тела (сборки тела) по каждому из уровней построения движений. Причем особое значение мы придаем соединительной ткани – она не только объединяет тело, но формирует целостные функциональные мышечно-соединительнотканные связки, основы сборки тела по каждому уровню построения движений. (Майерс Т.В. Анатомические поезда, 2010)

Для уровня А характерны – целостность (воздействие на глубокую чувствительность, при достаточной длительности, может распространиться на все тело) и прозрачность (нет препятствий для распространения волны тонического напряжения); все это очень напоминает сетчатую систему кишечнополостных – похоже, что эта система полностью сохранна и у человека;

Подуровень V – филогенетически соответствует червям; в теле человека сохраняется как мышечная выстилка внутри ребер и по внутренней части брюшной полости; мышечные сокращения от ануса носят волнообразный (червеобразный) характер;

Уровень В – сборка тела, объединение десятков и сотен мышц в единые мышечные ансамбли, идет с опорой на большие диагонали, например при ходьбе – плечо, таз, колено, стопа; тонус, осознанное чувствование себя практически не значимы – только как изменения напряжения при реципрокности;

Уровень С – сборка тела строится от точки Центрирования - сплетения, расположенного чуть выше лобковой кости (схема очень похожа на Головонога, которого рисуют маленькие дети); осознанное чувствование и контроль движений; контролируемые части наполнены тонусом;

Уровень D – основные свойства тела – легкость, текучесть – почти нет тонического напряжения; при активации D-тела значима текучая (жидкостная) составляющая соединительнотканного объединения тела;

Е – пока самый загадочный для нас уровень; на настоящий момент обнаружено, что при активации Е уровня (например, во время исполнения музыкального произведения) происходит целостное наполнение тела энергией.

FEATURES OF BODY COMPILATION AT EACH LEVEL OF N.F.BERNSTEIN'S MOVEMENTS CONSTRICTION

Maximova E.V.

State Educational Institution of Moscow city center curative education and differentiated instruction "Our House", Moscow, Russia, [elena@maximova.org](mailto:elena@maximova.org)

N. A. Bernstein described the following levels of the movements construction:

A - Paleokinetic regulation level - tonic regulation of the body as a whole: tonus, activity , posture and body tension containment , B - synergies and stamps level. It contains a set of congenital and acquired body motor automatisms, C - regional field level - perception and achieving of real goals in real space ; D- action level - perception and achievement of imaginary goals in imaginary space; E levels group - levels of regulation of intellectual actions. Besides that we also described another body construction level - Level V which is corresponding with an autonomic nervous system.

During our work which is based on methods of body oriented therapy, features of functioning and compilation of the body have started to become noticeable. Moreover, we pay special attention to the connective tissue. It does not only unify the body but forms the integrity of the muscle - connective ligaments, bases of body compilation at each level of movements construction. ( Myers T.V., Anatomy trains TV, 2010)  
For the A level - it is integrity (impact on deep sensitivity can spread to the whole body if it lasts long enough) and transparency ( tonic tension waves can spread not only to one person’s body but also can flow into another person’s body if there is a tonic interaction between them) and all this is very similar to the mesh system of coelenterates. It seems that this system remains fully in human beings. The V level phylogenetically corresponds to worms; it remains in the human body as a muscle lining inside ribs and on internal parts of the abdominal cavity; Anus muscle contractions have undulating (wormlike) patterns. On the B level, body compilation (the merging of tens and hundreds of muscles in single muscle combinations) is relying on a large diagonal, for example, while walking it relies on shoulder, hip, knee, foot. Tonus, a conscious feeling of self is almost not significant - only as a change in tension during reciprocity. On the C level, body compilation is built from the centering point - plexus which is located just above the pubic bone. (Its diagram is very similar to cephalopods which young children draw). Conscious feeling and conscious control regulation of movement of limbs and body are significant on this level. Regulated parts become filled with tension and tonus. On the D level, basic properties of the body are easiness, fluidity. Tonic tension is almost not there. But when level D is activated, the fluidity component of connective-tissue union of a body is significant. The E level is still the most mysterious level for us. But when it is activated, for example, during the execution of a musical composition, the body is holistically filled with energy and body radiance can be seen.