

# Я причина и следствие моего поведения

В Сибири живет молодая девушка. Она с детства человек с особыми потребностями. Благодаря интенсивным занятиям Kinaesthetics (кинестетикс) она начала менять свой образ жизни. **Лилия Кёрнер** рассказывает об этом процессе познания.

## Об эффекте воздействия

### Эффект воздействия Kinaesthetics.

Выражение «эффект воздействия Kinaesthetics» употребляется очень часто: об этом ведутся дискуссии, пишутся статьи и доклады, ведутся научные исследования с целью доказать его. Одна особенная встреча, при которой «эффект воздействия Kinaesthetics» был очень впечатляющим, придала мне импульс взглянуть на эту тему с новой для меня точки зрения. При этом я задала себе следующие вопросы: «Когда я говорю об эффекте воздействия Kinaesthetics, что именно я имею в виду?», «Правильно ли вообще говорить об эффекте воздействия Kinaesthetics?», «Какие различные эффекты проявляются, в зависимости от того, кто принимает участие на курсах Kinaesthetics и в дальнейшем использует полученные знания и опыт?»

**Распознать эффект?** Что такое эффект воздействия Kinaesthetics? Kinaesthetics - это не машина и не живое существо, которое самостоятельно что-то делает и этим вызывает какой-то эффект. Kinaesthetics - это прикладная наука, которая развивается людьми и которой занимаются люди. Ее «инструменты» - концепции Kinaesthetics люди могут учиться понимать в своих собственных движениях. Это позволяет им более тонко воспринимать нюансы собственного движения и учиться более дифференцированно управлять своим поведением и анализировать его. Поэтому, можно сказать, что человек, изучая Kinaesthetics, сам внутри себя производит эффект и это может проявляться в его поведении. По моему мнению, мы не можем наблюдать и описывать эффект воздействия Kinaesthetics. Мы можем всего лишь учиться более

дифференцированно ощущать и описывать эффект нашего собственного поведения, когда мы применяем то, что мы понимаем о Kinaesthetics внутри нас.

**Ответственность за эффект.** Когда человек, обладающий знанием Kinaesthetics, ухаживает за подопечным, т.е. помогает ему при выполнении повседневных действий, тогда он несет ответственность перед подопечным за это учебное предложение. При этом многие факторы влияют на то, каким образом осуществляется помощь подопечному а, следовательно, и на то, какой эффект произойдет. Например: С каким намерением реализует ухаживающий поддержку? Как ощущает и понимает ухаживающий содержание концептуальной системы Kinaesthetics в своем собственном движении? Применяет ли ухаживающий свои знания концепций Kinaesthetics осознанно и постоянно во всех действиях с подопечным, или так, как это ему будет угодно? Анализирует ли ухаживающий образ своих действий относительно намерения и наблюдаемого эффекта?

Ухаживающий может всегда только извне подавать учебные предложения. Нуждающийся в поддержке человек реагирует на них очень индивидуально и не предсказуемо. Это взаимодействие требует от ухаживающего высокой степени чувствительности и умения подстраиваться.

Какой эффект произойдет, если нуждающийся в уходе и поддержке человек сам займется изучением концепций Kinaesthetics? У него появится возможность непосредственно повышать чувствительность к восприятию





собственного движения и развивать свою двигательную компетентность. Он будет сам ставить цели и формулировать свои намерения и будет сам решать, насколько обязательно и постоянно он будет применять в повседневной жизни свои знания и опыт и какая поддержка от ухаживающих ему нужна.

История Алёны показывает, чего может добиться человек с особыми потребностями, используя свое понимание концепций Kinaesthetics и чувствуя ответственность за свое развитие.

### Разные страны - разный опыт...

**Россия.** В России существует большой интерес к Kinaesthetics. В наших курсах принимают участие врачи, терапевты, медперсонал и родственники людей с особыми потребностями. Все чаще принимают участие сами люди с особыми потребностями. Они хотят лучше понимать свои собственные движения. Так два года назад я познакомилась в Кемерово (Сибирь) с 19-летней девушкой Алёной. У нее с рождения церебральный паралич.

**Я существую отдельно от моего тела.** Уже при первой нашей встрече было заметно, что Алёна хочет быть в повседневной жизни самостоятельной. Алёна посещала начальный курс без сопровождения родственников, родители привозили ее и увозили вечером после занятий.

Когда мы только познакомились, Алёна делала все с большим трудом, то есть с высоким напряжением. Она могла ходить в сопровождении кого-то и при этом крепко держаться руками, чтобы не упасть. Больших усилий с ее стороны требовалось не только, чтобы удержать равновесие при ходьбе. Каждое движение требовало высокого напряжения мышц, что постоянно сжимало ее тело. Так описывает это сама Алёна: «Я и до моего знакомства с Kinaesthetics передвигалась, но передвигалась на небольшие расстояния. Сложно описать, как это выглядело, это нужно показывать. у меня было ощущение, что я живу отдельно от моего тела, что я существую сама по себе, мое тело само по себе...»

**Смена позиций: вызов.** В первый день занятий Алёне было трудно лечь на пол, а потом подняться с пола. Такая смена позиций стоила ей больших усилий: самостоятельно лечь на пол, подняться с пола и при этом не упасть.

Алёна активно работала в течение всего

семинара, принимала участие во всех упражнениях и выполняла все очень внимательно. Очень скоро она стала осознавать стереотипы своего движения. Также и я наблюдала и анализировала стереотипы ее движения. Я заметила, что и в позиции лежа на спине у Алёны высокое напряжение в мышцах. При перемещении в позицию лежа на боку, она не могла ставить ноги на стопы, чтобы надавливая ими на пол помочь себе повернуться. Для того, чтобы переместиться, Алёна рывками, одновременно двигала многими частями своего тела в одном и том же направлении. Этот стереотип движения проявлялся во всех позициях до позиции стоя. Перемещение в некоторые позиции она не могла выполнить самостоятельно, например, из позиции лежа на спине в позицию сидя. Рывками, с очень высоким напряжением, Алёна «прыгала» с позиции лежа на животе в позицию стоя на четвереньках.

**Развитие в низких позициях.** Мне стало понятно, что Алёна должна развивать свою двигательную компетентность, исходя из более низких позиций. Руководствуясь этой идеей, мы выстраивали нашу работу в этом курсе. В начале мы изучали темы концепций в более низких позициях, как, например, в позиции лежа на спине и лежа на животе. Позже мы стали работать в более высоких позициях: сидя и стоя на коленях с опорой на руки.

Во время работы в одиночку Алёна с высокой мотивацией пыталась найти всевозможные варианты выполнения разных действий. Она интенсивно концентрировала внимание на своих ощущениях и пыталась найти различия в напряжении мышц. Алёна хотела научиться двигаться с наименьшим напряжением. Вначале это было непросто, потому что ее тело приспособилось к движениям рывками. Многие сухожилия были укорочены, мышцы были очень твердые. Было трудно двигать отдельными частями тела в разные стороны.

В работе с партнером (с другими участниками курса или с тренером) Алёне удавалось выполнять движения немного легче и увеличить при этом диапазон движений. Она училась тоньше ощущать различия в напряжении своего тела. Это позволяло ей осознанно, все с более низким напряжением осуществлять перенос веса отдельных частей тела.

**Учиться друг у друга.** Не только Алёна получала пользу от совместной работы на семинаре. Другие участники многому научились у нее.



Справа внизу: Алёна с мамой разрабатывают учебные действия для повседневных занятий в сопровождении тренера на дне практики.





**Автор:**

Лилия Кёрнер, по профессии Kinaesthetics-тренер 3 ступени. Работает внештатно на гонорарной основе. С 2008 года работает русскоязычным Kinaesthetics-тренером в России и Белоруссии, поддерживает процесс реализации Kinaesthetics-проектов в русскоязычных странах.

Выполняя движения вместе с Алёной и в совместной рефлексии с ней, они собирали ценный опыт, необходимый им для поддержки своих детей в повседневной жизни. В этом обмене опытом всегда присутствовали аспекты развития двигательной компетентности и развития здоровья человека.

Дисциплинированность Алёны произвела на меня сильное впечатление. Она очень обязательный и требовательный к себе человек. Она проверяла помногу раз новые движения и искала, долго и настойчиво, новые возможности их выполнения.

**Самоответственность и поддержка.** Через три месяца группа собралась для участия во второй части начального курса. Алёна, в течение всего этого времени, интенсивно работала дома над развитием своих двигательных возможностей. При этом она использовала точки зрения первых двух концепций Kinaesthetics и работала над улучшением качества движения в низких позициях и перемещения из позиции лежа на спине в позицию сидя и обратно. Алёна научилась самостоятельно перемещаться из позиции лежа на спине в позицию сидя, затем в позицию стоя на коленях с опорой на руки, затем снова лечь на спину. Она научилась более плавно регулировать свое напряжение. Движения отдельных частей тела в разные стороны стали ей удаваться легче, они стали более плавными. Алёна больше не плюхалась, когда ложилась на пол.

Мы вместе работали на курсе еще три дня. Последний, четвертый день, был днем практики. В этот день участники курса пришли со своими детьми, у которых был диагноз дцп, чтобы работать над вопросами, возникающими в повседневной жизни.

Алёна была с мамой. Она хотела вместе с мамой искать новые варианты выполнения совместных движений, с целью не выполнять их быстро и как-нибудь, а выполнять их с пользой для развития двигательной компетентности Алёны. При выполнении определенных действий Алёне была нужна поддержка мамы, а именно такая поддержка, при которой она со временем могла более детально понимать и учиться самостоятельно выполнять их. Алёна знала: то, каким образом мама ей будет помогать, откроет ей дорогу к большей самостоятельности.

**Учеба продолжается.** В следующем году Алёна пришла на курс усовершенствования. Новая тема была «Плоскости опорных и транспортных

движений». В работе с партнером участники изучали двигательные возможности каждой отдельной плоскости движения человеческого тела, а также исследовали их взаимосвязь.

В разных действиях Алёна изучала двигательные возможности каждой части своего тела. Она интенсивно работала над подвижностью кистей и стоп. Главная цель, которую Алёна назвала в начале изучения концептуальной системы Kinaesthetics: научиться уверенно ходить без трости. Теперь, ее собственное понимание концепций Kinaesthetics помогало ей искать подходящие идеи на пути к достижению этой цели. Так, с нашей поддержкой, Алёна смогла разработать для себя множество маленьких учебных действий, которые она могла самостоятельно выполнять, или выполнять с маминой поддержкой в повседневной жизни. Она также поняла, как качество движений в низких позициях влияет на развитие движений в более высоких позициях.

Во второй день практики Алёна вновь меня удивила. Вместо мамы она пригласила двух своих подруг с диагнозом дцп. Алёна стала двигаться с подругами и просила их обратить внимание на свое напряжение, которое возникает в отдельных частях тела. Она предлагала им не поднимать рывками отдельные части тела в воздух, а пытаться передавать вес частей своего тела на пол. Пока ее подруги пробовали разные варианты движения, Алёна наблюдала за ними, а потом сказала мне: «Они двигаются также как и я, до начала занятий Kinaesthetics. Нам предстоит еще много работы!»

**Упорный труд Алёны дает эффект.** Прошло семь месяцев с момента моей первой встречи с Алёной. В течение этого времени она интенсивно и большей частью самостоятельно работала над своими движениями, используя свои знания концепций Kinaesthetics.

Алёна стала в своей повседневной жизни более внимательной, осознанно выполняла каждое движение. Она ежедневно опускалась на пол и по несколько часов изучала определенные действия, чтобы прочувствовать все, что происходит с ее телом, прислушивалась к своим ощущениям, училась все более тонко ощущать свои движения. Алёна постоянно изменяла и подстраивала свои движения, в зависимости от осязаемого в теле эффекта, вызванного качеством этих движений.

Иногда Алёне была нужна помощь родителей.



Например, ее мама помогала ей садиться на корточки. При выполнении этого действия, Алёна растягивала укороченные сухожилия стоп и теперь, когда она опускает ноги на пол, ее стопа полностью имеет контакт с полом. Кроме того, Алёна подключила и своего папу к этому учебному процессу. Так, постепенно, родители изменили качество своей поддержки. Особенно при ходьбе они стали помогать Алёне медленнее. Это помогало ей осознанно и более тонко регулировать свое напряжение и учиться лучше удерживать равновесие. Со временем поддерживать ее надо было все меньше и меньше. Родители должны были учиться терпению и сопровождать Алёну, а не вести ее за собой. После многих месяцев интенсивной работы, движения Алёны стали заметно другими: Опускаться на пол и снова подниматься на ноги стало для Алёны простой задачей. Она может самостоятельно пройти большие расстояния с тростью и самостоятельно подниматься по лестнице. При всех своих действиях Алёна на много плавнее регулирует напряжение и может ситуативно, подходящим для себя образом, изменять свое движение.

Учиться вместе с Алёной было для меня большой радостью. Ее терпение и трудолюбие впечатляют. С ней вместе я приобрела новый ценный опыт и новые идеи для моей дальнейшей работы. Эта совместная работа оказала эффект и на меня: благодаря встрече с Алёной я с новой для меня точки зрения стала задумываться над темой «эффект воздействия Kinaesthetics».

---

**Я попросила Алёну написать несколько строк об эффектах, наблюдаемых в течение ее работы. Кто лучше ее самой сможет написать об этом? Я благодарю Алёну за поддержку в написании этой статьи и предоставляю заключительное слово ей самой:**



«Я и до моего знакомства с Kinaesthetics передвигалась, но передвигалась на небольшие расстояния. Сложно описать, как это выглядело, это нужно показывать. Но могу в общем сказать,

что это работа со своим собственным телом, ты начинаешь его лучше узнавать.

До занятий Kinaesthetics у меня было ощущение, что я живу отдельно от моего тела, что я существую сама по себе, мое тело само по себе. Теперь я стала чувствовать свое тело. Иногда мне помогала мама, а в целом я делала все сама. Это лучше, когда ты занимаешься самостоятельно, тогда ты лучше ощущаешь и чувствуешь свое тело. Но когда детки маленькие, конечно, помогать должны родители и врачи.

Я стала плавнее двигаться, у меня исчезло высокое напряжение в мышцах. Хочу заметить, если занимаешься постоянно, напряжение в мышцах уменьшается. Я стала самостоятельно сидеть на корточках. Я порой сама не замечаю сдвигов, а мама замечает. К примеру, сейчас я могу пройти с тростью большое расстояние. Но думаю, что в скором будущем смогу ходить без трости.

Kinaesthetics дает не только физическую поддержку, но и духовную. С Kinaesthetics я познала очень главный смысл жизни: нужно бороться со своими недугами. Я хочу добиться многого и понимаю, что мне очень много нужно работать, чтобы научиться ходить без трости. Было бы глупо утверждать, что после занятий Kinaesthetics я все могу и все умею. Но это не так. Ведь цель Kinaesthetics не заключается в том, чтобы посидев на нескольких семинарах ты сразу научился бегать. А суть заключается в том, чтобы Kinaesthetics стала вашим образом жизни. И потом вы бы могли ее спокойно применять и усовершенствоваться. Я могу сказать, этот процесс долгий и болезненный, но это действительно помогает, ты действительно начинаешь чувствовать свое тело. Многие люди с диагнозом ДЦП согласятся со мной: у них ощущение, что не они руководят своим телом, а тело управляет ими. А так не должно быть. Ты должен руководить своим телом. Вот как раз Kinaesthetics помогает преодолеть это ощущение. Я хочу пожелать читателям, чтобы они не боялись бороться со своей болезнью. Родителям хочу сказать: терпения вам, сил и самое главное, чтобы ваш ребенок жил без напряжения.»