ШКОЛА СИСТЕМНОГО МЕНЕДЖМЕНТА

INCOSE
International Council on Systems Engineering

НИСИПП
Национальный институт системных исследований проблем предпринимательства

Научно-практическая конференция

«Прикладное системное мышление»

«Телесное мышление и построение его онтики»

Антон Климат,
преподаватель Школы системного менеджмента,
директор танцевальной школы «Волнорез»

г.Москва, 30 марта 2019 г.

История вопроса

- Курс «Системный фитнес» -- февраль 2018
- Курс «Телесная инженерия» -- декабрь 2018
- Лаборатория телесного мышления – январь 2019
- Лаборатория социального танца (приложения) – март 2019

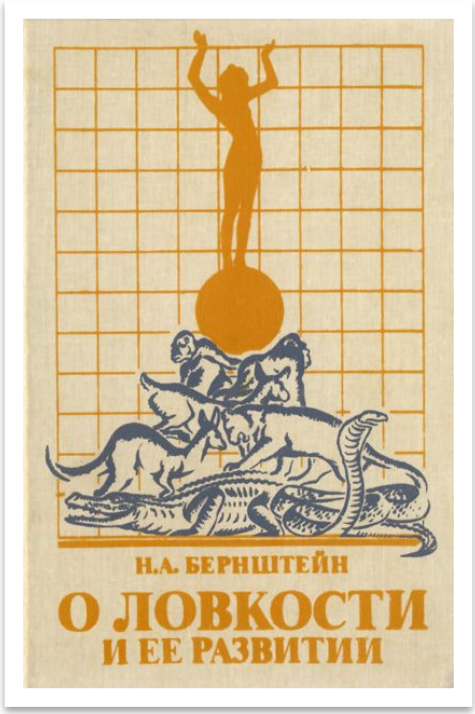
Литература: цепочка «системный фитнес» -- https://ailev.livejournal.com/1429126.html

Телесное мышление

- **Телесное мышление**: как думать о теле и движении «изнутри себя». Дисциплина (теория, набор понятий и связей между ними) осознанного движения.
- **Телесная инженерия**: практики жизненного цикла (упражнения) осознанно двигающегося тела.
- **Системный фитнес** – учебный курс ШСМ, реализующий идеи телесного мышления и телесной инженерии (http://system-school.ru/move

Уровни по Бернштейну и телесное мышление

- Бернштейн: мозговые структуры **виды управления движениями мышц** виды управляемых движений тела.
- Задача: вынести управление на уровень сознания, начиная с самых нижних уровней, а затем автоматизировать заново!!!
- **A – уровень тонуса мышц.** Цель: сознательное управление тонусом и тетанусом.
- **B – уровень мышечно-суставных увязок.** Цель: избавление от паразитных тонусов и тетанусов.
- **C – уровень пространства.** Цель: управление инерцией тела для скоростного пространственного движения.
- ----------
- **D – уровень действий,** сложные последовательности целенаправленных движений. За пределами фитнеса (прикладной уровень: танцевальный, спортивный, сценическое движение, единоборства и т.д.)



Наши основные отличия:

- Мы объединяем «тонус» и «тетанус» как «усилие» и убираем паразитные усилия.
- Упор на повышение чувствительности к мышечным ощущениям: ведём тело «по приборам», а не упражняем «вслепую»

Множественность описаний тела и мышления о нём

- Функциональные: усилия, запомненные усилия
- Конструктивные: мышечные пучки, рецепторы, память усилий
- Размещения: объёмы (стопы, таз/бедро/поясница, лопатка, запястья/предплечья, позвоночник, шея)

Онтика телесного мышления и практик телесной инженерии

1. Поднятие чувствительности к ощущению усилия
2. Глобальное (по всему объёму тела) управление локальными усилиями
3. Устранение паразитного усилия в статике и локальных объёмах
4. Включение чистых усилий натяга
5. Управление усилиями при смене позы

1. Поднятие чувствительности к ощущению усилия

- [телесный] объём – объем внимания (выделяется в пространстве произвольно)
- Внимание:
  - точка (локальная),
  - объём (произвольной формы)
  - Глобальное (деконцентрация по телу, и далее за его пределы: экстрателo)
- Усилия [в объёме внимания]:
  - натяга, напряга, обмяка, гибридное
  - Сверхусилие (+10, дрожь/боль), надусилие (+7, максимум), усилие, подусилие (+1, минимально различимо). Обмяк: усилие 0.
  - Направление по отношению к кости -- поперёк вверх-вниз-вправо-влево, вдоль от себя и к себе, скрутка вправо-влево. Или в градусах или секторах по отношению к кости.
- Задачи:
  - Калибровка сверхусилий, надусилий
  - Выделение усилия из многих ощущений тела (ощущается в давлениях и растяжениях)
  - Поднять чувствительность к ощущению усилия (уменьшение подусилий)

2. Глобальное (всему объём у тела) управление локальными усилиями

- Получение усилия 0 в статике (научиться сознательно сбрасывать усилие)
- Удерживать ноль в подрастяжении
- Знакомство с локальными усилиями по всем основным телесным объёмам (стопы, таз/бедро/поясница, лопатка, запястья/предплечья, позвоночник, шея)

3. Устранение паразитного усилия в статике и локальных объёмах

- разрешение себе расслабиться (проверка: напрягается из-за боли, или просто со страху "на всякий случай")
- вспоминание состояний ненапряжности (белые пески Бали, наследство 15млн., вторая бутылка вина, три часа секса).
- цикл напряжения-расслабления мышцы-антагониста (сгибатель-расгибатель, вытяжитель-втягиватель, вращатель-противовращатель) с попыткой расслабить целевую мышцу. Внимание удерживаем в двух объемах (целевой и ассоциированный).
- цикл напряжения-расслабления мышц по связям прямохождения (диагонали) и прямостояния (односторонние): голеностоп-запястья, колено-локоть, таз-плечи, копчик-затылок, подвздошная-нижние рёбра, поясничный-шейный прогибы. Внимание удерживаем в двух объемах (целевой и ассоциированный).
- цикл напряжения-расслабления мышц по линии двигающего усилия (вытяжения, напряжения, скрутки). Внимание удерживаем в двух объемах (целевой и предыдущий и/или следующий).
- склейка локальных объёмов по линии двигающего усилия -- собирание функциональный мышечный орган (объем, соразмерный целому телу)
- глобальное (то есть по всему телу) обмякание с сохранением позы.
- обмякание сбросом (мышцы живота, встряхивание руки): практика глубины и скорости входа в обямкание (тест: студень трясётся, если обмякание глубокое и резкое).
- Цикл по вышеприведённому: напряжение-расслабление-дорасслабление-запоминание дорасслабления.
- Верификация запоминания (произвольное обмякание за время 0.5-2 секунды).
- **Конечный результат: непрерывность и равносильность на глобальном объеме усилия и/или растяжения**

4. Включение чистых усилий натяга

- активация усилия натяга
- устранение паразитных усилий напряга (по методам из предыдущего пункта) при выполнении усилия натяга
- постановка чистого натяга в полном объёме тела

5. Управление усилиями при смене позы

- поза: форма тела
- движение: смена позы
- управление чистым (натяг, напряг, обмякание) усилием удержания позы и усилием движения
- тренировка скорости воспроизведения усилий по их памяти
- управление гибридными усилием удержания позы и усилием движения

Спасибо за внимание

Антон Климат

https://www.facebook.com/djklimat

https://vk.com/klimat