

## СИСТЕМА СОМАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ТОМАСА ХАННА

**Тарасова Д. В., Щеголева М. А.**

ФГБОУ ВО Калужский государственный университет  
им. К. Э. Циолковского, Калуга  
kaktus86@mail.ru

**АННОТАЦИЯ.** В статье охарактеризована суть методики Томаса Ханна, представлена её критика, а также проанализирована система соматических упражнений и рассмотрен её функциональный аспект. Авторы делают вывод о том, что данная система объединяет в себе элементы физической терапии, психологии и сознательного движения и направлена не только на улучшение физического состояния, но и на осознание движений и поз, которые могут вызывать дискомфорт и боль, выработку умения прислушиваться к своему телу и замечать признаки дисбаланса.

**Ключевые слова:** соматика, осознанность, самоконтроль, сенсомоторная амнезия, пандикуляция, стресс, комплекс упражнений

**Tarasova D. V., Shchegoleva M. A.**

### Thomas Hann's system of somatic exercises

**ABSTRACT.** The article describes the essence of Thomas Hanna's method, presents its criticism, and also analyzes the system of somatic exercises and considers its functional aspect. The authors conclude that this system combines elements of physical therapy, psychology and conscious movement and is aimed not only at improving physical condition, but also at becoming aware of movements and postures that can cause discomfort and pain, developing the ability to listen the body and notice signs of imbalance.

**Keywords:** somatics, awareness, self-control, sensorimotor amnesia, pandiculation, stress, set of exercises.

В условиях современного мира люди очень часто сталкиваются с необходимостью поддержания вынужденных состояний: от «шаблонного» образа мыслей до устойчивых неестественных положений тела. Всё это ведёт к возникновению хронического стресса и вялотекущих заболеваний физического характера, сильно ухудшающих качество жизни.

Занятия по методике Томаса Ханна призваны помочь людям побороть негативные установки и вернуть здоровую связь между телом и разумом, однако, в современной научной литературе мы нашли очень

незначительное количество информации, посвященное данной методике, в связи с чем настоящее исследование является актуальным.

**Цель работы:** проанализировать особенности методики Т. Ханна, а также функциональный аспект входящих в неё упражнений.

**Задачи работы:**

1. Изучить существующую по данной проблематике литературу и охарактеризовать суть методики Томаса Ханна;
2. Проанализировать систему упражнений Т. Ханна и рассмотреть её функциональный аспект.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В 1976 году американский философ и физиолог Томас Ханна ввел термин «соматика», которому дал несколько толкований:

1. В одном из толкований соматика представляется как искусство и наука о взаимосвязи между процессом осознания, биологической функцией и окружающей средой. Три перечисленных фактора понимаются как синергическое целое и составляют сферу соматики.

2. В рамках другого толкования соматика представляет собой изучение «сомы», которая является биологическим телом функций и выступает в качестве связующего звена между сознанием и окружающей средой.

3. Соматика в общем понимании относится к соматическим человеческим существам, сознание которых относительно свободно от паттернов поведения, предопределенных генетически. Благодаря этой свободе становится возможным обучение пониманию взаимосвязи между тремя факторами, составляющими сферу соматики: осознанием, биологической функцией и окружающей средой [4].

Томас Ханна не был основателем соматического направления в оздоровительных практиках – на тот момент уже существовали методики Ф. Александера и М. Фельденкрайза, однако он разработал собственный комплекс упражнений, основанный на выявленном им феномене: оказалось, что организм рефлекторно реагирует на стресс путём непроизвольного сокращения мышц.

В нервной системе человека есть нейроны, чувствующие и действующие. Их связь замыкается в нервных узлах позвоночника и в головном мозге. Между чувствованием и движением есть своего рода «приспособительное нервное кольцо», которое адаптирует движение при помощи обратной связи так, чтобы оно было максимально эффективным и точным. Под действием травмы, ограничивающей это движение, естествен-

ное прохождение автоматических сигналов нарушается [5]. Соответственно, в состоянии хронического стресса возникает перенапряжение сокращённых мышц, теряется связь между проводящими нейронами и возникает ситуация сенсомоторной амнезии – человек забывает, как двигаться естественно и максимально эффективно.

Ещё одним важным проблемным аспектом в методике Т. Ханна является миф о неизбежном старении: он считал, что боль, ригидность и неподвижность, слабость мышц связана не с возрастом, а с мышлением – восприятием себя, соотносящимся с функциями тела.

Как говорил сам Т. Ханна, «благодаря открытиям в исследованиях самоконтроля и функций вегетативной нервной системы, управляющих внутренними телесными состояниями, мы теперь знаем, что можем контролировать процесс старения. Более того, мы в состоянии обратить его вспять. Привычные заболевания, которые мы ассоциируем со «старением», не имеют никакого отношения к возрасту. Не существует больше такой категории, как старость» [3].

Таким образом для того, чтобы выйти из состояния сенсомоторной амнезии, можно выявить конкретные паттерны (стереотипы поведения) определенного человека в момент стресса и научиться управлять этими реакциями тела и психики. И, конечно, нужно всегда двигаться в сторону позитивного мышления по отношению к своему организму, принимая любые возрастные изменения не как утрату или износ тела, а как новые условия для его функционирования.

Однако отметим и оппозиционную точку зрения. Например, Н. Королёва считает, что методика Т. Ханна – это сильно упрощённая методика М. Фельденкрайза с дополнительной терминологией и смещённым фокусом воздействия с учителя (тренера, мануального терапевта) на ученика.

Основная критика её заключается в следующем:

1. Введено некое понятие «сомы». Сомы – живое тело, чувствуемое изнутри. Т. е. снаружи – это просто тело, а то, что ощущается изнутри – это сома. Позиция клиента ещё более-менее понятна – нужно почувствовать себя изнутри, это и будет являться «сомой». Однако не совсем понятно, как при этом быть терапевту? Не совсем понятно, как будет складываться взаимодействие терапевта и клиента.

2. Или другой аспект: инструктор на занятии произносит фразу: «Почувствуйте свою сому», что означает – почувствуйте своё тело, чувствуемое изнутри. Кто всё-таки будет чувствовать сому? Клиент или сама сома?

Понятие «сома» по мнению Н. Королёвой является неопределённым и неудобным, поскольку в нём смешано множество определений – тело, сознание, ощущения, способность наблюдать, сам наблюдатель и т. д.

С точки зрения Н. Королёвой, цель введения данного понятия – отделить созданный подход от всех других, то есть, по сути, это некий маркетинговый ход, но его нельзя считать развитием в теоретическом или практическом плане [2].

Также в своей статье Н. Королёва [2] отмечает дублирование терминов «пандикуляция» и «постизометрическая релаксация (ПИР)», и находит некоторые несовершенства в применении упражнений Т. Ханна на практике. В этих суждениях, несомненно, есть доля правды, но соглашаться с этими доводами или нет – дело каждого отдельного занимающегося.

Далее в нашем исследовании мы перейдём непосредственно к анализу упражнений из комплекса Т. Ханна, которые были опубликованы в его книге «Соматика» в 1988 году. Но перед этим дадим определения некоторым необходимым терминам:

1. Пандикуляция – это паттерн действий, встречающийся у всех существ царства позвоночных. Он используется животными для пробуждения участков коры головного мозга, которые отвечают за произвольные движения. Посредством сильного мышечного сокращения вызывается стимуляция моторных нейронов, благодаря чему пробуждается необходимый сенсомоторный участок коры головного мозга [6].

2. Рефлекс испуга возникает как реакция на стрессовую, угрожающую жизни ситуацию. Она заставляет человека бессознательно сжиматься с целью защиты или бегства. Действие данного паттерна определяется по следующим внешним признакам: выдвинутая вперёд голова, опущенные плечи и плоская грудь, сутулость, поверхностное дыхание. Это происходит из-за хронического сокращения мышц передней части тела.

3. Рефлекс действия (реакция Ландау) представляет собой инстинктивную реакцию, которая возникает, когда от человека требуется какое-либо действие. Она проявляется следующим образом: ярко выраженный поясничный лордоз, отведённые во внешней ротации конечности. Как правило, эти реакции вызваны сокращением задней части тела.

4. Рефлекс травмы представляет собой защитную реакцию на травму, когда мышцы сокращаются вокруг места повреждения (или в месте хирургической операции). Данный рефлекс может привести к тому, что

мышцы на одной стороне тела могут быть более напряженными и укороченными чем на другой стороне: например, опущенное плечо и приподнятая подвздошная кость с одной стороны, которая вызывается сокращением косых мышц живота [1].

В книге «Соматика: Возрождение контроля ума над движением, гибкостью и здоровьем» 14 глава целиком посвящена соматическим упражнениям, определённые комбинации которых при различных запросах автор рекомендует выполнять ежедневно [4]. Все упражнения сопровождаются серией наглядных иллюстраций и подробной инструкцией для выполнения. Далее рассмотрим их функциональный аспект.

### **Урок 1. Управление мышцами-разгибателями спины**

Для начального урока самым важным является не столько сама двигательная часть, сколько состояние психологического комфорта и максимальной сосредоточенности на ощущениях собственного тела. Именно поэтому все упражнения следует выполнять максимально аккуратно и сосредоточено – как будто занимающийся нажимает на «болевую точку» (хотя на самом деле это действительно так). Этот комплекс в большей степени направлен на проработку рефлекса «зеленого света», который почти всегда становится причиной боли в пояснице.

### **Урок 2. Управление мышцами-сгибателями живота**

На этом уроке занимающимся предлагаются упражнения на управление мышцами передней поверхности тела, неконтролируемое напряжение которых формирует рефлекс «красного света». Дополнительное преимущество этого занятия состоит в том, что при обучении управлению этими мышцами, занимающийся одновременно овладевает навыком управления мышцами-разгибателями спины, со знакомства с которыми и начинается комплекс.

Обязательно в конце урока выполняется переоценка образа собственного тела – первых двух занятий зачастую бывает достаточно, чтобы обнаружить некоторые изменения в своём теле, особенно – в осанке. Когда тело начинает приспосабливаться к другому, физиологически верному положению, то изначально ощущается некоторый дискомфорт – то «естественное» положение, вызванное сенсомоторной амнезией, заставляет тело отклоняться вперёд или в бок при попытке выровняться. Так приходит осознание первичных изменений в осанке – и это понимание в большей степени является целью 2 урока.

### **Урок 3. Управление мышцами талии**

Проблемы в поясничной области – самые частотные со стороны осанки у современных людей. Поэтому упражнения из 3 урока помогут при целом комплексе проблем, вызванных перенапряжением мышц талии – от удлинения укороченной поясницы до принятия устойчивого вертикального положения при выраженном наклоне туловища.

Рекомендуется совершить комплекс упражнений для одной половины тела и сравнить ощущения с ещё не тренированной стороной – это поможет развитию соматического самосознания, а значит, станет ещё одним шагом на пути к знанию процессов, происходящих в организме.

### **Урок 4. Управление мышцами, вращающими туловище**

Этот урок направлен на оттачивание навыков ощущения, мышц центральной части тела и управления ими – всё то, чему занимающиеся научились в ходе трёх предыдущих уроков.

В ходе выполнения этого урока предлагаются комплексные упражнения, направленные на задействование всех трёх разработанных групп мышц – сгибателей и разгибателей спины, а также мышц талии. Как итог, свобода движения появляется по всей вертикали туловища – в тазу, позвоночнике и грудной клетке.

Можно будет заметить значительные изменения в осанке – основные проблемы, связанные с вышеупомянутыми болезненными рефлексам тела, при правильном и прилежном выполнении предыдущих упражнений, должны уйти.

Сильно начнёт проявляться такое качество тела, как гибкость. За счёт медленных растягивающих движений занимающийся может почувствовать внешнее сходство его движений с пандикуляцией животных.

### **Урок 5. Управление мышцами области тазобедренных суставов и ног**

Этот урок направлен на высвобождение энергии в нижних конечностях. При правильном выполнении упражнений в размеренном темпе занимающийся может проследить, как первоначальная проработка мышц в центре тяжести помогает дальнейшему раскрепощению во всём теле.

Также можно будет обнаружить влияние сенсомоторной амнезии, затрагивающей определённую группу мышц, на общую скованность движений. И те дефекты в походке, которые раньше казались врождённой неуклюжестью или первыми сигналами надвигающейся старости,

станут всего лишь следствием распространившегося перенапряжения мышц.

Свобода в мышцах ног позволит не только облегчить привычную ходьбу, но и сделать доступными те движения, которые казались уже невозможными – сложные элементы танцев, бег, катание на велосипеде. Даже простое вставание с кровати утром будет казаться намного проще и приятнее.

### **Урок 6. Управление мышцами шеи и плеч**

Эти упражнения, по признанию самого Т. Ханны, изобрел Моше Фельденкрайз. По своим целям они очень схожи с комплексом для мышц области тазобедренных суставов и ног, а также помогают более глубоко-му осознанию взаимосвязи движений различных частей тела и важности осмысленного подхода к двигательной активности.

Этот урок позволяет освободить проводящие пути в области шеи, что значительно улучшает нервную проводимость между головным и спинным мозгом, ускоряет скорость сенсомоторной информации.

### **Урок 7. Улучшение дыхания**

После освобождения мышц центра тела и верхней его части появляется возможность обучению способу технически более качественного дыхания – диафрагмального.

Это предельно важное умение, поскольку соматические проблемы, ведущие к уменьшению объёма вдыхаемого воздуха (например, при рефлексе красного света из-за прогиба грудной клетки и спазма её мышц), негативно сказываются на всём организме – все органы недополучают кислород, необходимый для важнейших окислительно-восстановительных реакций в клетках. Особенно это губительно для головного мозга – при подобной проблеме страдает весь его функционал из-за ослабления нейронных связей. Автор обращает внимание на то, что эта серия упражнений довольно длинная и требует предельной концентрации, поэтому частью ежедневного комплекса она стать не может, но это не уменьшает важности периодического возвращения к ней.

Ведь каждый раз после их выполнения можно будет почувствовать, как увеличивается способность вдыхать всё больше и больше воздуха за всё меньшее время. Будет казаться, что увеличивается объём лёгких, но на самом деле это будет просто высвобождением ранее скованного дыхательного потенциала.



## **Урок 8. Улучшение походки**

Окончательное закрепление полученных результатов, которое выражается в возвращении к естественному паттерну перекрёстной ходьбы. В нём консолидируются все области проработанных мышц – от синхронного скручивания правого плеча и правой руки в движении вперёд при движении левого бедра и левого плеча назад, до способности таза вращаться в горизонтальной плоскости.

Освобождение от скованности в центре тела означает буквально избавление от вынужденной малоподвижности туловища, а значит – и от «старческой походки».

Проанализировав цели и физиологическую направленность упражнений комплекса Т. Ханна, можно сделать вывод о том, что его метод направлен на улучшение осознания движений и поз, которые могут вызывать дискомфорт и боль. Он основан на принципе осознанности, когда люди учатся прислушиваться к своему телу и замечать признаки дисбаланса.

Практические упражнения, которые включает соматический комплекс автора, помогают улучшить координацию, избавиться от напряжения и боли, а также оптимизировать дыхание. Эти упражнения могут выполняться индивидуально или в группе под руководством квалифицированного инструктора.

## **ВЫВОДЫ**

Таким образом, комплекс соматических упражнений Томаса Ханна представляет собой систему физических упражнений, направленную на интеграцию разума и тела, развитие гибкости, координации движений и улучшение здоровья. Данная система подходит для всех, кто хочет улучшить свою осанку, обрести свободу движений и внутреннюю гармонию. Его метод работы с телом помогает людям найти гармонию и улучшить свое физическое и эмоциональное состояние. Опираясь на научные исследования в области физиологии, Ханна разработал поистине уникальный подход, который объединяет в себе элементы физической терапии, психологии и сознательного движения.

**Информация о финансовой поддержке.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кин М. Преодоление сенсомоторной амнезии путем клинического соматического обучения // Спортивная медицина, лечебная физкультура и валеология: сборник материалов XVI международной научно-практической конференции. – 2012. – [Электронный ресурс]. – <https://hanna.somatic.education/stati/preodolenie-sensomotornoy-amnezii/>
2. Королёва, Н. Н. Метод Фельденкрайза и Соматика Томаса Ханна // Проект «Анатомия движения», 2014. – [Электронный ресурс] – <https://a-mov.ru/papers/korolyova-metod-feldenkraisa-i-somatika-tomasa-hanny.html/>;
3. Мильц Г. Беседа с Томасом Ханной // Соматика: Журнал телесных дисциплин и наук. – 1991. – Том 8, № 2. – С. 50–56;
4. Ханна Т. Соматика: возрождение контроля ума над движением, гибкостью и здоровьем // Новый перевод проекта «Метод Фельденкрайза по-русски» (Израиль) книги «Искусство не стареть», 2012. – 253 с.
5. Шульгина Л. В. Соматика Томаса Ханна // Популярная психология. – 2016. – [Электронный ресурс]. – [https://popsy.ru/somatika\\_tomasa\\_hanny/](https://popsy.ru/somatika_tomasa_hanny/)
6. Hanna, T. The Body of Life. – Publisher: Knopf, 1980.

## REFERENCES

1. Kin M. Preodolenie sensomotornoj amnezii putem klinicheskogo somaticheskogo obucheniya // Sportivnaya medicina, lechebnaya fizkul'tura i valeologiya: sbornik materialov XVI mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – 2012. – [Elektronnyj resurs] – <https://hanna.somatic.education/stati/preodolenie-sensomotornoy-amnezii/>
2. Korolyova, N. N. Metod Fel'denkrajza i Somatika Tomasa Hanny // Proekt «Anatomiya dvizheniya», 2014. – [Elektronnyj resurs] – <https://a-mov.ru/papers/korolyova-metod-feldenkraisa-i-somatika-tomasa-hanny.html/>;
3. Mil'c G. Beseda s Tomasom Hanoj // Comatika: ZHurnal telesnyh disciplin i nauk. – 1991. – Tom 8, № 2. – S. 50–56;
4. Hanna T. Somatika: vozrozhdenie kontrolya uma nad dvizheniem, gibkost'yu i zdorov'em // Novyj perevod proekta «Metod Fel'denkrajza po-russki» (Izrail') knigi «Iskusstvo ne staret'», 2012. – 253 s.
5. SHul'gina L. V. Somatika Tomasa Hanny // Populyarnaya psihologiya. – 2016. – [Elektronnyj resurs]. – [https://popsy.ru/somatika\\_tomasa\\_hanny/](https://popsy.ru/somatika_tomasa_hanny/)
6. Hanna, T. The Body of Life. – Publisher: Knopf, 1980.