

УДК 159.93

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ LIVING SOMATICS (МЕТОД
Т. ХАННА) ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ СОМАТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ
РЕЛАКСАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
СФЕРЫ ЧЕЛОВЕКА**

Е. В. Сетько

*Белорусский государственный экономический университет, пр-т Партизанский 26,
220070, г. Минск, Беларусь, sense.somatic.technologies@gmail.com*

В статье рассмотрены методические особенности применения нейромоторных занятий и развития осознанности в двигательной сфере по методу Living Somatics (соматика Т. Ханна). Обсуждены возможности применения соматических уроков в практике нейромышечной релаксации, регуляции эмоционального состояния. Рассмотрено влияние на восстановление двигательной сферы человека, уменьшения болевых синдромов, повышения качества жизни.

Ключевые слова: нейромоторные занятия; соматика Т. Хана; Living Somatics; сенсомоторная амнезия, программа «Узнай, что такое легкость»; улучшение двигательной сферы; релаксация; переобучение; осознанность; уменьшение боли.

**METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF LIVING SOMATICS
(T. HANN METHOD) FOR EFFECTIVE SOMATIC PRACTICE OF
RELAXATION AND RESTORATION OF THE HUMAN MOTOR
SPHERE**

A. W. Siatsko

*Belarusian State University of Economics, Partizansky Ave 26, 220070, Minsk, Belarus,
sense.somatic.technologies@gmail.com*

The article deals with the methodological features of applying neuromotor lessons and developing awareness in the motor sphere using the Living Somatics method (T. Hanna's Somatics). Possibilities of application of somatic lessons in the practice of neuromuscular relaxation, regulation of emotional state are discussed. The influence on the restoration of the motor sphere of a person, reduction of pain syndromes, improvement of the quality of life is considered.

Keywords: neuromotor exercise; T. Hann's Somatics; Living Somatics; sensorimotor amnesia, «Learn to Ease» programme; motor improvement; relaxation; retraining; awareness; pain reduction.

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь (2020 г.) проблемы со здоровьем вызывают стрессовое состоя-

ние или отрицательные эмоции у женщин в 36,7% случаев, а у мужчин в 28,3%, что на прикладном примере национального значения подтверждает взаимосвязь проблем физической и психологической сферы человека. При этом 58,8% процентов респондентов определяют, как главную причину несоблюдения принципов здорового образа жизни, «безответственное отношение к своему здоровью». Учитывая, что при оценке жизненных ценностей респонденты обоих полов единогласно присвоили самый высокий балл «здоровью» (58,7% женщин и 47,8% мужчин), считаем, что при формировании у населения физической культуры необходим акцент на развитие ответственности, как высшей психической функции человека, и навыков осознанности [1].

Это может стать ключевым звеном в вопросах личного здоровьесбережения и улучшения психомоторного функционирования граждан в условиях текущего резкого снижения численности занимающихся физической культурой и спортом после завершения периода обучения в средних и высших учебных заведениях. Очевидно, что без актуализации у человека эффектов физкультурных занятий и их интеграции в повседневную жизнедеятельность, опыта осознания их влияния на функциональное и психологическое состояние, невозможно мотивировать население к регулярному выполнению рекомендованного для соответствующей возрастной категории объема двигательной нагрузки.

Моше Фельденкрайз в своей книге «Осознавание через движение» раскрывает, что в процессе осознанного движения происходит активное самопознание, глубоко используются мышление и интеллект, что противопоставляется привычному автоматизму и эмоциональной реактивности [2, с. 38-39].

Эффективно совершенствовать физическое тело и одновременно развивать осознанность в двигательной сфере, улучшать психологическое функционирование позволяют направления холистического подхода к телесному: техники Александера, по методам М.Фельденкрайза и его ученика и последователя Т.Ханна, Body-Mind Centering, Аутентичное движение, подход Интегративной работы с телом и терапии движением (IBMT). Данные интегративные техники и методики опираются на нейромоторные возможности человека и призывают его исследовать себя.

Цель – выделить и обсудить методические основы Living somatics (метод Т.Ханна) для применения в качестве методик нейромышечной релаксации и для эффективного восстановления двигательной сферы человека.

Методы. Анализ научно-методической литературы, аналитическое проектирование и моделирование, соматическое обучение Living Somat-

ics.

Результаты. Соматическое обучение по методу Living Somatics является продуктом современной действующей школы (The Ingle Institute for Somatic Movement Education, Sweden), которая продолжает развивать научные труды Томаса Ханна и популяризирует соматический метод в разных странах. Living Somatics позволяет нормализовать и активизировать функционирование мышц, восстанавливать и улучшать подвижность суставов, устранять и корректировать привычные мышечные зажимы и паттерны (в том числе психологического генеза), снимать и предотвращать боли напряжения. Все вместе направлено на преодоление и профилактику сенсомоторной амнезии (СМА). Изменения провоцирующие сенсомоторную амнезию – патологическую потерю двигательных ощущений, контроля и памяти – происходят в центральной нервной системе, то они не осознаются, хоть и значительно нарушают саму основу движения человека, его самовосприятие и самочувствие. Непроизвольное хроническое сокращение мышц в области конечностей и центра тяжести вызывают у человека искажение осанки и возможность естественно двигаться [3].

Living Somatics служит для развития навыка осознанного движения, научения рациональным способам двигаться, совершенствования нейромоторного управления, восстановления суставных и мышечных нарушений. Преодоления физических и ментальных ограничений, болевых синдромов.

Для более ясного понимания возможностей занятий соматикой в психологическом контексте приведем результаты нашего опроса 108 студенток (1-2 курса факультета Международных экономических отношений УО БГЭУ, г. Минск, Беларусь) после выполнения одного соматического урока. На открытый вопрос «Какие эффекты вы ощутили на этом уроке?» были даны следующие ответы (сгруппированы по смыслу):

1. Расслабление – 48,0%; 2. Релаксация (спокойствие, умиротворенность, отдых) – 7,65%; 3. Чувство своего тела – 16,7%; 4. Осознанность – 14,8%; 5. Контроль тела, управление движениями – 13,0%; 6. Легкость – 9,3%; 7. Улучшение настроения, бодрость, мотивация к жизни – 8,3%; 8. Ушло напряжение – 4,6%; 9. Понимание себя – 2,8%; 10. Ничего, ничего особенного – 1,9%.

Безусловно, наряду с преобладанием положительных отзывов и удовлетворенности результатами соматического урока, ожидаемы нейтральные или отрицательные реакции, барьеры в принятии альтернативных методик двигательной и познавательной активности. Определенная часть людей по умолчанию склонна избегать получение нового опыта или допускать позитивные изменения в свою жизнь. Поэтому очевидна важ-

ность реализовывать соматические уроки на высоком методическом уровне, следовать наработкам соматических преподавателей, собирать и учитывать актуальные отзывы учеников, постоянно вносить коррективы в содержание уроков.

Для эффективного использования соматических уроков можем выделить следующие группы методических приемов: организационные, структуризации учебного материала, активизации познавательной деятельности (активности), логические.

Организационные приемы проведения соматических уроков (их циклов) позволяют добиться условий для эффективности и рационального использования ресурсов. Двигательные уроки рассчитаны на 45-60 минут практического выполнения упражнений, но могут быть скорректированы в соответствии с потребностью ученика или группы в большую или меньшую стороны. Соматика проводится от 1-2 раз в неделю на начальном этапе обучения до ежедневных занятий для опытных практиков, в офлайн или онлайн формате, непосредственно преподавателем или с использованием аудиозаписи. Использование записей дает возможность удаленного формата занятий, расширяет круг занимающихся, нивелирует проблемы расписания и личностных особенностей (например, стеснительности).

Для проведения занятий необходимо комфортное и безопасное пространство, для обеспечения приватности возможность фото и видеосъемки оговаривается заранее. Преподаватель дает только голосовые инструкции, поэтому исключено музыкального сопровождения, требуется минимизировать фоновый шум. Занятия традиционно проходят на полу, соответственно следует исключить сквозняки, отрегулировать работу систем вентиляции и кондиционирования. Необходимо предусмотреть достаточное пространство для каждого ученика (мы рекомендуем выделять не менее 1,5 роста человека в длину и ширину), могут использоваться индивидуальные коврики, монолитные или разборные спортивные покрытия. Для обеспечения комфорта занимающихся и замещения усилий мышц используют чистый эстетичный инвентарь: пледы, покрывала, массажные валики, подушки и иные приспособления.

После выполнения урока традиционно проводят групповую или индивидуальную рефлекссию, для чего преподаватель обеспечивает доброжелательную обстановку и доверительную атмосферу, регулирует очередность выступлений, дает пояснения, поддерживает учеников. Считаем, что для более полного и глубокого анализа урока, преодоления застенчивости перед публичным выступлением, а также в условиях лимита времени возможно использовать анкетные формы рефлексии на бумажном носителе или в электронном виде. Например, нами был разработан

опросник «Анализ самовосприятия двигательных уроков». Настоящий вариант состоит из 25 открытых и закрытых вопросов, позволяющих актуализировать морфологические, моторные и эмоциональные изменения после каждого урока. Приведем некоторые часть вопросов: Какие эффекты вы ощутили на этом уроке? Чему вы научились на этом уроке? Насколько отчетливо вы ощущали свое тело и его целостность? Насколько отчетливо вы управляли траекторией движений? Для решения каких проблем в психологическом и ментальном состоянии вы бы рекомендовали этот урок?

Структуризация учебного материала. Living Somatics предусматривает проведение как отдельных занятий, так и их циклов, которые могут подбираться в соответствии с подготовленностью ученика или состоянием здоровья, наличия моторных ограничений. Циклы занятий могут разрабатываться для исследования движений по естественным физиологическим осям (например, разгибание позвоночника) миофасциальных линий (анатомических поездов), решения конкретной проблемы здоровья (например, сколиоз или восстановление после травмы) или для подготовки ученика к безопасному выполнения иной физкультурной деятельности (например, индивидуализации техники бега или безболезненной практики асан йоги).

Для рационального освоения Living Somatics на начальном этапе, мы разработали базовую программу соматических занятий «Узнай, что такое легкость», доступную для использования лицами в возрастной группе старше 16 лет. Базовая программа состоит из 12 полноценных двигательных уроков, с педагогически последовательным и физиологически логичным построением материала, которые дополняются 12 мини-практиками/домашними заданиями (время выполнения 10-15 минут). «Узнай, что такое легкость» пригодна для сопровождаемого и самостоятельного выполнения под аудиозапись. При соблюдении соматических принципов программа пригодна и безопасна при 1-3 группе здоровья, а по согласованию с лечащим врачом для лиц 4 группы здоровья. Соматические занятия (уроки) данной программы разработаны на основании материалов профессиональной программы соматического обучения Living Somatics, модернизированы и дополнены по опыту личных занятий автора по методу М.Фельденкайза, аутогенной тренировки по Шульцу, прогрессивной мышечной релаксации и прошли апробацию на взрослом контингенте занимающихся [4].

Активизации познавательной активности происходит на протяжении всего процесса деятельности Living Somatics. Осознаваемая личная активность, опора на опыт занимающегося от первого лица является основой метода и успеха нейромышечного переобучения. Предполагается,

что в ходе уроков формируется навык осознанного отношения к своим действиям и навык их осознанного совершения, который продолжает совершенствоваться в обыденной жизни, переносится на другие виды занятий, проявляется вне учебного процесса. Регулярная реализация осознанности в движениях закрепляется в соответствующую привычку и стиль поведения.

Выделим принципы выполнения соматических уроков:

1. Присутствие ученика в моменте и осознанность.
2. Уважение учеником своих физических и психологических пределов.
3. Личная ответственность за физическое и ментальное состояние в конкретный момент и в перспективе.
4. Научение вместо обучения. Проживание и усвоение своего опыта вместо копирования и подражания чужому.
5. Медленное и плавное выполнение движений. Минимизация прилагаемых усилий.
6. Паузы, отдых для завершения процессов и сенсомоторной переработки и усвоение информации.
7. Исследование множества параметров происходящих явлений и любопытство к ним.
8. Определение своих двигательных, эмоциональных и организационных паттернов.
9. Изучение особенностей движения в разных амплитудах. От самой минимальной (дифференцируемой конкретным учеником) и до предела доступности при условии сохранения комфорта и управления.
10. Ориентация на качество и содержание движений.
11. Внимание к комплексной работе всей опорно-двигательной системы: синергистов и антагонистов, звеньев, миофасциальных линий и тд.
12. Исследование и открытие разных способов организовывать себя и двигаться. В том числе из разных исходных положений.
13. Соразмерное движениям дыхание. Исследование взаимосвязи движений и дыхания.
14. Планирование очередного повторения и спонтанность, изменение программы действий при открытии новых фактов.
15. Сознание и принятие опыта и изменений.

Преподаватель использует подсказки, направляя внимание ученика на отдельные части тела и миофасциальные линии, аспекты движения и дыхания, предлагает попробовать альтернативные способы функционировать. Подсказки чаще формулируются в вопросительной форме и только подсвечивают, а не навязывают ответы.

Для повышения готовности к уроку Living Somatics, включения и развития осознанности в начале урока проводится настройка – сканирование тела и эмоционального состояния – содержание которой может отличаться от урока к уроку или быть единой для цикла занятий. В программу настройки может быть включено «тестовое движение», выполняемое также в конце урока или дополнительно после логичных частей урока. В качестве универсального регулярного «тестового движения» используют нейтральную позу стоя (вариант основной стойки) и обычную ходьбу, что помимо диагностической задачи позволяет дополнительно интегрировать вновь приобретенный нейромоторный опыт в естественную активность ученика.

Считаем, что настройку к занятию можно оформить в качестве отдельной экспресс-практики, которую ученик сможет в последствии применять в качестве инструмента для релаксации, нормализации эмоционального состояния и отдыха.

Для усиления дифференцирования ощущений и повышения сознания эффекта двигательных исследования и состояния опорно-двигательного аппарата применяется ряд приемов: использование разнокалиберной опоры или инвентаря (например, коврик под одну половину тела), выполнение исследования только на одну конечность, сторону или половину тела (цепочки упражнений или полного комплекса).

Аналогично применяют изменение способа и типа дыхания для прояснения его функции при движении и выбора наиболее целесообразного варианта. Двигательное исследование может выполняться в привычном для ученика паттерне, (например, на фазе выдоха), затем его сочетаются с фазой вдоха и отслеживают различия. При преимущественном включении грудной диафрагмы направляют внимание ученика на включение межреберных мышц вектор расширения ребер (например, вперед или вправо). Для уточнения обратной связи, прояснения зон тела задействованных в акте дыхания возможно применять мануальный контроль или исходное положение, чтобы при расширении ткани тела встречались с твердой опорой (например, положить ладонь на область лопаточно-ключичного треугольника или повернуться на бок для сознания расширения ребер в сторону).

В процессе всего урока ученику предлагается замечать и сознать изменения, происходящие с ним. В начале освоения Living Somatics это будет самонаблюдение, которое постепенно разовьется в полноценный навык интроспекции и позволит точнее описывать свое физические, ментальное и эмоциональное состояние.

Логические приемы. Для однозначности понимания инструкций урока следует придерживаться традиционной анатомической, физиоло-

гической и психологической терминологии. Уточнять распространенные вопросы до начала занятий, учитывать возраст и образования контингента учеников. Произносить голосовые команды четко, достаточно громко, без излишней эмоциональной окраски.

Для повышения доказательности эффективности Living Somatics необходимо исследовать эффективность стандартных циклов занятий на различном контингенте и с отличиями в состоянии здоровья, в том числе в отставленном периоде.

Использовать диагностический инструментарий: изучение функционального состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы (ЧСС покоя, индексы Робинсона и Кердо, ортостатический проба, коэффициент выносливости), гормональные исследования (например, уровень кортизола).

Для выявления и оценки наличие у занимающихся соматических болей и их проявления в разных сферах жизнедеятельности возможно использовать шкалу боли, опросник качества жизни (SF-36), опросник Освестри, опросник принятия хронической боль (CPQ-R) и др. Безусловно Living Somatics не отменяет медикаментозное лечение, а лишь позволяет ученику обучиться двигаться в условиях медицинских ограничений, осознать патологический травмирующий паттерн и оставить его. В сложных случаях рационально параллельное ведение с психологом в терапии переработки боли.

Для подтверждения стабилизации эмоционального фон, личностного роста подходят: методика самооценки эмоционального тона (СЭТА), методика определения психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряженности и комфортности Т.А. Немчина, «Шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни» (MAAS), пятифакторный опросник осознанности.

Расширять линейку уроков с учетом объективных и субъективных потребностей занимающихся, их состояния здоровья, психологического. Исследовать доступность и особенности откликов при офлайн и онлайн формате проведения соматических уроков. Использовать работу на перспективу, с опорой на открытия медицины (в том числе кинезиологии, остеопатии), нейропсихологии, маркетинга.

Заключение. Living Somatics может использоваться с целью повышения ответственности человека за свое физическое, функциональное, психологическое состояние и здоровье в целом. Соматические уроки задействуют экстероцепторы, проприоцепторы и интероцепторы, давая человеку понимание о их взаимосвязи и влиянии в организме.

Программы нейромоторных занятий и развития осознанности в двигательной сфере могут разрабатываться в соответствии с целевым запро-

сом для разного контингента. Программа «Узнай, что такое легкость») подходит для организованных занятий, самостоятельного освоения в свободное время, может быть успешно внедрена в учебный процесс в вузах.

Соматические уроки могут быть организованы в разных форматах и без использования дорогостоящего оборудования, что определяет их абсолютную доступность.

От регулярных соматических занятий ожидаются эффекты улучшения нейромоторного функционирования человека, расширения активного спектра движения, функционального равновесия вегетативной нервной системы, снижения уровня стресса, достижение эмоциональной устойчивости и равновесия.

Навык легкого освоения движения может быть положительно перенесен на трудовую и бытовую деятельность, что повысит качество жизни занимающихся разного возраста.

Библиографические ссылки

1. Отношение населения к здоровому образу жизни. Выборочное исследование домашних хозяйств по уровню жизни. [Электронный ресурс] // Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Режим доступа: URL: https://www.belstat.gov.by/upload-belstat/upload-belstat-pdf/oficial_statistika/vwbor_obsled_dom_hoz-zdorovwy_obraz_zhizni-2020.pdf (дата доступа: 10.01.2025).

2. *Фельденкрайз М.* Осознавание через движение (оздоровительные движения для личного роста). М. : Институт общегуманитарных исследований, 2001.

3. *Ханна Т.* Соматика. Возрождение контроля ума над движением, гибкостью и здоровьем [Электронный ресурс]. URL: http://hanna-somatics.ru/wp-content/uploads/2017/11/Thomas_Hanna-Somatics.pdf (дата обращения: 10.01.2025).

4. *Сетько Е. В.* Базовая программа развития осознанности в двигательной сфере на основании соматического подхода М. Фельденкрайза и Т. Ханна // сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 22 окт. 2024 г. : БГПУ, 2024. С. 491-493.