

**«Движение – это жизнь. Жизнь – это процесс.**  
Усовершенствуйте качество процесса  
и вы улучшите саму жизнь.»

*Моше Фельденкрайз*



RUFELDENKRAIS.COM



# СОМАТИКА

- Соматика Томаса Ханна и
- Метод Фельденкрайза

- Термин «Соматика» (somatics) был введён Томасом Ханной в 1976 году, чтобы определить область знаний об осознанном движении. Соматика включает в себя ряд холистических, телесно-ориентированных подходов помогающих человеку вновь обрести связь с собой, где процесс трансформации происходит через различные практики движения тела, позволяющие обрести своё психо-физическое осознание и способствует повышению уровня качества жизни в целом.

- Томас Ханна разработал метод Клинического соматического обучения (КСО), также известный как Соматическое обучение Ханны или Соматика Ханны. Теоретическими основами послужили техника Александера, метод Фельденкрайза, телесная психотерапия Райха, работы Эриксона, теория стресса Селье. В 1975 году Ханна основал Институт соматических исследований в Новато, штат Калифорния, который работает и сейчас.

Exercitatio altem parat —  
Упражнения рождат искусство

сам  
себе  
психолог

Томас Ханна

# Искусство не стареть



ПИТЕР

# Соматическое обучение Ханы.

- Название **«соматика»** происходит от греческого слова «сома», которое означает живое тело во всей его полноте. ***Это соединение тела, души и разума*** в единое функциональное целое, которое воспринимает себя изнутри.

- Соматическое обучение Ханна (СО) использует сенсомоторное обучение для улучшения работы
- СО построено на том, что **сома способна самостоятельно исцеляться**, регулируя и исправляя свою же деятельность.
- **Исправляя функции, мы восстанавливаем структуру** (позвоночника, суставов и деятельность других органов).





- Преподаватель СО помогает клиенту вернуть себе произвольный контроль мышц, улучшить двигательные функции, обрести большую свободу и избавиться от болей путем выполнения медленных и осознанных движений.



# Сенсомоторная амнезия

- На протяжении всех лет жизни наша сенсомоторная система реагирует на входящие воздействия и приспособляется для работы наилучшим возможным образом. Иногда мы оказываемся в ловушке этой адаптации и застреваем в собственных неосознанных паттернах, созданных мозгом в попытках правильно отреагировать на входящий сигнал, поступающий от совокупности нервов всего тела. И нами начинают управлять сенсомоторная амнезия (СМА) и стрессовые реакции.

- СМА представляет из себя потерю произвольного контроля мышц и может появиться как внезапно, так и постепенно. Когда возникает СМА, это значит, что мы забыли как двигаться и как ощущать свои мышцы, вы не чувствуете напряжения большинства своих мышц и не можете их расслабить.
- Это адаптивная реакция нервной системы, но поскольку СМА можно научиться, ей же можно и разучиться. Вы можете не только устранить но и предотвратить СМА при помощи переобучения своей сенсомоторной системы.

## **Соматический подход эффективно применяется в решении следующих вопросов:**

- Эффективное управление своим телом как в любой телесной практике (танец, йога, пилатес, спорт и т.д.), так и в быту (осанка, походка) и расширение своих двигательных, пластических возможностей;
- Избавление от мышечного напряжения, болей и многих заболеваний, связанных с неправильным функционированием организма, вследствие СМА;
- Развитие внимания, восприятия;

- **Соматический подход направлен на интеграцию сознания и тела** и помогает обрести баланс между нашим внутренним пространством и окружающим нас миром, что позволяет прийти к внутренней гармонии, раскрыть свой внутренний творческий потенциал, найти путь самовыражения, освободиться как от физических, так и от эмоциональных ограничений.



«Невозможное делайте  
**ВОЗМОЖНЫМ,**  
возможное – **лѐгким,**  
а лѐгкое – **ЭЛЕГАНТНЫМ.»**

*Моше Фельденкрайз*

RUFELDENKRAIS.COM

# Принципы выполнения соматических упражнений

- Медленно
- Осознанно, с направленным вниманием
- В зоне комфорта (без боли и неприятных ощущений)
- С наименьшими усилиями



# КАРТА ВАШЕГО ТЕЛА НА ПОЗВОНОЧНОМ СТОЛБЕ

