ЧТО ТАКОЕ БЛОКИ В ТЕЛЕ

15.04.2020

Неврология



«Ничто не возникает ниоткуда и не исчезает в никуда» - гласит закон сохранения энергии. Жизненные удары, разочарования, обиды не тают, как весенний снег. Они остаются в нашем теле невидимыми рубцами. Сильные кратковременные или незначительные, но хронические стрессы приводят к возникновению напряженных зон в нашем теле, постоянных мышечных спазмов – блоков.

Ранее считалось, что блоки являются функциональными, образовавшимися в результате дегенеративных заболеваний позвоночного столба, и призваны оградить его от избыточных физических нагрузок нагрузок. Теперь мнение поменялось на противоположное – как раз они, блоки, и являются наиболее распространенной причиной остеохондроза, приводящим к снижению мобильности и повышенной подверженности травмам.

Современные врачи-реабилитологи утверждают, что человек может быть здоров независимо от уровня дегенеративных изменений в позвоночнике, но сначала необходимо разобраться в природе блока.

С точки зрения биоэнергетики блок – это инкапсулирование энергии в части тела.

С точки зрения хиропрактики – ограничение подвижности в двигательном сегменте.

С точки зрения физиологов блок – это укорочение ткани с повышением плотности, жесткости, снижением способности к растяжению.

Как развиваются блоки в теле?

Когда человек испытывает психологическое напряжение или разнообразные эмоции, позитивные и не очень: спортивный азарт, сексуальное желание, гнев, раздражение, ликование, сочувствие, - тело напрягается. Если за эмоцией следует осознное движение, разрядка, - напряжение с тела снимается. Если же человек сдержан, все привык скрывать в себе, напряженность скапливается в теле, формируя блоки: к примеру, в плечевом поясе из-за руки, мыслено отведенной для удара, но на деле не шелохнувшейся.

Раз за разом наслаиваясь, энергетические очаги причиняют дискомфорт и болезненность. Дать выход закупорившейся энергии можно, доведя действие до конца, или при помощи терапевтических методов, или устранив проблему из актуальных по прошествии длительного времени.

Значительно помогает продвинуться в снятии блоков духовное и творческое развитие человека, приводящее к переоценке ценностей, ревизии жизненного опыта, взгляда на травмирующие ситуации в прошлом с нового эшелона зрения. Зачастую оказывается, что стресс был беспочвенным и не стоил тех переживаний. Блоки исчезают «за отсутствием состава нарушения». Отсутствие движений души и личностного развития ведет к деградации и преобладании негативных процессов в теле. Нежелательная черта характера, с которой человек ничего не делает, также способствует хронизации блока.

Блоки возникают не в случайных местах, а в локусах скопившейся энергии. Невысказанные мысли застаиваются в области речевого аппарата. Например, если человек берется за дело, при этом понимая, что этого делать не следовало бы, оно ему «не по плечу», хроническое напряжение мышц формируется на уровне трапецевидной мышцы, ременной мышцы головы, постепенно провоцируя развитие шейного остеохондроза.

Хроническое напряжение мыщц из-за подавленных эмоций еще называют «мышечным панцирем». Для поддержания его человеку приходится затрачивать большое количество энергии, поэтому человек постоянно ощущает ее нехватку, разбитость, вялость. В местах «мышечного панциря» пережимаются кровеносные сосуды, что ведет к ослаблению органов и развитию целого спектра заболеваний. Передавливаются нервы по своему ходу, развиваются частичные парезы, тело хуже слушается, становится расщепленным. Человек с блоками в теле непременно обладает метеочувствительностью: реагирует на перепады атмосферного давления, смену погоды, ветер, изменение длины светового дня.

Неэффективный перерасход энергии на поддержание мышечного панциря заставляет человека экономить силы. Он становится еще более скуп на эмоции, ограничивает общение, отгораживается от окружающего событийного мира, становится приземленным и в переносном, и в прямом смысле: ухудшается осанка, провисают плечи, сгибается спина.

Для разблокировки уже существующих зажимов ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА разработан комплекс специальных упражнений. Для верхнего кольца блоков, проходящих через горло и рот он следующий.

1. Сжатый рот, блокирующий передачу чувств, часто выдают носогубные складки. Мы целуем тех, кому хотим подарить любовь и нежность, мы говорим слова любви, дружбы, ободрения. Или запрещаем себе это делать, нарушая коммуникацию, что приводит к неудовлетворенности жизнью. Для разблокировки лягте на ковер на бок, свернувшись калачиком в позе эмбриона, делайте губами сосательные движения так долго, как только сможете. Затем полежите, расслабившись.

2. Стиснутые челюсти и горло. Человек словно говорит себе «они не пройдут», не хочет подпускать к себе не понравившихся людей и отпустить тех, кто уже нашел место в сердце и душе, тоже не хочет, сопротивляясь переменам, которые неизбежны. Он замкнут, голос его монотонный, иногда сиплый, иногда высокий, говорит, будто через сжатые губы.

Блоки в челюстях возникают из-за сдерживаемого древнего желания кусать, контролируемого импульса гнева. Для расслабления необходимо зевать, часто и помногу: утром, днем и вечером. При зевании кольцо, сдерживающее челюсть, временно расправляется. Второе упражнение: возьмите детский резиновый мячик и кусайте его с рычанием, пока не устанете. Третье упражнение: максимально опустите нижнюю челюсть к

груди, надавите на жевательные мышцы в углах челюсти. При наличии блоков надавливание покажется болезненным. Регулярно продавливайте и проминайте эти мышцы, способствуя расслаблению. Четвертое упражнение: выдвините подбородок вперед на 40 секунд, подвигайте им вперед - назад. Затем раскройте рот как можно шире, проверьте, чтобы между зубами поместились три средних пальца ладони один над другим.

Челюсти энергетически связаны с глазами. Плотно сжатые, они уменьшают приток энергии и питательных веществ к глазам, что с годами может ухудшить зрение. «Выражение «потухший взгляд» имеет буквальное значение: роговица теряет свой блеск из-за дефицита питания. И наоборот: сдерживаемые слезы усиливают блок в районе шейных позвонков и челюсти. Получается замкнутый круг.

3. Голосовые связки «заклинивает» из-за сдерживаемого желания кричать от боли и страха. Если есть возможность, выбраться в лес или постоять под шумным мостом автострады, или просто посидеть в машине, припаркованной в безлюдном месте, выполните упражнение: кричите изо всех сил, можно без слов. Кричите о всех своих страданиях, гневе и разочаровании, обо всем, что накипело. Если Вы не можете выполнить это упражнение, значит, зажимы очень сильны. Попробуйте следующий комплекс: пережмите себе горло большим и средним пальцем под углами челюсти и издавайте высокие звуки. Сначала тихо, потом громче. Затем передвиньте пальцы на середину шеи и издавайте звуки средней тональности. Потом – у основания шеи, и перейдите к низким звукам.

Для разблокировки уже существующих зажимов ОСТЕОХОНДРОЗА ГРУДНОГО ОТДЕЛА приступите к упражнениям с грудной клеткой. У многих дыхание поверхностное, и грудная клетка неподвижна при дыхании. У одних людей с блоками грудная клетка выпячена вперед, как бы говорит: «я не позволю ко мне приближаться», это форма вызова и отказ от повиновения. У других людей с блоками грудная клетка впалая, она отождествляет подавленность и невозможность от жизни взять все положенное.

Проверить, есть ли у Вас зажим в грудном отделе, легко. Сядьте на стул и обычным голосом протяните звук «а». Если получается менее 20 секунд, проблемы есть. В таких случаях рекомендуется упражнения телесно-ориентированной терапии: лягте на диван так, чтобы стопы стояли на полу, ягодицы слегка свешивались с края; под поясницу положите валик, чтобы плечи и грудь были ниже поясницы; руки положите вверх ладонями над

головой. Начинайте дышать редко, глубоко в течение 30 минут. Выполняйте упражнение каждый день в течение курса.

Для разблокировки зажимов ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА применяются упражнения для расслабления мышечного панциря вокруг диафрагмы и талии. Диафрагма и мышцы на поясе сокращаются каждый раз, когда человек волнуется и тревожится, пережимая поток крови к органам малого таза и ногам. При сильном волнении у человека буквально отказывают ноги.

Для снижения компрессии в области поясницы необходимо расслабить хронические зажимы и высвободить накопившийся страх. Встаньте в «позу зайчика»: стопы параллельно, колени слегка согнуты, руки с согнутыми локтями поднимите к плечам, кисти висят. В таком положении повернитесь корпусом максимально влево на 1 минуту, потом вправо на 1 минуту. Подумайте – можете ли Вы в таком положении вдыхать нижней частью живота? – Если нет, у Вас развился мышечный панцирь. Выполняйте упражнение регулярно.

При уже поставленном диагнозе остеохондроза и спондилоартроза позвоночника рекомендуется не ограничиваться дыхательными практиками, а дополнительно начать применять хорошо себя зарекомендовавшее средство – Гиалгель. Он поможет восполнить дефицит гликозаминогликанов, усилить прочность тканей суставов, уменьшить воспаление и профилактировать разрастание остеофитов.