

О. Радько

РОБОТА З ФАСЦІЯМИ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ

O. Radko

WORKING WITH FASCIAS AS A METHOD OF RELIEVING PSYCHOEMOTIONAL TENSION

На сучасному етапі геополітичної, економічної та соціальної трансформації суспільства, кожна людина відчуває на собі вплив негативних стрес-факторів які підвищують психоемоційне напруження та сприяють розвитку тривожних і депресивних розладів. Дія шкідливих стрес-факторів запускає в організмі людини каскад фізіологічних та психологічних реакцій, які при високій інтенсивності або тривалій дії можуть призвести до проблем зі здоров'ям. Своєчасна профілактика та протидія впливу негативних факторів може знизити ризик погіршення здоров'я, зменшити розвиток психічних розладів та сприяти психоемоційної стабілізації, стресостійкості, резильєнтності, формуванню опорних механізмів захисту особистості.

Нервова система одна з перших реагує на стрес, сприяючи мобілізаційним механізмам протидії шкідливим стрес-факторам. Відбувається активація симпатичної нервової системи яка запускає реакцію «бий або біжи», що призводить до викиду адреналіну та норадреналіну, а парасимпатична нервова система, що відповідає за розслаблення та відновлення, подавляється. Наслідків такої реакції багато, однією з них є м'язова напруга, тому що при небезпеці м'язи природним чином скорочуються. Так мозок сигналізує про небезпеку. Усі м'язи огортає з'єднувальна тканина — фасція, яка підтримує, стабілізує, оточує та відокремлює м'язи від внутрішніх органів. До її функцій також входить здійснення комфортного й рухомого захисту нервів та кровоносних судин, які проходять між м'язами. Коли змінюється натяг фасцій, з'являється механічний вплив на судини та нерви та формується міофасціальний больовий синдром який утворює тригерні точки.

У 1920 р. з'явилася теорія структурної інтеграції біохіміка та фізіолога Іди Рольф, у якій описувався терапевтичний ефект від маніпуляцій на м'язах та фасціях, який проявляється в тому, що люди можуть рухатися краще внаслідок корекції тонусу м'язових тканин, а через це поліпшувати психоемоційний стан.

На сьогодні тригерні точки — розповсюджена проблема, особливо страждають зони тіла, які відповідають за стрес: шия, спина, плечі та кінцівки. Міофасціальний реліз (МФР) — це сучасний метод мануального впливу на м'язи та сполучені тканини, що їх оточують, через опрацювання кожного м'язу тіла.

Під час занять з міофасціального релізу застосовується спеціальне обладнання у вигляді м'ячів та ролів з гладкою та рельєфною поверхнею, яким здійснюється пошук тригерних зон. Виконувати вправи можна від 30 секунд до 1 хвилини, але можна й більше. Інвентар з гладкою поверхнею краще застосовувати на початковому рівні. Таким чином зменшується ризик травматизації фасцій та м'язів. Коли техніка МФР опанована, то можна працювати і з ребристим інвентарем.

Завдяки методу МФР фасції стають еластичними, покращується кровоток та лімфоток в тілі, зменшуються набряки, розслаблюються м'язи та зажатість в різних ділянках тіла, що сприяє психоемоційному покращенню людини.