

Пізнання чогось нового, якоїсь нової стрункої системи знань чи уявлень можна порівняти з мозаїкою або ж складанням пазлів: спочатку ми отримуємо зовсім дрібні, найпримітивніші частинки інформації про предмет чи явище, що нас цікавить.

Перше враження таке, що ці частинки зовсім не пов'язані одною між собою, щось на кшталт хаотично розкиданих пазлів. По мірі того, як відбувається осмислення одержаної інформації, доповнення її новими деталями, наш мозок створює логічні зв'язки між існуючими фрагментами, перетворюючи хаотичні знання на струнку систему... В нашому випадку – **Систему Рябко**.

Наступні кілька міркувань, можливо, послугують черговими пазлами, яких бракує для розуміння оздоровчого аспекту Системи. Далі мова йтиме про деякі особливості того, як мозок регулює наші рухи і загалом роботу м'язів.



Майже половина усіх імпульсів до центральної нервової системи людини (ЦНС) тобто до спинного та головного мозку надходить саме від наших м'язів. Це мільярди імпульсів на хвилину. І якби людина усі ці імпульси усвідомлювала, мозок «закипів» би за лічені секунди. Але такого не відбувається через те, що до нашої свідомості доходять лише надпорогові, іншими словами дуже сильні імпульси. Решта відсіюються на шляху до головного мозку спеціальними нервовими структурами.

Це звичайно, дуже кмітлива складна система, але саме така схема і призводить до утворення в нашому тілі цілих груп м'язів, що постійно перебувають у стані хронічного перенапруження. Ми це називаємо «*зжатість*», «*перенапруження*», «*спазмовані м'язи*» і т.д. Яким чином утворюються так звані перенапруження м'язів?

## Як допомогти зажатому тілу

Автор: Роман Токман

11.02.2012 12:28 - Обновлено 28.02.2012 13:28

---

Наприклад, людина цілими днями сидить за комп'ютером . При цьому наші руки знаходяться у напівпідвішеному над столом стані: чи то керуючи мишкою, чи то друкуючи на клавіатурі. Підвішений стан зберігається за рахунок постійно підвищеного тону трапецієвидних м'язів (йдуть позаду з обох боків шиї і до спеціальних відростків лопаток та ключиць). Перший час людина ще може відчувати певний дискомфорт в цих м'язах, адже вони постійно працюють. Порогові імпульси від цих м'язів постійно доходять до кори головного мозку й усвідомлюються людиною. Далі, через певний час ( у кожного він свій) в корі головного мозку утворюється центр хронічного збудження (група нервових клітин, що постійно посилають сигнали до трапецієвидних м'язів для підтримання їхнього надмірного тону), а сигнали про біль чи дискомфорт цих м'язів слабшають, бо забиваються іншими від інших органів. Таким чином людина перестає усвідомлювати неприємні відчуття з боку трапецієвидних м'язів, а отже думає, що з нею все нормально, її тіло здорове. Бо здорові м'язи не болять і не ниють.

Проте проблема не зникла. Перенапруження цих м'язів залишається з нами постійно, навіть тоді, коли ми вже не ганяємо мишкою по столу. І що не менш важливо – залишається центр хронічного збудження в мозку.

---

Рухаємося далі. Що ж відбувається з нашими перенапруженими м'язами. Поки ми собі живемо й займаємося своїми справами, в постійно зажатих м'язах такі ж стиснені кровоносні судини пропускають за одиницю часу менший, ніж у нормі, об'єм артеріальної крові як для власних потреб, так і для навколишніх органів. Наприклад, в нашому випадку перенапружені трапецієвидні м'язи будуть «заважати жити» шийному відділу хребта та головному мозку. Для хребта – це загрожує розвитком дистрофічних змін в міжхребцевих дисках (в результаті – остеохондроз, грижі міжхребцевих дисків), для мозку – це порушення нормального відтоку венозної крові, що також призводить до погіршення живлення кори головного мозку. результат - підвищена втомлюваність, зниження працездатності, пам'яті та уваги, зниження якості життя.

А тепер уявімо, що в організмі кожної «нормальної» людини одночасно існує декілька десятків зажатих м'язових масивів. Особливо це стосується тих, хто веде «цивілізований» малорухомий спосіб життя.

**До чого ж тут Система?**

## Як допомогти зажатому тілу

Автор: Роман Токман

11.02.2012 12:28 - Обновлено 28.02.2012 13:28

---

Справа в тому, що своєчасно звернути увагу на такі проблемні перенапружені м'язів у повсякденному житті дуже складно. Тому, що нашу свідомість вони не турбують. Це можна зробити кількома шляхами.

**Перший** – нетипові, незвичні фізичні вправи чи рухи, коли просто не можна зробити вправу або рух, не розслабивши певні м'язи і не напруживши інші. В процесі занять «Системою» це відбувається у вигляді: під час кувиркання, віджимання один від одного, перекочування через лавку, вправ на розтягнення м'язів і багато іншого.

**Другий шлях** - надмірне збільшення імпульсації з боку перенапружених м'язів до кори головного мозку. В таким спосіб людина починає усвідомлювати наявність зажатих м'язів, а також те, що з ними необхідно щось робити. Такі м'язи болять. Отже усвідомити та розслабити м'язові зажими можливо через біль!

Тобто коли ми, в процесі занять, здійснюємо тиск на перенапружені м'язи, то затиснені між кістками скелету з одного боку та між напруженими м'язевими волокнами з іншого, наші нервові волокна опиняються ніби між молотом та ковадлом. Ковадло ( в даному випадку – кістки) дівати нікуди, ми все таки не медузи, а от молот, тобто перенапружені м'язи, можна розслабити. Від болю наше тіло робить це рефлекторно.

**Останній варіант** використовується у вертебродіагностиці (як варіант редрессації), коли перенапружені ділянки найдовшого м'язу спини примусово, через сильний біль, розм'якшують, розминають як тісто, потужним масажем. Щоправда, попередньо це місце знеболюють.

Тож, так приблизно виглядає один з багатьох шляхів до позбавлення м'язових зажимів в організмі та їх небажаних наслідків. Стосується він переважно крупних м'язів та їх груп. Після того, як цей етап засвоєно, починається робота з більш дрібними м'язами, і так далі до тих найдрібніших м'язів, які ми навіть не вживаємо у повсякденному житті, і про існування яких не підозрюємо. Адже шлях до розуміння свого організму безкінечний, базується на власному досвіді, відчуттях, враженнях. І на досвіді більш досвідчених друзів.

## **Як допомогти зажатому тілу**

Автор: Роман Токман

11.02.2012 12:28 - Обновлено 28.02.2012 13:28

---

**Роман Токман**  
**Лікар-кардіолог**