

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ

Выбраться из панциря

Мышечный зажим — сигнал организма о внутреннем перенапряжении. Накопление зажимов может привести к разрушительным последствиям.

Мышечный блок, зажим или спазм является защитно-приспособительной реакцией в ответ на любое заболевание, повреждение или стресс. Мышца или группа мышц, которая находится в состоянии хронического напряжения, не способна расслабиться должным образом, что приводит к болезненным ощущениям при движении. Зажим может возникнуть вследствие травмы, неудобного рабочего места или места сна. «Например, когда мы больно ударяемся, то инстинктивно сворачиваемся вокруг ушибленного места, защищая его от внешней угрозы повторной травматизации, — говорит Александр Леонтьев, невролог, мануальный терапевт, автор книг по массажу и физкультуре нового поколения. — Почти так же организм изменяет тонус мышц в ответ на любое заболевание внутренних органов, скручивая туловище таким образом, чтобы создать больному органу по максимуму покой и благоприятные условия для выполнения им функции».

Кроме того, нервная система напрямую влияет на формирование мышечного напряжения. Эмоциональные перегрузки или длительный стресс — все это способствует смещению анатомических структур в теле человека, через которые проходят нервы. Человек, не привыкший в открытую выражать эмоции, особенно негативные, может столкнуться с тем, что подавленные обида, агрессия, страх, гнев будут сохраняться в теле, словно информация на жестком диске, накапливаясь до критического момента — спазма в мышце.

Последователь Фрейда Вильгельм Райх назвал это явление «мышечный панцирь». Его функцией является защита от недовольства или возможной опасности. «Райх выделяет семь сегментов мышечного панциря: область глаз,

область рта, горло, грудь, солнечное сплетение, живот и таз. Место блокировки в каждом из этих сегментов напрямую зависит от непрожитой эмоции.

Например, глубокая печаль может выражаться в грудном зажиме, подавленные слезы — в горле. А остановленные слезы — в спазме глазных мышц», — говорит кандидат психологических наук Нина Каневская.

### Разрушительная сила

Сжатая мышца практически перестает снабжаться кровью, поэтому в нее не поступают питательные вещества и не выводятся продукты распада. В результате этого страдают не только сами мышцы, но близлежащие области, в том числе и органы. «Когда в теле накапливается много зажимов, это может привести к смещению позвонков, крупных и мелких суставов, нарушается иннервация (обеспеченность нервными клетками) многих органов, что в итоге может повлечь тяжелые заболевания, — рассказывает доктор остеопатии, невролог, главный врач клиники «Неонатус–Санус» Ольга Калиновская. — Возьмем, к примеру, поджелудочную железу. Иногда мы слышим из средств массовой информации, что какой-нибудь знаменитый артист или политик попадает в больницу с диагнозом острый панкреатит. Ко мне на прием достаточно часто приходят такие пациенты. Во время осмотра я ощущаю, что поджелудочная железа по плотности почти каменная, как бы становится сплошным зажимом».

### Утечка энергии

Спазм может образоваться в одном или даже нескольких местах. Локальность того или иного зажима зависит от индивидуальных особенностей человека, таких как тип личности, возраст, строение и структура тела. Но существуют и так называемые мышцы–мишени, которые зажаты у большинства людей. Находятся они в верхней части туловища, чаще всего в шейно–воротниковой области. Распространенность этих блоков связана с увеличением стрессовых ситуаций и сидячим образом жизни. Таким образом, ограничивая приток крови к мозгу, приводят к сильным головным болям. Это постоянное напряжение

негативно влияет на весь организм. Ведь на поддержание такого нездорового мышечного напряжения он тратит слишком много энергии. Отсюда быстрая утомляемость, нарушение сна, человеку все время не хватает сил, бодрости. Появляются раздражительность и депрессивные состояния.

В ряде случаев мышечные зажимы проходят самопроизвольно, но это скорее исключение. Исследования показали, что чаще всего первая стадия зажима проходит незаметно и безболезненно, постепенно перерастая в боль. И если своевременно не обратиться к специалисту, то обратимые изменения в мышцах перерастают в органические, справиться с которыми уже значительно сложнее.

### Принцип жвачки

Наиболее эффективным способом лечения зажимов является мануальная терапия и остеопатия. Специалисты данного профиля помогут не только устранить появившиеся изменения, но и выяснят более важные факторы и причины появления недуга. Если же спазмирование мышц является следствием какого-либо заболевания, например язвенной болезни желудка или гастрита, то, безусловно, необходимо проходить лечение в комплексе с гастроэнтерологом. Также дополнительно стоит обратиться к психологу, так как эти болезни могут иметь психосоматический характер.

Помимо наблюдения у специалистов не стоит забывать про самостоятельную работу и правильные физические нагрузки.

В расслаблении мышц отлично помогут йога, пилатес или плавание, особенно на спине. Каждый из данного вида активности направлен на согревание и качественное растяжение мышц, что отлично помогает избавиться от мышечных блоков.

Александр Леонтьев обращает внимание на два важных принципа при занятии физической нагрузкой. «Первый — принцип жевательной резинки. Если жвачку потянуть быстро и сильно, то она порвется. Поэтому очень важны плавность и

размеренность действий, — говорит эксперт. — В течение продолжительного времени любая биологическая ткань обязательно будет растягиваться. Но есть вероятность повреждения, если усилия будут значительными и кратковременными. Второй принцип — «не согреешь — не растянешь». При низкой температуре любая ткань хрупкая, а после разогрева становится более эластичной. Вот почему перед процедурой растягивания обязательно нужно разогреть проблемные участки. Этого можно добиться за счет разминки, используя физические упражнения или грелку, накладывая ее на область растягиваемой мышцы».

«Следует исключить асимметричные нагрузки (стрельба из лука, теннис), экстремальные нагрузки, влекущие сильное напряжение мышц, и нагрузки, связанные с поднятием тяжестей», — добавляет Ольга Калиновская.

Правильный режим дня, физическая активность, тренировка стрессоустойчивости и положительные эмоции — это гарантия жизни без панциря и боли.

Выделите фрагмент с текстом ошибки и нажмите Ctrl+Enter

### **Мышечные зажимы: как осознать проблему и расслабиться**

За работу мышц отвечает наша нервная система. Она подает сигналы в нужные участки головного и спинного мозга, и, пройдя сложный путь, химическая энергия превращается в механическую. С точки зрения анатомии зажатая мышца — это укороченная очень плотная и жесткая мышца в локальной области (мышцы лица, грудной клетки, живота).

Спазмированная мышца — это слабая мышца. Из-за постоянного напряжения в пораженной области нарушается кровоснабжение, человек испытывает хронические боли, возможны головокружения. По этой причине он может быть постоянно утомлен и раздражен, что значительно снижает качество жизни».

### **Отголоски детства**

Первые мышечные зажимы рождаются в детской кроватке, когда мы получаем сигналы от внешнего мира, которые сдерживают нашу внутреннюю энергию и блокируют ее в разных участках тела.

Банальные запреты на веселье, желанья, детские порывы — остаются в нашем теле. И во взрослом возрасте мы часто блокируем эту энергию, так как привыкли к тому, что быть собой и делать то, что хочется, — нельзя.

Тяжелые травмы и нарушение физических границ тело запоминает на всю жизнь, и здесь нужен постоянный труд над собой: работа с установками, расслабление тела с помощью дыхательных практик, визуализации и умение отстаивать границы.

Когда мы не можем ответить, дать сдачи, постоять за себя, в нашем теле накапливается энергия — тело готово дать отпор, но внутренне мы не можем этого сделать.

И поэтому сконцентрированная порция энергии остается в любом участке тела (живот, сердце, горло, спина и др.). Этот блок остается в теле надолго, если мы говорим о каких-то тяжелых психологических травмах,

Взрослея, человек может работать и самостоятельно над принятием своих эмоций, разрешением и позволением себе быть собой, ощущать весь спектр чувств.

Здесь речь идет как о позитивных эмоциях, так и негативных.

**Как подавленные эмоции остаются жить в нашем теле**

Эмоции – важнейшая сфера, от которой напрямую зависит качество нашей жизни. К сожалению, большинство из нас не умеет обращаться с чувствами, боится их, не понимает, не осознает. Мы часто делим их на правильные и неправильные, и излюбленный способ «расправы» с неугодными эмоциями – подавление и сдерживание. Это мешает нам свободно общаться и проявлять себя, делает нас мишенью для манипуляций и лишает независимости. Но к тому же еще и отражается на состоянии нашего тела.

Состояние нашего ума и эмоциональной сферы напрямую воздействует на тело. Мы сами не замечаем, как совершаем мельчайшие движения, напрягаем и расслабляем мышцы, в зависимости от того, что чувствуем и думаем. Мы можем сжиматься от страха, сутулиться из-за неуверенности, напрягаться, пытаюсь сдержать слезы, гнев или обиду. Тело запоминает все эти неосознанные движения. И если какая-то неприятная эмоция посещает нас регулярно, образуются зажимы или мышечные блоки.

Они есть у большинства из нас. Ведь обычный человек постоянно запрещает себе какие-то чувства – негативные или позитивные. А у многих зажато практически все тело. Думаю, вы видели таких людей – не гибких,двигающихся, как манекены, слишком прямых или наоборот, сгорбленных.

Зажимы неприятны сами по себе и к тому же со временем становятся причиной болезней. На «содержание» телесных блоков уходит огромное количество энергии. Само напряжение мышц требует сил, плюс мы постоянно преодолеваем их сопротивление в повседневной деятельности. Нам сложно расслабиться даже во сне, из-за этого отдых получается неполноценным. Человек может, например, чувствовать себя уставшим, сколько бы ни спал. А дело не в том, что он не выспался, просто тело не отдохнуло.

В напряженном теле практически невозможно расслабить ум. И наоборот – когда наша эмоциональная сфера перенапряжена, мышцам не расслабиться, они скованы.

Интересный факт, подтверждающий связь состояния опорно-двигательного аппарата и различных эмоций – после смерти в человеческом теле выпрямляется большинство искривлений позвоночника и снимаются различные блоки – потому что все время своей жизни человек держал их собственными мыслями и чувствами.

«Наше тело все время говорит с нами. Если бы мы только нашли время послушать.» Луиза Хей Человек – единое целое, в котором тело, душа, мысли и эмоции неразрывно связаны между собой. И если на сегодняшний день существуют необъяснимые с точки зрения современной науки явления, на мой взгляд, это свидетельствует не о том, что «этого не может быть», а говорит о том, что человеку еще многое предстоит узнать и понять о самом себе.

*Как говорила Кора Антарова:*

*«Нет чудес, есть только та или иная ступень знания.»*

Все это я к тому, что в современной медицине принято «раскладывать человека на составные части» и лечить отдельно сердце, отдельно желудок и т. д. вместо того, чтобы устанавливать причинно – следственные связи. Ведь подавляющее большинство болезней является отражением психологических проблем, причем не просто проблем, а проблем запущенных.

И одной из таких проблем является подавление эмоций, когда человек регулярно, изо дня в день, из года в год подавляет и не отрабатывает те или иные эмоции. А это накладывает отпечаток на внешний облик человека.

Тело, как зеркало, отражает накопившиеся эмоциональные травмы.

Подавленные эмоции отражаются в нашем теле!

Опытному и внимательному врачу внешний облик человека очень многое может рассказать о его физиологических и психологических проблемах. Великий Гиппократ считал, что диагностика начинается не с выслушивания жалоб пациента, а с наблюдения врача за тем, как пациент входит, как садится.... То есть хороший врач должен уметь «считывать» и анализировать все невербальные сигналы, исходящие от пациента – его позы, мимику, взгляд, жесты, походку. Ведь часть тела, где располагаются мышечные зажимы и блоки, служит подсказкой, говорящей о том, где нужно искать корень проблемы.

Чувства, эмоции и мировоззрение влияют на физическое тело, здоровье и благополучие. Тело как зеркало отражает наше психоземotionalное состояние.

По теории австрийского психолога Вильгельма Райха, специалиста по телесно-ориентированной терапии, всякое наше переживание может образовывать мышечный панцирь, задача которого сдерживать проявления отрицательного переживания.

А что думает на этот счет современная наука?

Для начала проводим самодиагностику и выявляем есть ли у нас такие очаги мышечных напряжений и энергоблоков.

Ведь устранив причины, можно справиться и со следствиями.

Причина усиления мышечного напряжения у людей – постоянное умственное и эмоциональное напряжение.

Если ум и тело — единое целое, каждая черта характера человека имеет соответствующую ему физическую позу. Характер выражается в теле в виде мышечной ригидности (чрезмерное мышечное напряжение, от лат. *rigidus* – твердый) или мускульного панциря.

Хроническое напряжение блокирует энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций; Заблокированные эмоции не могут быть выражены и образуют специфические сгустки воспоминаний с сильным эмоциональным зарядом одного и того же качества, которые содержат сконденсированные переживания и связанные с ними фантазии из разных периодов жизни человека.

Устранение мышечного зажима освобождает значительную энергию, которая проявляется в виде чувства тепла или холода, покалывания, зуда или эмоционального подъема.

Целезатравленность — состояние современного человека. Навязанные идеалы материального благополучия и комфорта, условия их достижения, ориентация на конечный результат, а не на жизнь в настоящий момент — держат людей в постоянном напряжении. Отсюда мышечные зажимы, спазм кровеносных сосудов, гипертония, остеохондроз, язвенная болезнь и многое другое.

Всё остальное — причины вторичные.

**Функция мышечного панциря** — защита от недовольствия. Однако организм платит за эту защиту уменьшением своей способности к удовольствию.

**Устранение мышечных зажимов достигается через:**

- накопление в теле энергии;
- прямое воздействие на хронические мышечные блоки (массаж);
- выражение освобождаемых эмоций, которые при этом выявляются;
- спонтанные движения, танцетерапия, упражнения на расслабление, йога, цигун, холотропное дыхание и др.

**Мышечный панцирь образуется в семи условных сегментах, состоящих из мышц и органов. Эти сегменты располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза:**

1. Глаза. Защитный панцирь проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз, которые как бы смотрят из-за неподвижной маски. Распускание осуществляется раскрытием глаз так широко, как только возможно, чтобы задействовать веки и лоб; гимнастикой для глаз.
2. Рот. Этот сегмент включает группы мышц подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Сегмент удерживает выражение плача, крика, гнева. Снять

мышечное напряжение можно путем имитации плача, движений губами, кусания, гримасничанья и массажем мышц лба и лица.

3. Шея. Включает глубокие мышцы шеи и язык. Мышечный блок удерживает в основном гнев, крик и плач. Прямое воздействие на мышцы в глубине шеи невозможно, поэтому устранить мышечный зажим позволяют крики, пение, рвотные движения, высовывание языка, наклоны и вращения головы и т.п.

4. Грудной сегмент: широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, грудная клетка и руки. Сдерживается смех, печаль, страстность. Сдерживание дыхания — средство подавления любой эмоции. Панцирь распускается работой над дыханием, в особенности осуществлением полного выдоха.

5. Диафрагма. Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, внутренние органы, мышцы позвонков этого уровня. Панцирь выражается в выгнутости позвоночника вперед. Выдох оказывается труднее вдоха (как при бронхиальной астме). Мышечный блок удерживает сильный гнев. Нужно в значительной степени распустить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию этого.

6. Живот. Мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Мышечные зажимы на боках связаны с подавлением злости, неприязни. Распускание панциря в этом сегменте сравнительно нетрудно, если верхние сегменты уже открыты.

7. Таз. Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее спазм мышц, тем более таз вытянут назад. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Тазовый панцирь служит подавлению возбуждения, гнева, удовольствия.

### **Секторы мышечных зажимов:**

#### **· ЗОНА ШЕИ.**

Шея – очень важная область, своего рода и барьер, и мост между сознательным (голова) и бессознательным (тело). Рациональность, свойственная западной культуре, порой заставляет нас излишне полагаться на собственный разум.

По данным исследований, изучавших, как люди воспринимают свое тело, размер головы во внутреннем представлении занимает в среднем 40-60% от размера тела (тогда как объективно, анатомически – около 12%).

Такой «перекос» вызывается избыточной мыслительной деятельностью, непрекращающейся «ментальной болтовней», дающей ощущение, что голова переполнена, и невозможно ни восстановиться, ни расслабиться.

При этом генерируемые головой тексты «не доходят» до тела, а тело просто игнорируется сознанием – возникает ситуация «отдельности», своего рода «голова профессора Доуэля».

В этом случае важно сфокусировать внимание клиента на сигналах, подаваемых телом, чтобы мысли связались с ощущениями.

Существует и обратный вариант «шейного барьера»: ощущения в теле существуют, и достаточно яркие, но они не интерпретируются, не выходят на уровень осознания. Для этой ситуации характерны различные боли психосоматического генеза, парестезии и пр., причин которых человек не понимает.

#### · ГОРЛОВАЯ ЗОНА.

Локализуется в области яремной выемки и связана с блокировкой эмоций.

Здесь отражаются проблемы взаимодействия с другими людьми (коммуникации) или с самим собой (аутентичность).

Такой блок может возникать, если человек попадает в ситуацию, когда невозможно признаться себе самому в какой-то неприятной истине или сделать что-то, что грозит нарушить его идентичность («если я это сделаю – это буду не я»).

Также в этой зоне отражается невозможность, запрет на осознание каких-то важных истин (то есть запрет на произнесение значимого текста или запрет на определенные действия: «если я это скажу/сделаю – это буду не я»).

Длительно существующие проблемы в этой области грозят развитием заболеваний щитовидной железы, астмы, бронхолегочных нарушений.

### · СЕРЕДИНА ГРУДИННОЙ КОСТИ.

Эта область располагается за выступающей костью грудины, ниже яремной выемки, и в ней локализуется зона обиды. Субъективно ощущения здесь могут восприниматься как ком, шар, сгусток, «камень на сердце».

При этом действительно происходит перегрузка канала перикарда, возникают сердечные расстройства.

Для человека с такой проблемой характерно и специфическое выражение лица – выраженные носогубные складки, опущенные уголки губ – все это складывается в маску недоверия миру, обиды.

### · ЦЕНТР ГРУДИ.

По восточной традиции, посередине груди на уровне сердца располагается сердечная чакра, анахата – средоточие любви и эмоциональной открытости миру.

Если в жизни человека нет места любви, то возникает иное базовое чувство – тоска, которая вызывает тянущее, сосущее ощущение в этой области.

Также клиенты могут описывать его как присутствие черствой, сжатой, холодной, темной «субстанции».

Поражение этой зоны, как правило, связывается с масштабными психотравмами, полученными в детстве, — в первую очередь, с холодностью родителей, детской покинутостью и пр.

### · ДИАФРАГМАЛЬНАЯ ЗОНА.

Захватывает зону диафрагмальных мышц и эпигастральную область.

В телесно-ориентированной терапии эта область связывается с блокировкой, запретом на выражение любых эмоций – как хороших, так и плохих.

Также здесь коренятся страхи финансового неблагополучия и социальной дезадаптации. При работе с этой зоной может ощущаться втянутость даже при объемном животе.

Напряжение здесь похоже на ощущение после удара «под дых» — дыхание становится менее глубоким, «замораживаются» эмоции, плач, смех.

Защитной реакцией организма на образование зажима (что сопряжено с застоем крови, лимфы и пр.) часто является образование жировой подушки.

Также нередко возникают психосоматическая язва желудка, проблемы печени (в Китае печень считалась источником гнева), желчного пузыря.

Зажим в диафрагмальной зоне характерен для людей, которые стремятся все контролировать, держать в себе.

Для них типичны такие речевые обороты, как «я не могу себе это разрешить», «за все удовольствия надо платить» и т. п.

Также такие люди стремятся постоянно обсуждать происходящее, генерировать умственные конструкции, видеть жизнь через призму схем.

#### · ОКОЛОПУПОЧНАЯ ЗОНА.

Это зона страха, которая соответствует так называемому «поясу Райха», включающему и проекцию почек. Китайцы называли почки «кладбищем эмоций» и источником холода.

После работы в этой зоне (а здесь применяются долгие «выдавливающие» движения) клиент может ощутить перераспределение холода по телу.

#### · ТАЗОВЫЙ ЗАЖИМ

Со спины это область крестца, ягодиц, гребней подвздошных костей, спереди – низ живота и внутренние поверхности бедер.

Райх связывал тазовый зажим с заблокированной сексуальностью.

Если в результате сексуальной жизни не происходит глубокой разрядки, дающей ощущение целостности, то наблюдается глубокая спастика, жир, застойные явления в области малого таза.

При наличии тазового зажима многие техники работы с жировыми отложениями мало результативны, поскольку, как уже говорилось, они образуются в качестве защитной реакции организма.

И ТАК:

Лобный зажим – (каска неврастеника), при постоянных, длительных напряжениях, общее переутомление.

Челюстной зажим – сжимаются челюсти (агрессия)

Область шеи – дигитальность – концентрирование ощущений, амбивалентность, двойственность.

Грудной зажим – Бронхит, астма, зона конфликта между «хочу и надо».

Середина груди – зона обиды.

Диафрагмальный зажим – блокирует эмоции (держит всё в себе, зона психоза). Зона страха – Страх поражает почки и мочевой пузырь.

Тазовый зажим – Низ живота, ягодичные мышцы.

### **Осторожно - гипертонус**

Практически всегда мышечный зажим, который воспринимается как гипертонус, вызывает дискомфорт, ощущение напряжения и стянутости мышц, болевые ощущения.

Кинезиотейпирование позволяет быстро решить эту проблему, а также показывает хороший результат, тем самым позволяет расстаться с проблемами, ставшими уже привычными.

### **И ЕЩЕ**

Как же проявляются неотработанные эмоции в теле человека?

Естественно, примеры, приведенные ниже, не являются догмой. И в каждом отдельном случае могут быть свои нюансы.

Шея и рот

Это также горло, язык, подбородок, затылок. Напряженность и мышечные зажимы в этой области (ведь есть же такое выражение: «ком в горле»)

свидетельствуют о том, что человек постоянно сдерживает рвущиеся наружу гневные слова, обиду, возражения.

Самое простое, что можно сделать для уменьшения напряжения в этой области, побольше петь, кричать, когда есть такая возможность. Неплохо было бы погримасничать, строить рожицы своему отражению в зеркале. Кстати, это не только эффективная омолаживающая гимнастика для лица, но и хороший способ поднять себе настроение.

### Плечевой пояс

Если человек сутулиться, втягивает голову, ходит с опущенной головой, это может свидетельствовать о том, что он не уверен в себе, закомплексован, недоволен собой, своим социальным статусом.

Сутулость, болезненность, зажатость или скованность в плечевом поясе (помните слова из сказки: «что невесел, ниже плеч головушку повесил?»), скованные движения рук могут свидетельствовать о том, что ответственность и нагрузка, которую человек берет на себя, слишком велики для него.

Это может быть какая-то проблема, которую он не в состоянии решить самостоятельно. А может быть он постоянно о чем-то или ком-то тревожится, заботится, опекает, не раздумывая бросается решать чужие проблемы, причем даже в том случае, если тот, кому он помогает, в состоянии решить свои проблемы сам.

Все это свидетельствует о том, что человек не научился выстраивать свои личностные границы. Естественно, помочь всем невозможно, никаких сил на это не хватит.

Это непосильная ноша, которая давит на плечи, угнетает.

Такому человеку можно посоветовать учиться отделять свои проблемы от тех, которые могут быть решены без его участия.

Хорошо снимают зажатость и напряжение различные дыхательные упражнения, где преобладающим типом является грудное и диафрагмальное дыхание

## Мышцы спины

Правая сторона тела человека «отвечает» за мысли, чувства и эмоции, связанные с работой, с его профессиональной деятельностью, с тем, какова его роль в социуме, каков его социальный статус.

Левая сторона тела (где находится сердце) «отвечает» за мысли, чувства и эмоции, связанные с личной жизнью, интимными переживаниями, с семьей.

Если в какой-то из этих сфер на протяжении длительного времени имеются сложности, у человека начинают формироваться несимметричные мышечные зажимы, которые со временем могут спровоцировать боли, напоминающие радикулит. Однако в данной ситуации мало помогут препараты и мази, которые врачи назначают при радикулите.

## Живот

В древнеславянских языках слово «живот» означало «жизнь». Поэтому человек инстинктивно внутренне сжимается, если ему кажется, что его здоровью или жизни угрожает опасность, когда он подсознательно ожидает нападения, удар «ниже пояса».

При обнаружении зажимов в области живота, первым делом нужно постараться трезво взглянуть на ситуацию, вызывающую страх, и проанализировать, действительно ли так велика опасность или просто «у страха глаза велики»? В этом случае снять напряжение помогает массаж нижнего отдела спины и дыхательные упражнения, но уже с брюшным типом дыхания.

## Ноги

Ноги помогали нашим предкам спастись, догнать, защищаться, активно использовались в борьбе.... Во все времена ноги являлись главной опорой. Зажим в области ног может возникнуть, если возникает ощущение, что «земля уходит из-под ног» – расшатываются устои, рушатся жизненные ценности, которые еще недавно казались незыблемыми. Когда нет уверенности в завтрашнем дне. А может быть на протяжении длительного времени человек слишком сильно подавляет желание кому-то дать крепкого пинка. Уменьшить напряжение в этой области можно самомассажем.

Исходя из всего вышесказанного, сам собой напрашивается вывод: Прислушайтесь к своему телу. Оно может много интересного рассказать вам о самом себе.

Существуют различные способы и методики для снятия мышечных зажимов и блоков.

Не забывайте, что главное проработать причину, а не следствие!

## **Способы расслабления**

Для работы с зажатыми мышцами важно дать себе разрешение расслабиться. Зачастую мы не даем себе ни минуты покоя. Важно найти именно тот способ, который вас будет расслаблять и радовать, дарить внутренний покой. Это может быть посещение бани или хаммама в сочетании с курсом массажа или класс йоги критического выравнивания, самомассаж, медитация, контрастный душ. Позволяйте себе удовольствия, даже самые маленькие, это дарит ощущение счастья, умиротворения и безопасности.

«

Что касается последовательности, то баню или сауну рекомендуется посещать после тренировки и до массажа. Под влиянием тепла мышцы расслабляются, улучшается кровоснабжение, процесс восстановления поврежденных тканей ускоряется. Физиотерапию и массаж — в разные дни. Главная цель массажа — расслабить мышцу, нормализовать кровообращение и лимфоток. Из физиотерапии советую электрофорез и амплипульстерапию. Первая методика посредством электрических импульсов помогает доставлять лекарственные средства непосредственно в мышцу, способствуя ее расслаблению. А при амплипульстерапии на мышечные и нервные волокна воздействуют амплитудные пульсации модульных токов, снимая болевой синдром, активируя обменные процессы в тканях, — рекомендует Елена Мосолова. — Старайтесь раз в год выезжать на отдых в курортные регионы, обладающие природными лечебными факторами, где можно не только максимально расслабиться, но и перезагрузиться, избавившись от психологических проблем».

## **Мышечные зажимы**

Мышечные зажимы – это спазмы, вызванные хроническим напряжением определенной мышцы или группы мышц. Причиной может быть травма, сидячий образ жизни, неправильная осанка или психосоматика. Устранить спазмы можно с помощью ручной коррекции тела.

## **Мышечные зажимы и их влияние на речь**

Мышечный зажим - это состояние хронического напряжения всей мышцы, а чаще группы мышц, ответственных за выражение эмоции.

Как правило, в ответ на волнительную ситуацию, вызвавшую эмоциональное напряжение, вдобавок мы получаем и мышечное напряжение. Оно умело и быстро «селится» в наших телах, превращаясь в мышечный зажим. Вследствие чего вы начинаете ощущать как эмоциональное, так и мышечное напряжение даже тогда, когда ничего страшного вокруг вас не происходит. В вас срабатывает память тела, формируя общее ощущение тревожности и острое ощущение страха, когда что-то похожее на опасную или ситуацию появляется рядом с вами.

Например, пережив негативный опыт публичного выступления, человек в дальнейшем

может ощущать мышечное напряжение в разных ситуациях, связанных с речевой коммуникацией, общением в больших компаниях, презентации докладов и т.д.

Кроме того, что мышечные зажимы существенно ухудшают общее состояние говорящего, они имеют прямое влияние на ухудшение качества речи.

Чаще всего в ответ на страх мышечное напряжение возникает в:

- воротниковой зоне (вжатие головы в плечи), в районе диафрагмы (сдерживание дыхания), выдох оказывается труднее вдоха (как при бронхиальной астме). Совокупность этих факторов влияет на формирование верхнего (ключичного) дыхания, которое является непродуктивным для речи;
- артикуляционном аппарате, в виде напряжения мышц подбородка, шеи, языка, горла и затылка. Челюсть, может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Эти факторы напрямую ухудшают дикцию, полетность и интонирование голоса.

Устранение мышечных зажимов достигается через:

1. Эмоциональное освобождение;
2. Спонтанные движения, танцетерапия, релаксационные упражнения;
3. Возрождение природного голоса (его звучание снимает внутреннее напряжение);
4. Запредельное торможение.

## **Почему так важно устранить мышечные зажимы?**

Мышечное напряжение (гипертонус) часто становится причиной головных болей, нарушений в работе дыхательной и сердечно-сосудистой системе, болям в спине и шее, повышенной утомляемости и психологической подавленности.

Есть несколько видов решения этой проблемы.

### **1. Восстановление биомеханики тела**

Часто спазмированные мышцы затрудняют движение или становятся причиной болевого синдрома. Например, нарушения в плечевом поясе не позволяют свободно поднимать руки, вызывают напряжение при рукопожатии. Спазмы в воротниковой зоне приводят к ухудшению кровоснабжения головного мозга, ухудшению памяти и головным болям.

Восстановить биомеханику тела можно с помощью мануальной терапии или особой техники массажа.

### **Авторская программа мануального терапевта Basis 640**

Офисным работникам нужно регулярно проходить курс мануальной терапии. И дело не только в сидячем образе жизни. Ответственная работа, стрессы зажимают грудной и шейный отдел, а эмоциональное перенапряжение должно сниматься не отдыхом на диване перед телевизором, а физической деятельностью или правильным мануальным воздействием. Если этого не происходит, начинаются процессы, которые неизбежно приводят к заболеваниям, которых можно было бы избежать. Зачастую мы не отдаем себе отчет в том, что «безобидная» боль в спине бывает связана с работой внутренних органов. Так, после курса мануальной терапии женщина может заметить, что у нее не только прошли болевые ощущения в пояснице, но и улучшилась работа репродуктивной системы.

### **Программа Double Flex**

Наши специалисты подготовили новую методику работы с мышечными зажимами – программу Double Flex. Особенно актуальна она при нарушениях осанки, восстановлении после родов, офисной работе, бессоннице. Процедура делается в 4 руки. Это имеет большое значение. Подсознательно мы контролируем зоны перенапряжения, не позволяя специалисту по массажу производить коррекцию с необходимым усилием и амплитудой. Когда воздействие производится сразу в двух зонах, внимание постоянно переключается, что позволяет устранить блокирующий проблемную зону контроль и сделать коррекцию максимально эффективным. Программа дает великолепный результат: раскрепощает тело, раскрывает эмоции, снимает

«мышечный панцирь» (термин Вильгельма Райха, клинического ассистента Зигмунда Фрейда), высвобождает большое количество энергии, дает свободу телу, устраняет подавленность.

## **2. Массажные техники: глубокая проработка**

В человеческом теле есть мышцы, работать с которыми можно только при помощи ручных техник лечебного массажа. Так, например, под ягодичной мышцей располагается глубокая грушевидная мышца. И если она спазмирована, она давит на седалищный нерв, и у человека возникают «прострелы» в ногу и боли в пояснице. Исправить положение может только глубокий миофасциальный точечный массаж – никаких других методик избавить человека от болевого синдрома в данном случае не существует.

Другая частая проблема современных людей – боли в шее при повороте головы. Проблема может крыться в том, что спазмированы лестничные мышцы и грудинно-ключично-сосцевидные мышцы (ГКС). Проблема решается с помощью точечных массажных приемов.

Еще один бич 21 века – из-за ношения сумок одно плечо у многих людей выше другого. От этого страдает глубокая мышца, поднимающая лопатку. Это может вызывать боли в шее, что также можно скорректировать только с помощью массажных техник. Расслабление мышцы позволят восстановить симметрию тела.

Стоит отметить, что техника массажа всегда подбирается индивидуально после диагностики. Наши специалисты превосходно сочетают элементы различных видов массажей (восточных и европейских), чтобы сделать коррекцию максимально эффективной и безболезненной.

Свернуть

Мышечные зажимы. Локализация, диагностика и способы расслабления в йоге  
— Psy Yoga Studio

**Мышечный зажим (спазм)** — это хроническое напряжение мышцы. Оно может быть вызвано травмой, неудобной позой или неправильной осанкой. Но чаще зажимы имеют более глубокую причину.

Многие люди не умеют выражать гнев, страх и душевную боль. Любая эмоциональная проблема отражается в теле мышечным блоком. Так, длительное переживание тревоги приводит к напряжению мышц шеи, трапеции, диафрагмы. Такой человек будет неестественным и напряженным, он будет быстро уставать и испытывать сложности в общении, ему будет некомфортно в собственном теле.

Концепция мышечных зажимов своим появлением обязана Вильгельму Райху. Райх был последователем Зигмунда Фрейда и дополнил взгляды Фрейда, впервые обратив внимание психоаналитиков на тело.

Райх заметил, что черты характера отражаются в определенных позах и мышечных напряжениях. Он начал работать с расслаблением этого «мышечного панциря», как он его называл. И обнаружил, что расслабление зажимов освобождает значительное количество энергии вместе с подавленными эмоциями, а также воспоминаниями о событиях, которые эти эмоции вызвали.

Он выяснил, что хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоции: страх, гнев и сексуальное возбуждение. Райх пришел к выводу, что мышечный и психологический панцирь — одно и то же.

Мы привыкаем жить в этом панцире и даже не замечаем, что мышцы постоянно напряжены. Многие даже считают, что, если мышцы постоянно в тонусе, это значит, что они сильные и натренированные.

Но на самом деле, зажатые мышцы — это слабые мышцы. Это нездоровый тип напряжения, который способствует развитию таких проблем, как головная боль напряжения, синдром височно-нижнечелюстного сустава, боли в спине и шее, нарушения дыхания, вегето-сосудистая дистония, проблемы сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и др.

Постоянное напряжение негативно влияет на организм, приводит к быстрой утомляемости, подавленности, тревожности, депрессии. На поддержание мышечного панциря расходуется много энергии. Поэтому человеку постоянно не хватает сил и бодрости.

Напряженные мышцы блокируют кровообращение. Из-за этого внутренние органы, мышцы и позвоночник не получают питательные вещества и кислород, возникают застойные и дегенеративные процессы, развиваются хронические заболевания.

Кроме того, мышечные зажимы — это признак того, что вы плохо справляетесь со своими эмоциями. Это нарушает отношения с окружающими, вызывает повышенную чувствительность к стрессам и конфликтам.

Процесс начинается с самого рождения. В состоянии угрозы или дискомфорта младенец не может убежать и защититься. Не развиты у него и механизмы психологической защиты. Единственный способ защиты, который он может проявить – напряжение мышц. Дети задерживают дыхание, замирают и сжимаются, таким образом делая себя “менее заметными”.

Взрослея, ребенок сталкивается с социальным давлением. Родители, пытаясь адаптировать детей для жизни в обществе, создают для них ограничения и правила, создавая образ “правильного” ребенка.

И ребенок реагирует на эти ограничения не только изменением поведения, но и мышечным напряжением. У него появляются психологические защиты, цель которых – ослабить внутренний конфликт, возникший из-за противоречий между чужими требованиями и собственными желаниями.

Все пациенты Райха вспоминали моменты своего детства, когда они учились подавлять ненависть, тревожность или возбуждение с помощью определенных усилий (сдерживание дыхания, напряжение мышц живота и т.д.). Далее эти спазмы становятся хроническими, что в результате может привести к серьезным изменениям в позе тела, мимике, и даже в работе внутренних органов.

Мышечный панцирь состоит из семи сегментов, которые образуют ряд горизонтальных колец под прямым углом к позвоночнику. По расположению и психологической сути они очень коррелируют с йоговскими чакрами (челюстной и горловой зажим часто объединяют в один). Поэтому йога – эффективный способ работы с ними, ведь исторически многие упражнения йоги строились вокруг концепции чакр.

Кажется, что работать с зажимами можно посредством занятий спортом. Но далеко не всегда спорт способен их устранить. Активная нагрузка напряженных мышц даже противопоказана. Для снятия зажимов мышцы должны нагружаться с невысокой интенсивностью.

То же самое можно сказать о «спортивной» йоге. Выполнение асан йоги в обычном, механическом режиме не способствует снятию зажимов. Я знаю людей, которые занимаются йогой много лет, но не смогли избавиться от мышечного панциря.

Чтобы избавиться от мышечного панциря, прежде всего нужно осознать его. Этому служат поочередное напряжение и расслабление мышц, специальная гимнастика для отдельных зон тела, практики телесной осознанности. Затем нужно расслабить напряженную группу мышц. Здесь помогают статические упражнения, направленные на напряжение с последующей растяжкой и расслаблением (т.н. постизометрическая релаксация), глубокая работа с дыханием, бандхами и мудрами.

Немаловажно снизить уровень стресса и тревожности, поскольку именно запредельный уровень эмоциональной нагрузки приводит к образованию зажимов. Этому служат техники глубокой релаксации и медитации (шавасана, йога-нидра, аутотренинг, визуализации и т. д.).

Также надо помнить, что мышечные зажимы связаны с эмоциональными проблемами. Поэтому расслаблять мышечный панцирь необходимо в комплексе с внутренней работой над своими эмоциями.

Иногда после глубокой работы с зажимами человек испытывает приступ сильных негативных эмоций (страха, тоски, гнева). Или же расслабленные мышцы быстро зажимаются опять. Это значит, что психологическая проблема глубже, чем кажется. Она формирует новые спазмы, ведь человек всё так же не умеет проявлять свои эмоции, «зажимая» их в теле. Опытный психотерапевт поможет справиться с внутренними причинами зажимов.

Тело без мышечных зажимов привлекательно и пластично. Энергия перестает расходоваться на поддержание напряжения, и человек становится расслабленным, энергичным, здоровым и естественно проявляет свои эмоции.

Для выполнения упражнений лягте на спину (в шавасану).

### 1. Напряжение–расслабление

Сосредоточьте внимание на правой руке. Сожмите кулак. Напрягите руку до предела. Спустя 5-10 секунд сбросьте напряжение, максимально расслабьте руку. Осознавайте разницу между напряжением и расслаблением. Прodelайте то же самое с другой рукой, правой и левой ногами, шеей, поясницей.

### 2. Напряжение по кругу

Напрягите до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью переведите напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя левую руку, полностью переведите напряжение на левую ногу, правую ногу, снова правую руку. Можно повторить несколько раз.

### 3. Привычный зажим

Прислушайтесь к ощущениям тела. Вспомните обычное для себя напряжение (свой привычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, доведите зажим до предела и сбросьте его через 5–10 секунд, постаравшись добиться максимального расслабления. Осознавайте разницу между напряжением и расслаблением. Можно повторить несколько раз.

В следующей статье мы поговорим про эмоции и психические защиты.

## Как снять мышечные зажимы и вернуть психическое равновесие за 1 минуту

Иногда под конец дня мы чувствуем ноющую боль в мышцах, не можем разогнуться или повернуть голову. Причиной этого является «мышечный панцирь» — так называл мышечный спазм Вильгельм Райх, первым заметивший связь между стрессом и реакцией тела на него. Он связывал это с привычкой человека держать все в себе, неумением выражать эмоции. Все это ведет к тому, что любая психологическая проблема будет отражаться в теле мышечным блоком.

Мы в **AdMe.ru** нашли 6 упражнений, направленных на снятие этих блоков. Их выполнение не займет у вас много времени, а результат не заставит себя долго ждать.

### 1. Если болит средняя часть спины и поясница

Постоянное напряжение и зажатость спинных мышц могут привести к различным заболеваниям: остеохондрозу, мышечной блокаде дисков, межпозвоночным грыжам, искривлению позвоночника.

Также пережатые позвонки могут вызывать боль в сердце, головную боль и головокружение, нарушение зрения.

#### Как снять напряжение в спине

Упражнение поможет вам снять болевые ощущения в мышцах спины.

1. Встаньте прямо. Поднимите руки вверх, а затем положите их за голову.
2. Отклонитесь назад. Спина должна принять форму арки.
3. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 5 раз.

### 2. При боли в шее и верхней части спины

Скорее всего, читая эту статью, вы сидите за компьютером. Оцените, в правильном ли положении находится ваша шея:

- плечи не должны быть подняты вверх;
- трапеции не должны быть напряжены.

Напряжение в трапециях часто возникает из-за стресса и усталости, привычки сутулиться или постоянно поднятых плеч.

### Как избавиться от боли в шее и плечах

Шея — это та часть тела, которая обычно первой реагирует на стресс. Напряжение в ней негативно влияет на работу кровеносных сосудов и нервов. В мозг поступает меньше необходимого кислорода и питательных веществ, мышцы слабеют.

Чтобы этого не происходило, сделайте следующее:

1. Встаньте ровно, ноги должны быть на ширине плеч.
2. Поставьте руки на пояс и наклоните голову вперед, а затем отведите ее назад.

Повторите 8 раз.

### Как снять зажимы с шеи и плеч

Факторами, провоцирующими боль в трапециевидной мышце, могут служить переохлаждение, недостаточный разогрев перед тренировкой, выполнение монотонных движений, ношение тяжелых сумок и рюкзаков. Это чревато миозитом — воспалением мышечной ткани.

1. Выпрямитесь, руки положите за голову.
2. Наклоните шею вправо, затем влево.
3. Если тяжело, помогите себе руками: это усилит растяжку мышц.

4. Оставайтесь в «нижнем» положении по 10 секунд при наклонах в каждую сторону.

### 3. При лицевых зажимах

Иногда голова и лицевые мышцы тоже страдают от стресса.

Вы можете не ощущать мышечный зажим на лице. Но обнаружить его у себя достаточно легко. Наиболее явное свидетельство «мышечного панциря» — застывшая гримаса. Также внимательно рассмотрите себя перед зеркалом, пройдитесь по лицу пальцами: участки, в которых вы ощутите напряжение, явно требуют расслабления. Зажим в области лба может привести к мигрени, повышению внутричерепного давления, вокруг глаз — к отекам и темным кругам, быстрой утомляемости, в челюсти — к проблемам с зубами и спазму сосудов, питающих кожу лица.

#### Как снять напряжение в мышцах лица

1. Встаньте прямо. Положите руки за голову, при этом не сплетайте пальцы между собой.
2. Поворачивайте голову из стороны в сторону.
3. Если почувствуете дискомфорт, аккуратно помогите себе руками.
4. Сделайте по 4 повторения в каждую из сторон.

После выполнения упражнения мягко помассируйте пальцами кожу лица.

### 4. При напряжении и боли во всем теле

Защемление спинных мышц оказывает негативное влияние на позвоночник, в особо тяжелых случаях это может привести к искривлению. Сдвигаясь, позвонки пережимают исходящие из спинного мозга нейроны, что может вызвать болезненные ощущения в любых органах. Кроме того, сжатие сосудов чревато возникновением отека тканей и боли в корпусе.

#### Как снять физическое напряжение

Это упражнение уменьшает нагрузку на поясничные мышцы, нижнюю часть спины и мышцы живота.

1. Встаньте прямо. Руки положите за голову.
2. Наклоните корпус вправо. Левую руку при этом протяните в правую сторону.
3. Вернитесь в исходное положение и затем выполните упражнение в зеркальном отражении.

Повторите по 4 наклона в каждую сторону.

## 5. Чтобы избавиться от психологического напряжения

Психологическое напряжение важно научиться вовремя распознавать и избавляться от него. Легкое напряжение может возникать в течение дня, и, если его не убирать, оно постепенно перерастет в повышенную тревожность, а затем в невроз.

Стоит помнить, что чем быстрее вы будете пытаться решить проблемы, тем более высока вероятность появления депрессивного состояния или стресса. Если вы часто ловите себя на прокручивании одной и той же мысли, сделайте следующее упражнение.

### Как снять психологическое напряжение

Это универсальное упражнение предназначено для людей, которые постоянно испытывают эмоциональный дискомфорт и физическую усталость.

1. Выберите спокойное и тихое место. Лучше всего, если это будет хорошо проветриваемое помещение. Упражнение можно выполнять стоя или сидя.
2. Встаньте ровно, ноги сведите вместе. Закройте глаза и расслабьте их, дышите спокойно. Голову держите прямо, в естественном положении, без напряжения. Руки расположите свободно вдоль туловища. Выполняя упражнение сидя, расположите руки на ногах.

3. Отводя плечи назад и вниз, сделайте движение, как будто вы что-то сбрасываете с плеч. Затем перенесите вес туловища на таз. Попробуйте расслабиться и почувствовать силу мышц на ногах.
4. Поймайте баланс. У вас получится это, когда все напряжение уйдет. Будьте расслаблены при этом, не делайте лишних движений. Постарайтесь задержаться в этом положении на 5 минут.
5. В процессе выполнения упражнения постарайтесь ни о чем не думать.

По истечении времени слегка помассируйте себе лицо, шею и область декольте.

Как вы видите, эти упражнения просты в исполнении. Их легко можно выполнить и на рабочем месте.

Часто ли у вас случается мышечный спазм? Как вы боретесь с ним? А может, вы прямо сейчас попробуете выполнить одно из этих упражнений и поделитесь с нами результатом в комментариях?

### **Как снять стресс в домашних условиях**

Как сбросить стресс, напряжение и усталость? Ведь они тоже являются причиной мышечных зажимов

Как по-настоящему раскрепоститься и наполниться энергией?

Как освободиться от тревожных мыслей и негатива?

Очень просто! С помощью нашего тела. Любой стресс – это перенапряжение мышц.

Накапливаясь, внутреннее напряжение провоцирует так называемый мышечный зажим, который со временем под влиянием последующих стрессов усиливается.

Мышечный зажим («мышечный панцирь», «мышечный блок») — это состояние хронического напряжения различных групп мышц, ответственных за выражение эмоций (в том числе и зажимы на внутренних органах).

Такие зажимы есть почти у каждого человека. Все это результат не выраженных эмоций и детских травм, о которых мы можем даже не помнить.

Чем больше мышечных зажимов, тем быстрее человек устает, тем больше у него негатива, тем беднее и однообразнее его эмоциональная жизнь.

Как снять зажимы (раскрепоститься) самостоятельно, без прохождения специальной терапии?

Итак, ТОП-10 способов, нарастающих по степени эффективности.

10 место: Обратите внимание и подышите

Прямо сейчас обратите внимание на свое тело. Где вы встречаете излишнее перенапряжение? Наверняка, больше, чем нужно приподняты плечи, возможно напряженная челюсть и мимические мышцы лица... Сделайте круговое движение плечами и головой; разомните кисти, сделайте 2 раза сбрасывающее движение руками.

Затем сделайте 5 глубоких медленных вдоха, и с каждым выдохом расслабляйтесь все больше. Это упражнение также снимает стресс и излишнее волнение (например, перед публичным выступлением).

9 место: Плач

Всем нам известно, что мы плачем, как правило, после пережитого стресса. Таким образом наш организм снимает мышечное перенапряжение, которое мы

получили в результате этого стресса. Изолируйтесь от всех и поплачьте. Это не сложно, просто попробуйте. И вы почувствуете, как тело скажет вам «спасибо», и придет приятная усталость и расслабление.

#### 8 место: Бешеная рука

Это упражнение приехало к нам из Голливудской школы актерского мастерства Института Ли Страсберга. Оно помогло раскрепоститься таким звездам, как Аль Пачино, Роберт де Ниро, Дастин Хоффман, Анджелина Джоли.

Его лучше всего выполнять в уединении. Представьте, что ваша левая рука взбесилась и сошла с ума. Ее невозможно удержать! Она хаотично дергается, бьется в конвульсиях и т.п. А теперь – правая рука. Потом – ноги, таз и все тело!.. Через 5 мин, встаньте ровно и восстановите дыхание.

#### 7 место: Подушка

Возьмите свою подушку. Представьте, что это ваш самый злейший враг, которого вы ненавидите всем сердцем. И начните лупить ее изо всех сил! Орать и материться! Это одно из самых эффективных терапевтических упражнений в телесно-ориентированной психотерапии.

#### 6 место: Баня

Поры кожи расширяются, жар проникает в мышцы и внутренние органы и снимает почти все зажимы. Именно поэтому после бани так хорошо; совсем не хочется думать о проблемах, и тем более с кем-то ругаться. Любой стресс — это мышечные зажимы. Когда их нет — стресса тоже нет.

## 5 место: Крик

Артур Янов — один из самых известных психотерапевтов в Америке, открыл в 1968 г. метод «Первичной терапии» с помощью громкого крика. В свое время эта терапия помогла обрести уверенность и душевный комфорт Стиву Джобсу и Джону Леннону, который затем выпустил песню Mother. Терапия криком — один из самых мощных способов избавиться от негативных эмоций и психологических травм еще с самого детства. Покричите! От души! Громко, яростно, истерично... как угодно! Это моментально снимает стресс и напряжение.

А еще можно и на аттракционах покричать от удовольствия и восторга! Это тоже раскрепощает!))

## 4 место: Танец

Заведите себе mp3 — альбом любимой музыки. Найдите для себя 10 мин времени и «оторвитесь» так, как никогда не позволите себе этого на дискотеке (когда «все смотрят»). Но если на дискотеке вы позволяете себе все, то это тоже — классное раскрепощение и терапия!

## 3 место: Секс с любимым человеком

В одном из своих экспериментов с мухами академик И.П. Павлов оторвал «самцу» во время спаривания голову. И что вы думаете произошло?.. Ничего! Самец как ни в чем не бывало продолжил спариваться и довел начатое «дело» до конца. Еще один интересный факт: в 50% случаев половой акт у богомолов начинается с того, что самка отрывает самцу голову. Так что, помните главное — во время секса голова не нужна!

## 2 место: Массаж

## **В массаже есть 4 вида прикосновения:**

- поглаживание,
- надавливание,
- постукивание,
- щипание.

Ваш партнер, делающий массаж, должен постараться прочувствовать какой тип прикосновения хочет ваше тело в разные моменты. И тогда массаж превратится в захватывающее путешествие и настоящее творчество. И, конечно, будет мощной терапией по снятию зажимов.

1 место: Спорт!

Йога, танцы и почти любой вид спорта снимает зажимы и раскрепощает. Бег, например, снимает еще и зажимы на внутренних органах. Начинает «колоть» печень, селезенка, легкие?.. Но еще усилие, еще немного бега и ... боль отпускает и открывается второе дыхание. Наверняка, вы не раз слышали о том, что «колоть» во время бега начинает там, где есть проблемы. Этой «проблемой» часто является внутренний зажим, перенапряжение того или иного органа. Бег, как и многие другие виды спорта снимают подобные зажимы.

Раскрепощайтесь! И будьте счастливы!!!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Что такое психологический зажим?

Психологические зажимы – это психологические барьеры, нарушающие поток энергии, не позволяющие человеку проявить активную позицию, реализовать те или иные задачи.

### Что такое внутренние зажимы?

По сути, мышечный зажим, а также блок, спазм, или мышечный панцирь – это мышца либо группа мышц, которая не может полностью расслабиться и постоянно находится в напряжении.

### **Что такое тазовый блок?**

Тазовый блок: заблокированное сексуальное возбуждение. Проявляется: ватные ноги, неуверенная походка.

### Как понять что мышца зажата?

#### **Симптомы**

1. Резкая острая или ноющая боль;
2. Боль резко усиливается при надавливании на сведенную мышцу;
3. При расслаблении тела боль сохраняется;
4. Частые головные боли.

### Как понять что мышцы напряжены?

Симптомы перенапряжения мышц

Боль в одной половине тела. Неприятные ощущения при пальпации

напряженных мышц, онемение в мышцах. Зависимость от погоды. Бессонница, мигрень.

### Почему не расслабляются мышцы?

Основными причинами возникновения мышечных спазмов являются: остеохондроз, а также его проявления, выражающиеся в виде протрузий, грыж межпозвоноковых дисков травмы и ушибы позвоночника, при которых в ответ на боль происходит напряжение мышцы и развивается триггерный синдром

### Чтобы убрать такие зажимы нужно использовать такие упражнения:

1. Зевайте. Во время этого действия уходит напряжение со всех мышц, которые находятся возле горла и челюсти. ...
2. Кусайте. Возьмите полотенце и скрутите его в валик. ...
3. Делайте массаж. Откройте рот, опустите нижнюю челюсть. ...
4. Кричите.

### Как расслабить мышечный спазм?

Миорелаксанты для снятия мышечных спазмов являются препаратами первого ряда. Также показаны физиотерапевтические анальгезирующие процедуры, компрессы с раствором димексида, тримекаина и гидрокортизона. Применение согревающих мазей при спазмах поясничных мышц достаточно эффективно.

### Как снять спазм мышц без таблеток?

Состояние может облегчить легкий массаж или растяжение в зоне спазма, прикладывание тепла (если мышца напряжена) или холода (при боли). При

интенсивных приступах и сильной боли врач может назначить НПВС, миорелаксанты, лечебную физкультуру.

### Какой мазью снять спазм мышц?

Популярные мази от боли в мышцах:

- Кетопрофен;
- Диклофенак;
- Ибупрофен;
- Индометацин.

### Можно ли массажем снять спазм мышц?

- Массаж спазмированной мышцы делать не следует – это может привести к повреждению тканей.

### Какие части тела нельзя массировать?

**Нельзя массажировать отдельные участки кожи, на которых присутствуют:**

- раны, ожоги, гематомы;
- грибковые поражения и герпетическая сыпь;
- родинки, бородавки, папилломы;
- гнойные прыщи, абсцессы.

### Что такое мышечный невроз?

Нервно-мышечные заболевания – условно выделяемая группа заболеваний, которые характеризуются нарушением функции мышц, прежде всего их слабостью. Среди нервно-мышечных заболеваний выделяют болезни мышц,

болезни периферических нервов, болезни нервно-мышечного соединения и болезни мотонейрона.

### Почему скованность в мышцах?

Скованность в теле – это состояние, при котором трудно начать двигаться после длительного покоя. Как правило, оно ощущается утром после сна. Причиной этого явления считается нехватка синовиальной жидкости в суставе. Данный симптом возникает при артритах, остеоартрозе, заболеваниях нервной системы.

### Как долго длится мышечный спазм?

Частота спазмов – 5–10 раз в сутки. Длительность спазмов – более 3 дней.

### Как отличить боль от спазма?

Спастическая боль — одна из самых распространенных жалоб, с которой пациенты обращаются к фармацевту. Спазм — это судорожное сокращение мышц конечностей или мышечной стенки кровеносных сосудов, пищевода, кишечника и других полых органов с временным сужением их просвета.

### Почему болят мышцы вдоль позвоночника?

Различают следующие основные причины боли в мышцах спины: заболевания позвоночника (остеохондроз, болезнь Бехтерева, или анкилозирующий спондилоартрит, остеомиелит, грыжа межпозвоночного диска); болезни мышц спины (фибромиалгия, миофасциальный синдром); травма грудной клетки.

### Как сделать так чтобы перестали болеть мышцы?

Высыпайтесь — в это время организм восстанавливается.

Высыпаться — это лучший способ уменьшить боль в мышцах после тренировок. Чем быстрее организм восстановится после нагрузки, тем быстрее вы избавитесь от боли. И сон — самый естественный из путей к восстановлению.

### Сколько нужно времени для восстановления мышц?

Полное восстановление мышц может длиться от двух до пяти дней, и чем крупнее тренированные мышц, тем дольше они восстанавливаются. Например, мелкие группы мышц, такие как бицепсы, трицепсы восстанавливаются за 1-2 дня, средние и крупные мышцы: спина, грудь, ноги, дельты до 4-5 суток.

### Как снять напряжение в руках?

Если почувствуете излишнее мышечное напряжение в какой-либо части тела (например, в правой руке), то напрягайте, а затем расслаблять различные группы мышц этой части тела (напрячь и расслабить бицепсы, мышцы предплечья и тд.). Попробуйте почувствовать свое тело и как оно расслабляется.

### Как снять зажимы в плечах?

#### **Техника выполнения:**

1. Лечь на живот, выпрямить ноги, положить ладони под плечи.
2. Упершись ладонями в пол, поднять голову, выпрямить шею, затем поднять грудную клетку как можно выше. ...
3. Зафиксировать позу в течение 1 минуты, дыхание при этом должно быть ровным и медленным.

4. Отдохнуть, лежа на животе, несколько секунд.

#### Как снять напряжение в тазу?

Попробуйте напрячь мышцы тазового дна так, как будто Вы пытаетесь прервать струю мочи или выход кишечных газов, втягивая мышцы вверх. Вы можете почувствовать напряжение при сокращении мышц. Не задерживайте дыхание, сделайте глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот.

#### Что хорошо снимает спазм мышц?

К ним относят папаверин, эуфиллин, теобромин, дибазол и другие.

Нейротропные спазмолитики снимают спазм, угнетая патологическую нервную импульсацию, которая становится причиной спазматического сокращения мышц. К этой группе относят дипрофен, келлин, димекарбин, магния сульфат и другие средства.

#### Можно ли делать массаж самому?

Ручной. Массировать руками можно всё, до чего получается дотянуться.

Например, лицо, чтобы уменьшить отеки и повысить эластичность кожи. Минус в том, что одними только руками сложно проработать заднюю поверхность тела, да и руки устают.

#### Что способствует расслаблению мышц?

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

### Почему не расслабляются мышцы?

Основными причинами возникновения мышечных спазмов являются: остеохондроз, а также его проявления, выражающиеся в виде протрузий, грыж межпозвоноковых дисков травмы и ушибы позвоночника, при которых в ответ на боль происходит напряжение **мышцы** и развивается триггерный синдром

### Как ощущаются забитые мышцы?

Забитой называют спастически сокращенную мышцу, то есть мышцу в состоянии гипертонического тонуса. Как правило, она ощущается как **жесткая, разбухшая, потерявшая эластичность, «ватная» и/или болезненная**. Человека могут одолевать судороги, возникать ощущение легкого озноба, тяжести, скованности в теле.

### Сколько болят забитые мышцы?

Крепатура обычно проходит самостоятельно через несколько суток отдыха. Если неприятные ощущения сохранились или стали еще интенсивнее – это может сигнализировать о травме. Расскажем, как быстрее побороть неприятные ощущения при забитых мышцах.

### Какие болезни вызывают боль в мышцах?

Мышечная боль может быть вызвана множеством других заболеваний и состояний, в том числе:

- Рак
- Депрессия
- Фибромиалгия

- Стенокардия или инфаркт миокарда
- Гипотиреоз
- Грипп или другие респираторные заболевания
- Почечная недостаточность
- Электролитные нарушения (нарушения уровня калия или кальция в крови).

### Как разогнать боль в мышцах?

#### **5 способов облегчить боль после тренировки**

1. Правильно пить. Вода помогает вывести из организма скопившуюся молочную кислоту.
2. Делать заминку и разминку. Растяжка **мышц** разгоняет кровь в организме. ...
3. Отдыхать. ...
4. Провести ещё одну тренировку. ...
5. Насыщать организм.

### Что нужно пить для быстрого восстановления мышц?

#### **Десять основных добавок для восстановления мышц**

1. Гидроксиметилбутират (ГМБ)
2. Аминокислоты
3. Ашваганда
4. L-глутамин
5. D-рибоза
6. Изолят сывороточного белка
7. Сложные углеводы
8. Экстракт терпкой вишни и семена сельдерея

## Какие витамины нужно пить для восстановления мышц?

### **Витамины для роста мышц. ТОП10**

- В2 (рибофлавин)
- А (ретинол)
- В12 (кобаламин)
- Е (токоферол)
- В3 (ниацин, никотиновая кислота)
- В1 (тиамин)
- В6 (пиридоксин)

## Какой массаж убирает зажимы?

Что собой представляет стрейч-массаж

Техника стрейч-массажа основывается на проработке сухожилий, связок и мышц, их разогреве и растяжении. Мастер проводит тщательную и глубокую работу с телом, убирает зажимы и блоки.

## Как освободиться от внутренних блоков?

### **Как избавиться от внутренних блоков**

1. Попробуйте найти причину зажимов, **блоков** и страхов. ...
2. Если кто-то вас обидел, простите его. ...
3. Если на моменте прощения вам захочется плакать, кричать, не стесняйтесь своих эмоций — это нормально. ...
4. Фиксируйте свое внимание на положительных моментах и празднуйте даже небольшие победы.

### Как быстро расслабить мышцы тазового дна?

#### **Как выполнять упражнения Кегеля**

1. Для начала втяните **мышцы тазового дна** и удерживайте их в таком состоянии 5 секунд. ...
2. По прошествии 5 секунд медленно и до конца расслабьте **мышцы**, удерживая их в таком состоянии 5 секунд.
3. Повторите упражнение 10 раз и выполняйте его ежедневно не менее 3 раз.

### Какие точки на теле расслабляют?

Точки для расслабления находятся между большим и указательным пальцами, на шее у основания черепа, на подошвах у основания пальцев ног. Если нет времени делать массаж самому, есть другие варианты: покупка специального массажера или кресла.

### Какую точку нужно массировать чтобы уснуть?

Акупрессурная точка расположена на подошве стопы, между костями второго и третьего пальцев. Надавливайте на эту точку большим пальцем некоторое время и делайте перерывы. Затем массируйте круговыми движениями и одновременно сделайте 10 глубоких вдохов. Повторите то же самое с другой ногой.

### Сколько дней нужно делать массаж шейно -воротниковой зоны?

Курс шейно-воротникового массажа включает 5–10 сеансов. Одна процедура длится 20 минут. Сеансы нужно проходить 2–3 раза в неделю. После процедуры у человека может появиться сонливость, поэтому сразу после массажа не рекомендуют садиться за руль.

### Какие симптомы при воспалении мышц?

отек и покраснение: воспаленные **мышцы** отечные и красными из-за нарушения кровоснабжения; общее недомогание: некоторые пациенты испытывают усталость, лихорадку и другие **симптомы**, связанные с инфекцией или воспалением; ощущение тяжести и напряженности: пострадавшие **мышцы** чувствуются тяжелыми и напряженными.

### Какие симптомы при атрофии мышц?

Основным симптомом атрофического процесса является **уменьшение** пораженной мышцы. Сохраняется чувствительность кожи, но исчезают сухожильные рефлексy. Понижается мышечный тонус. При пальпации тканей возникает боль.

### Как понять что мышцы разрушаются?

обнаружение припухлостей или узелков в **мышцах**; слабость мускулатуры, которая сопровождается дистрофией (усыханием); боли и трудности в выполнении простых повседневных движений (повороты головы, кивание, наклоны тела).

### Как лечить гипертонус мышц?

Гипертонус мышц – это обратимое состояние.

Пациенту назначают миофасциальный массаж, ЛФК, физиотерапевтические процедуры, иглоукалывание, ванны с расслабляющими экстрактами и маслами, а также – медикаментозное лечение.

### Как избавиться от мышечных судорог?

Если свело мышцу судорогой, сознательно расслабить ее будет невозможно. Единственный способ – применить физическое усилие: выпрямить пальцы стопы руками или потянуть носок ноги на себя. После того, как судорога прошла, конечность можно помассировать, это поможет восстановить нормальное кровообращение.

### Как быстро вывести молочную кислоту из мышц?

Лактат выводится из мускулатуры естественным путем в течение нескольких часов. Однако при желании этот процесс можно ускорить.

Молочная кислота самоустраняется. Чтобы ускорить вывод молочной кислоты, желательно пить больше воды, больше отдыхать, добавить сна

### Что пить чтобы вывести молочную кислоту из мышц?

Вода помогает вывести из организма скопившуюся молочную кислоту. Делать заминку и разминку. Растяжка мышц разгоняет кровь в организме. Это помогает быстрее избавиться от накопленной кислоты

### Какая еда быстро восстанавливает мышцы?

**В этой статье расскажем о десяти продуктах, которые нужно включить в рацион, чтобы ускорить восстановление мышц.**

- Шпинат Свежий шпинат содержит много питательных веществ и помогает снять воспаление. ...
- Зеленый чай ...
- Творог ...
- Яйца ...

- Сладкий картофель ...
- Арбуз ...
- Жирная рыба ...
- Орехи

### Что способствует быстрому восстановлению мышц?

Самый действенный способ восстановить мышцы после тренировок — это богатое белком и углеводами питание, достаточный отдых и полноценный сон. Дополнительные факторы, такие, как массаж, контрастный душ, компрессионное белье могут ускорить процесс, но незначительно.

### Откуда берутся блоки в теле?

Блоками называют зоны напряжения, которые появляются, когда человек испытывает сильные эмоции. При этом определённые группы мышц напрягаются, в них происходит концентрация энергии. Таким образом, тело готовится отреагировать на эмоцию

### Как формируются телесные блоки?

**!** Блок формируется при запрете ИСПЫТЫВАТЬ эмоции - смех, печаль, страсть, злость, любовь и любые другие эмоции. То есть блокируется НЕ ПРОСТО возможность ВЫСКАЗАТЬ эмоции, как в челюстно-горловом блоке, а сама возможность в принципе ЧУВСТВОВАТЬ, ИСПЫТЫВАТЬ эмоции, ПРИЗНАВАТЬ за собой право на любые эмоции!

### Какие бывают блоки в психологии?

- **Блок «на деньги»** Тот вид **блока**, когда не получается выйти на желаемый уровень по деньгам, несмотря на все «за» и «хочу». ...
- **Блок «на успех»** ...
- **Блок «скрытые выгоды»** ...
- **Блок «травма»** ...
- **Блок «невротический конфликт»**

### Как снять хроническое нервное напряжение?

#### **5 способов справиться с хроническим стрессом**

1. Двигайтесь Физические упражнения оказывают релаксирующий эффект. ...
2. Дышите диафрагмой ...
3. Высыпайтесь ...
4. Питайтесь правильно ...
5. Восполните дефицит микроэлементов

### Что выпить чтобы снять нервное напряжение?

#### **Топ-10 лучших успокоительных средств для нервной системы**

- Фитоседан (Успокоительный сбор №2). Этот препарат с успокаивающим действием является одним из немногих полностью натуральных лекарств, способных справиться со стрессом. ...
- Персен. ...
- Тенотен. ...
- Деприм ...
- Афобазол ...
- Гербион ...
- Ново-пассит ...
- Фенибут

## Как избавиться от психического напряжения?

### **Примерные способы профилактики психического напряжения усталости:**

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.
3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.
4. Заняться физкультурой, уборкой.