

МЕХАНИЗМ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ НА ОСНОВЕ СЕНСОМОТОРНОГО КОНТРОЛЯ БИОЗВЕНЬЕВ ТЕЛА

Мозолякина Л.М.

*Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт», г. Харьков*

В последние годы клиническое соматическое обучение набирает популярность как новое направление в сфере здравоохранения. Под ним понимается обучение осознанному сенсомоторному контролю положения биозвеньев тела и напряжения соответствующих мышц.

«Ощущение себя» - кинестетическое, проприоцептивное и пространственное чувство ориентации и движения - является исключительно важным фактором, позволяющим эффективно корректировать осанку человека в любом возрасте.

Для этого необходимо определить симптомы (например, укороченность, ослабленность, напряженность, спазм и т.д.), которые сообщают о признаках нарушений, являющихся результатом отдаленных воздействий (острых или хронических болей, травм, стресса, постоянного мышечного напряжения, привычных поз), и устранить или смягчить их.

Физиологический механизм обучения основан на систематическом прерывании привычного паттерна, последовательном ощущении его составляющих для перевода того, что человек делает автоматизировано и неосознанно, снова в сферу сознательного контроля. То, что было привычным и подсознательным, снова становится осознанным путем получения новой сенсорной информации.

Соматические упражнения безболезненны. Используемые движения доступны всем, поскольку соответствуют нормальной амплитуде мышечно-связочного аппарата человека.

Чтобы добиться максимального эффекта необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Выполнять упражнения лежа на коврик, одежда должна быть свободной, а окружение не должно отвлекать.

2. Сосредоточиться на основной задаче при выполнении соматических упражнений – концентрация внимания на ощущениях от определенных мышц или групп мышц.

3. Движения выполнять всегда медленно, подмечая все нюансы, происходящие в теле во время выполнения упражнений.

4. Упражнения выполнять мягко и без напряжения. Движения не нужно форсировать. Благодаря этому будет формироваться более четкая обратная связь с головным мозгом.

5. Необходимо быть настойчивым и терпеливым, сохранять позитивный настрой. Соматические упражнения постепенно меняют физическое состояние, качество движений тела, осанки и внешнего вида в целом.