

Czułość

Osobom, które wstając z łóżka czują lekkość ciała i przyjemność z jego ruchu, a ich interakcje z bliskimi są jak na wspomnianym balu, ponadto akceptują swoją rolę i w pełni identyfikują się z wartościami swojej grupy – gratuluję. Jesteście szczęściarzami. To niesprawiedliwe, że szczęście uśmiechnęło się do nielicznych. Prawda, ale poszukiwanie sprawiedliwości wzbudza emocje, a te szukają winnych i skutecznie utrudniają nam kierowanie uwagi na doznania własnego ruchu. Lepiej zastanowić się dlaczego szczęśliwcy to potrafią?

To jak utrzymujemy pionową postawę ciała i jak chodzimy wynika głównie ze zdobytych umiejętności interakcji z naszą planetą. Szczęśliwcom nikt nie przeszkadzał. Byli wspierani. Trudno, teraz musimy sami stworzyć warunki dla obecności powtarzających się sygnałów o optymalnych przebiegach ruchu własnego ciała.

Bergmark, Crisci i Panjabi określili warunki biomechaniczne dla aktywacji mięśni głębokich

przykręgosłupowych, wyprzedzającej wszystkie pozostałe ruchy ciała. Wczesna aktywacja tych mięśni warunkuje bowiem optymalne przebiegi wszystkich ruchów ciała i jednocześnie zapewnia bezpieczeństwo dla kręgosłupa i stawów. Nic tylko ćwiczyć. Niestety, aktywacja tych mięśni nie jest zadaniem prostym nawet u tzw. „zdrowych” osób, a co dopiero z deficytem ruchu. Warunki te dotyczą możliwości utrzymania poprawnej postawy i unikania współruchów w czasie ćwiczeń.

Jest to bardzo ważne stwierdzenie, bowiem każdy poprawny ruch rozpoczyna się w obrębie kręgosłupa działającego jako całość, a nie zbiór odrębnych części. Cały kręgosłup uzyskuje wstępne napięcie i dopiero rozpoczyna ruch. Napięcie to z kolei zależy od przestrzennego ułożenia segmentów jednego względem drugiego, czyli od postawy, a nie naszej woli.

Kolejnymi warunkami dla obecności powtarzających się sygnałów o optymalnych przebiegach ruchu własnego ciała są nie tylko korekta postawy, ale także doznania czuciowe z przebiegu ruchu między segmentami własnego ciała, poczucie bezpieczeństwa takiego ruchu i przyjemność. Jak je spełnić?

Z pomocą przychodzi urządzenie AMA (adjusting me armchair), które wygląda jak fotel, ale w przeciwieństwie do wszystkich znanych foteli nie akceptuje byle jakiej postawy. Akceptuje tych którzy potrafią skorygować swoją postawę i tych którzy dodatkowo nauczyli się korygować wychylenia ciała na niestabilnym siedzisku i oparciu pleców.

Kiedy opadają emocje dotyczące nowej postawy i nowego ruchu, pojawia się doznanie przyjemności z łatwości opanowania nowego ruchu, jego płynnego przebiegu bez oporów i z narastającego rozluźnienia spiętych do tej pory mięśni. Stan ten łatwo zobiektywizować bowiem samoistnie pojawia się brzuszny tor oddychania.

Brzuszny tor oddychania ma psychiczne jak i fizyczne uwarunkowania. Są to poczucie bezpieczeństwa i przyjemności z jednej strony, a spadek napięcia mięśni i jednoczesna korekta postawy, z drugiej. Proszę zwrócić uwagę, że na co dzień korekta postawy wynika z napięcia mięśni, a z kolei napięte mięśnie utrudniają odczuwanie ruchu własnego ciała, przez co, paradoksalnie, zaburzają stan równowagi całości. Tu korekta postawy łączy się z rozluźnieniem mięśni. AMA wymaga nauki utrzymania równowagi. Wymagania te nie są wygórowane, bo nawet chorzy z połowicznym niedowładem po udarze mózgu, uczą się tego w ciągu jednej do trzech minut.

Wiele osób ma większe lub mniejsze problemy z przeniesieniem uwagi na własne doznania. AMA tworzy warunki, by nasza uwaga miała szansę rejestrować sygnały napływające z własnego ciała. Uwagę przyciągają zmiany. Kiedy tworzymy warunki zmiany postawy ciała i zmiany kierunku przebiegu ruchu od obwodu do środka, na ruch od środka na zewnątrz, mamy wówczas szansę zatrzymać uwagę na zmianach zachodzących wewnątrz własnego ciała. Kolejnym warunkiem jest płynność ruchu i jego delikatność, czyli mała siła jak w dotyku,