

Этюд для флейты-позвоночника

Консультация для педагогов

Если у вас выдалось свободное время и ему сопутствует лирическое настроение с легким налетом меланхолии, не исключена опасность, что на горизонте появятся призраки извечной интеллигентской повинности самопознания или даже (что еще ужаснее) самосовершенствования. Иными словами, вам потребуется "погрузиться" в себя.

Американцы, как люди конструктивные и не любящие метафор, решили буквально подойти к делу: создали музей под названием "Человек"- сооружение, попадая в которое оказываешься внутри модели человеческого тела. Хочешь - гуляй по кровеносным сосудам, от сердца к почкам. Интересно - поплутать среди мозговых извилин. Можешь и запретные органы навестить. Вот тебе и "погружение".

У нас- увы!- такого музея нет. Поэтому подобные путешествия приходится проделывать мысленно, при помощи волшебной силы воображения, как известно, и сильна Россия. Но цель нашего "погружению" вполне родственна изобретению американцев. И посвятим мы его позвоночнику - одному из самых загадочных органов человека.

Как известно, именно позвоночник обеспечил человеку возможность стоять и ходить прямо со всеми вытекающими отсюда последствиями, т.е. стал стержнем, вокруг которого и осуществилась трансформация неких древних существ в представителей рода *Homo sapiens*. Некоторые философы даже осмелились утверждать, что человек в силу этой своей способности и сам стал некой осью, связующей небо с землей.

Фундаментальная роль позвоночника настолько отложилась в психических структурах человека, что родная планета тоже не могла помыслиться им иначе, как вращающаяся вокруг своей оси. Посмотрите на глобус: чем не шар с позвоночником? Но в обычной, бытовой жизни мы редко размышляем о философских материях, и вспоминаем про позвоночник тогда, когда он начинает болеть. Мы говорим "спина ноет", видимо, подразумевая, что у позвоночника есть голос. О чем он ноет и что таким образом нам сообщает, мы чаще всего не понимаем, упаковывая все сигналы в унифицированную формулу:

" Все болезни - от позвоночника" и надеясь при помощи костоправов от

" всего вылечится". Доля истины в этом есть, но всего лишь доля. Изменения в позвоночнике, безусловно, сказываются на работе других органов человека. Но сам он гораздо больше подвержен влиянию со стороны различных систем организма и в огромной степени связан с нервными и психическими структурами. Позвоночник может страдать от механических повреждений(при подъеме тяжестей, от сидячего образа жизни, от ушибов и т. п.), но может реагировать и на нервные перегрузки, на психические напряжения, даже на социальное положение человека. Одна из странностей позвоночника заключается в том, что он, главный орган, предназначенный для выполнения опорной функции организма, самостоятельно справиться с этой задачей не может и целиком зависит от

окружающих его мышц. Зато он обладает колоссальной подвижностью и гибкостью. Это хорошо видно на металлической модели, состоящей из позвонков и дисков: позвоночник легко сворачивается в кольцо и укладывается в небольшой тазик. Такой запас подвижности неспособны полностью использовать даже самые от природы гибкие, хорошо тренированные люди. А именно подвижность делает позвоночник органом выражения эмоций. Как ни странно на первый взгляд это звучит, позвоночник способен передавать наши эмоциональные состояния в не меньшей степени, чем, например, мимические мышцы лица. Ведь любые эмоции переживаются нами телесно, через тот или иной внешний жест, выражающий наше внутреннее состояние. Наиболее подвижным является верхний конец позвоночника, где шея соединяется с головой. Таким образом обеспечивается некоторая независимость головы от тела, ее отделенность, самостоятельность в движениях. Изящная шея и "свободная" голова всегда производят впечатление присутствия духовности в человеке. Голова, втянутая в плечи, свидетельствует об обратном. У человека с такой посадкой головы резко снижается возможность ориентироваться в окружающем мире.

Человек, оказывается самым грубым образом, связан со своей физиологией, "утопает" в ней. Поэтому, если мы смотрим на кого-то и видим отвердевшую, малоподвижную, "заросшую" шею, то и спереди мы невольно ожидаем увидеть достаточно тупое выражение лица. Тут, правда, важно случайно не перегнуть палку: втянутая в плечи голова и голова на мощной шее - это две разные вещи.

У профессиональных боксеров может быть невероятно толстая шея (55-го размера и больше), но длинная и хорошо подчеркивающая отдельность"

головы, ее "жесткое" держание по отношению к другим движениям тела. Это объясняется требованием объективно оценивать ситуацию на ринге: уметь видеть, что тебя окружает, и вести себя адекватно обстоятельствам. Понятно, что такие люди ориентированы иначе, чем "качки".

Создатели куклы Барби совершили гениальное открытие в игрушечной индустрии, соединив кукольную голову с шеей при помощи вращающего шарнира. Видимо, этому шарниру, взявшему на себя функции верхних позвонков, а вовсе не выпуклостям и длинным ногам, в первую очередь принадлежит заслуга в завоевании куклой мирового признания: благодаря подвижной голове Барби может принимать очень выразительные позы.

Выразительность позвоночника наделяет его диагностическими функциями. Надо только научиться пользоваться этой диагностикой. В первую очередь это важно для родителей и педагогов, так как поза может много сказать о нервно-психических особенностях ребенка и даже о его характере.

Все мы, несмотря на декларируемое прямое хождение, держимся далеко не прямо а под некоторым углом к земле, наклоняясь вперед или назад в зависимости от смещения центра тяжести тела. Если центр тяжести смещен вперед, человек стоит, опираясь на носки; если оттянут назад - заваливается на пятки. Первый относится к типу людей быстрого реагирования. Его все волнует, до всего ему дело, во все он вмешивается. Жизнь такого человека обычно связана с серьезными энергетическими затратами, и он очень быстро истощается. Второй обладает

хорошей ориентацией в пространстве, лучшим обзором. При этом склонен к уходу в себе и способен многие происходящие вокруг вещи просто игнорировать.