

ПРОГРАММА «СВОБОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ»: ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА И ДУШИ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

Настя Полетаева, руководитель «Школы скандинавской ходьбы» и тренинг-центра Poletaeva&Co, г. Москва

«Свободное движение» – это новая программа в обучающей деятельности «Школы скандинавской ходьбы», можно сказать «ноу-хау», но которое опирается на наш богатый опыт и мировые тенденции в области развития wellness-индустрии. О тесной взаимосвязи тела и души писал еще Зигмунд Фрейд, а его самый талантливый ученик Вильгельм Райх развивал учение о мышечных панцирях, появляющихся по причине постоянных стрессов, переживаний, конфликтов с другими людьми. Сегодня на Западе очень большое внимание уделяется движению человека как одному из главных факторов его гармоничного взаимодействия в мире и личностного развития. Движение является не просто способом действия человека, но и важнейшим инструментом невербальной коммуникации. Наши движения, как глаза, могут многое о нас рассказать, порой даже на бессознательном уровне. Это зеркало нашего здоровья, мыслей, переживаний, внутреннего состояния. Вот почему в Европе и США, где, как и в России, гиподинамия стала настоящей катастрофой для современного человека, двигательные практики (танцы, пилатес, йога, цигун, классическая гимнастика) являются обязательным элементом wellness и сра-центров, а также реабилитационных и восстановительных клиник. В сочетании с традиционными оздоровительными процедурами двигательные практики оказывают мощное психологическое и физическое воздействие. Они не только укрепляют организм, оживляют тело, раскрепощают его и снимают болевые ощущения, но и помогают почувствовать тесную взаимосвязь телесного и духовного, позволяют увидеть, насколько много проблем можно решить, научившись правильно слышать и контролировать свои телесные ощущения. Недаром говорят, движение – это жизнь, причем жизнь не только в физическом, но и в эмоциональном аспекте.

Вот почему, когда мы ставили задачу разработать такую программу, которая способствовала бы не только общему оздоровлению организма, но и раскрытию внутреннего потенциала человека, обретению душевного равновесия и *позитивного настроя, мы за основу взяли именно двигательные практики*. Главными элементами программы «Свободное движение» являются танцевально-двигательные практики и гимнастика по методу Джозефа Пилатеса, которые дополняет арт-терапия. Эта программа не имеет противопоказаний, доступна людям разных возрастов и физической подготовки и легко интегрируется в общие оздоровительные и анимационные мероприятия санаторно-курортных центров. Более того, она не требует специального оборудования, может проводиться на свежем воздухе и значительным образом разнообразит и обогатит общие программы санаторно-курортных центров.

Программа «Свободное движение» состоит из трех частей: разминки, основной части и заминки. Разминка включает гимнастику по методу Пилатеса и дыхательные упражнения, и ее основная задача заключается в том, чтобы взбодрить тело, дать почувствовать свободное дыхание, внутреннюю энергию, открыть новые физические возможности. Упражнения подбираются отдельно под каждую группу, в зависимости от физической подготовленности и воз-

раста участников программы. Разминка длится примерно 30-40 минут.

Основная часть продолжительностью в 60 минут включает в себя специальные упражнения на основе танцевально-двигательных практик. Важно понимать, что танцевально-двигательные практики – это не обучение танцу, а танцевальная импровизация, основная цель которой – снять мышечные зажимы, дискомфортные состояния, физическое и эмоциональное напряжение, болезненные ощущения, раскрепостить тело и чувства. Занятия проходят в свободной и непринужденной атмосфере, чтобы каждый участник мог максимально полно себя выразить. По опыту проведения этой программы в Московских оздоровительных центрах и сра-центрах Литвы, могу сказать, что танцевально-двигательные практики дают прекрасный результат. Участники обретают свободу движений, мощный заряд положительной энергии, жизненных сил, избавляются от депрессивных настроений, учатся за счет движений эффективно взаимодействовать с другими людьми, а самое главное – получают доступный и простой инструмент для самоконтроля собственных эмоциональных состояний и работы над собой и собственным здоровьем. Завершают программу арт-терапия и заминка, призванные с помощью простого рисунка развить творческую сторону личности, расширить горизонты восприятия мира и открыть мощный источник вдохновения и самовыражения, помогающий более эффективно взаимодействовать в мире.

Каждое занятие посвящено отдельной теме («Свободное дыхание», «Ясная голова», «Легкие ноги», «Красивые руки», «Сильное тело», «Интеграция - я в движении») и является завершенным, то есть отдыхающие могут присоединиться к этой программе на любом этапе. Естественно, лучших результатов возможно добиться при посещении всех занятий в рамках этой программы. Знания и навыки, полученные во время программы, участники могут легко применять у себя дома с целью личностного совершенствования и оздоровления. Например, во время занятий их обучают навыкам самомассажа, техникам релаксации, помогающим бороться с бессонницей и стрессами, техникам самоконтроля, быстрой психологической самопомощи и борьбы со стрессами, здоровому дыханию, эргономичным движениям.

Уникальность «Свободного движения» заключается в простоте применения, в использовании естественных навыков и способностей человека. По своему опыту могу сказать, что в программе «Свободное движение» с удовольствием принимают участие отдыхающие всех типов: семьи с детьми разных возрастов, семейные пары, молодожены, люди пожилого возраста и т.д. Вести эту программу может любой специалист ЛФК, фитнес-инструктор, кинезитерапевт, телесно-ориентированный специалист, хореограф, прошедший специальное обучение. От санаторно-курортного центра требуются лишь хорошо проветриваемое помещение для занятий гимнастикой и танцами, коврики для занятий пилатесом, столы для рисования и материалы для творчества (листы А3, пастель, салфетки). Согласитесь, не так много, чтобы сделать отдых гораздо более интересным, разнообразным, а главное – полезным не только для здоровья, но и души!