



Телесные зажимы

Мышечный зажим — телесная защита, которая возникает в результате психологических травм, а также в результате стрессовых ситуаций. Он означает, что в детстве мы встречались с чувствами, которые по каким-то причинам нельзя было открыто проживать — например, гневом, страхом или любовью. Либо мы не могли понять и вербализовать эти чувства. Наше тело испытывало напряжение, мы что-то чувствовали, но не могли себе это объяснить. В момент стресса мышцы тела спазмируются, напрягаются и, если ребенку не объяснить, что происходит, не поговорить с ним о ситуации, о его состоянии, то должного расслабления может не произойти. Мышцы как будто бы замирают в напряжении и стараются удержать в себе все эмоции, чувства и переживания. Мышечный зажим отличается от обычного напряжения мышц тем, что продолжает существовать еще долго после ситуации, которая спровоцировала его появление, и плохо поддается сознательному расслаблению. Он постоянно поддерживается через страхи, запреты, тревожность, чувства вины и стыда. Чтобы поддерживать напряжение в мышцах, требуется немало энергии, поэтому мы не полностью владеем своим телом, не можем использовать заблокированную в мышцах энергию. И, даже когда у нас есть возможность расслабиться, сделать это не получается и наше тело никогда полностью не отдыхает. В теле выделяют 7 мышечных зажимов: 1. Глазной 2. Челюстной 3. Горловой 4. Грудной 5. Диафрагмальный 6. Брюшной 7. Тазовый Каждый зажим приносит в жизнь некоторые ограничения. Предлагаю тебе продиагностировать наличие того или иного зажима (а может, и нескольких). Честно отмечай все признаки, которые найдешь у себя, чтобы получить максимально точный результат

1. ГЛАЗНОЙ СЕГМЕНТ

- 1.1 Бегающий/неподвижный взгляд
- 1.2 неподвижный лоб, нахмуренные брови

- 1.3** Морщины вокруг глаз
- 1.4** Слабое зрение
- 1.5** Мигрени
- 1.6** Рябь в глазах
- 1.7** Сложно заплакать/плаксивость
- 1.8** Гиперконтроль
- 1.9** Высокая тревожность
- 1.10** Страх социальных контактов
- 1.11** Склонность к иллюзиям

2. ЧЕЛЮСТНОЙ СЕГМЕНТ

- 2.1** Стиснутые зубы/губы
- 2.2** Склонность что-то постоянно жевать/кусать
- 2.3** Бруксизм
- 2.4** Постоянно открытый рот
- 2.5** Упрямство
- 2.6** Долготерпение
- 2.7** Неумение сдерживать гнев и его контролировать

3. ГОРЛОВОЙ СЕГМЕНТ

- 3.1** Неприятный голос (чересчур громкий или наоборот, чересчур тихий)
- 3.2** Неумение выражать мысли
- 3.3** Неумение говорить "нет"
- 3.4** Сложно молчать/склонность к сплетням
- 3.5** Упрямство
- 3.6** Неспособность начать что-либо
- 3.7** Беспричинный кашель/першение
- 3.8** Постоянные проблемы с горлом (тонзиллит, ангина, бронхит)
- 3.9** АИТ, гипотериоз, болезни щитовидной железы

4. ГРУДНОЙ СЕГМЕНТ

- 4.1** Плохая осанка, сгорбленность
- 4.2** Опущенные/задранные плечи
- 4.3** Сколиоз/кифоз
- 4.4** Холодные, влажные руки
- 4.5** Постоянная потребность теревить что-то в руках
- 4.6** Слишком выпяченная/вдавленная грудь

- 4.7** Поверхностное дыхание
- 4.8** Привычка многослойно одеваться
- 4.9** Нелюбовь к себе
- 4.10** Неумение проявлять эмоции
- 4.11** Проблемы с деньгами
- 4.12** Нарушенный контакт с миром

5. ДИАФРАГМАЛЬНЫЙ СЕГМЕНТ

- 5.1** Слабое дыхание
- 5.2** Язва, гастрит
- 5.3** Частая рвота/неспособность вырывать
- 5.4** Анорексия/булимия
- 5.5** Панические атаки
- 5.6** Чувство вины/стыда
- 5.7** Зависимость от чужого мнения

6. БРЮШНОЙ СЕГМЕНТ

- 6.1** Напряжённая поясница
- 6.2** Выпяченный/втянутый живот

6.3 Постоянные проблемы с ЖКТ

6.4 Сложно скинуть вес

6.5 Страхи

6.6 Вялость/апатия

7. ТАЗОВЫЙ СЕГМЕНТ

7.1 Зажатый таз

7.2 Скованная походка

7.3 Неустойчивость/слабые ноги

7.4 Визуально очень тонкие/слишком перекачанные ноги

7.5 Проблемы с мочеполовой системой/беременностью

7.6 Проблемы в сексуальной сфере

7.7 Отсутствие заземленности/опоры

7.8 Внешне красивая женщина без мужского внимания

В теле может быть несколько ведущих зажимов, а случается и так, что весь набор присутствует в полной мере. Здесь важно не пугаться. Ведь то, что ты в себе увидел, говорит о том, что это можно решить и улучшить себе во благо. Приглашаю тебя на сессию по диагностике и снятию телесных зажимов, где всего за одно занятие мы разберемся, какие у тебя есть зажимы и начнем от них избавляться с помощью составленной специально для тебя индивидуальной программы. Записывайся по ссылке

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?