

От зачатия до рождения через призму двигательных паттернов развития

Екатерина Квятковская и Ксения Алексеева

Первое движение, которое мы осуществляем в своей жизни, начинается с момента зачатия. Еще нет ни мышц, ни костей, ни органов... а мы уже есть. Это первичное “я” выражается через вибрацию - самый первый паттерн, и через дыхание клетки - да, еще ничего нет, а клетка уже дышит. Далее через движение происходит и все наше развитие.

Благодаря движению развивается наша нервная система. Через движение мы понимаем, что мы есть. Нервная система записывает этот опыт и хранит его в памяти. И именно на этот опыт наша психика будет в дальнейшем подсознательно опираться.

По мере получения опыта, нервы приобретают миелиновую оболочку, которая выполняет функции проводника сигналов, тем самым, обеспечивая высокую скорость проведения импульсов в миелинизированных нервных волокнах.

Первый нерв, который получает миелиновую оболочку – вестибулярный. Именно он регистрирует информацию о нашем движении и о нашем взаимодействии с матерью. Этот сенсорно-моторный механизм дает первое ощущение себя как отдельного движущегося существа - переживание себя, отдельного от Другого.

Двигательные паттерны раннего развития – это онто- и филогенетически заложенные в нас последовательности движений, некий план нашего развития, который мы осваиваем в утробе матери и закрепляем в первый год жизни. В соматическом подходе мы исходим из того, что в основе развития заложен механизм эволюции – “развитие индивида повторяет развитие вида”: каждое живое существо в своем индивидуальном развитии (онтогенез) повторяет в известной степени формы, пройденные его видом (филогенез). Именно эти последовательности закладывают основы для формирования сложного многообразия движений, которыми мы, уже будучи взрослыми, пользуемся в повседневной жизни. Они же способствуют начальному формированию представлений о себе и Другом.

Развитие ребенка происходит нелинейно, тем не менее, мы можем выделить определенную последовательность, когда на каждой стадии какой-то из паттернов становится более актуальным. Поскольку каждая предшествующая стадия поддерживает последующую, любой пропуск, искажение или незавершенность развития может привести к неравномерному развитию систем тела, проблемам в восприятии, моторной памяти и творческом проявлении.

Эмпирическим путем Бонни Бэйнбридж Коен, основательницей подхода Body-Mind Centering®, были обнаружены и выделены 19 паттернов двигательного развития – допозвоночные движения и двенадцать позвоночных паттернов, а также поддерживающие их рефлексы и вестибулярные реакции.

Основной паттерн допозвоночного движения младенца в утробе – лучевая симметрия (паттерн морской звезды). Физически – каждая конечность может инициировать движение независимо от других, и в тоже время, быть связанной через центр (пупок) с другими и влиять на весь организм. Психологически – это позволяет нам осознавать свою целостность, что в свою очередь является телесной основой для идеи множественности личности с сохранением ее ядра и отдельных субличностей.

Если этот паттерн не интегрирован в тело, движение тела не будет выглядеть слаженным и гармоничным. Нагрузка будет распределена неравномерно, что является причиной многих дисбалансов и болезней. Возвращение во взрослом возрасте к этому паттерну дает возможность

завершить эту стадию развития и реинтегрировать эти взаимосвязи. Это дает ощущение своей силы (еще не реализованных возможностей, где все уже есть, но еще не проявлено).

Базовые позвоночные паттерны следующие: паттерн уступания себя (сдавания, ненапряжение) – Yield; паттерн толкания – Push; паттерн дотягивания – Reach; паттерн притягивания к себе (присваивания) – Pull.

По сути, это путь достижения цели: когда я расслаблен и отдаюсь гравитации, я могу опираться. Когда я могу опираться, я могу отталкиваться от опоры. Когда у меня возникает потребность из внутренней или внешней среды, и я чувствую опору, от которой я могу отталкиваться, тогда я могу дотягиваться. Это поддержка контакта, я двигаюсь к Другому или от него в попытке найти удовлетворение. И дальше притягивание – акт полного контакта и ассимиляции.

Но, к сожалению, не всегда происходит так, как это заложено природой. И тогда мы не можем полностью освоить какой-то двигательный паттерн. Например, ребенок не чувствует надежной, безопасной поддержки от родителя. Соответственно расслабиться не удастся. Так же как и не удастся заземлиться в собственном теле и на этой земле – тело, переполненное чувством тревоги, не дает этого сделать. Это состояние может сопровождать чувство небезопасности пребывания в мире с необходимостью «держаться» за воздух и создавать внутри тела ложный «пол». В то время, как базовое переживание ощущения связи с землей, поддержки земли — это основа для всех последующих двигательных паттернов.

Следующий паттерн Push: насколько мне известно качество толкания. Как паттерн разворачивается в моей жизни – отталкиваюсь ли я, проталкиваю, проявляю себя в отношениях и т.д. Толкание невозможно без сопутствующего Другого, который толкает-в-ответ.

Здесь хочется привести реальный случай, который произошел на одной из наших групп по перепроживанию осознанного рождения. К нам пришла женщина, личная история рождения которой такова, что она появилась путем экстренного кесарева сечения. И в ее опыте, соответственно, не было момента прохождения через родовые пути.

В этом случае паттерн толкания не был активирован. Важно, что именно этот телесный навык толкания дает нам возможность опоры на что-то или кого-то и, соответственно, облегчения пути к своей цели, но с умением использовать и свою силу.

Здесь же при таких собственных родах, да еще и с отсутствием встречи с мамой, которая долго отходила от наркоза и не один день восстанавливалась, вполне резонно могло сформироваться внутреннее знание о том, что “от меня ничего не зависит”, “от меня одни неприятности”, “близкие страдают из-за меня”. Могло и сформировалось.

И когда осознанное перерождение случилось, в нем произошло естественное толкание. Само собой, произошло. Просто потому, что мы так устроены природой, а человек отдался процессу.

Толкание случилось настолько неожиданно для организма, что даже защемило поясницу (с этим разобрались после, все в порядке). И что мы услышали и увидели после того, как встретились с ней через несколько месяцев? Наша заново родившаяся девочка радостно заявила, что теперь у нее есть ноги и она этими ногами всюду толкается и безмерно кайфует от этого!

Поэтому возвращение к паттернам раннего развития уже во взрослом возрасте и сознательное их перепроживание может помочь лучше их интегрировать, и получить новый опыт доверия себе и миру.