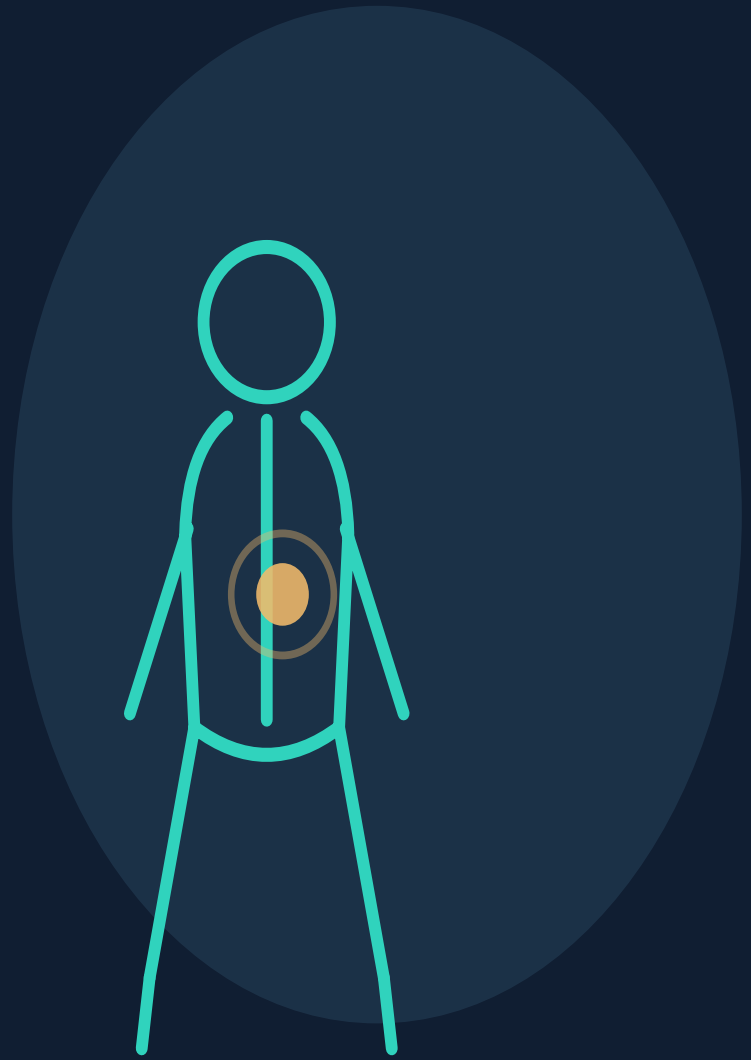
СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ

Первый практический семинар

Человек • ощущения • движение • понимание

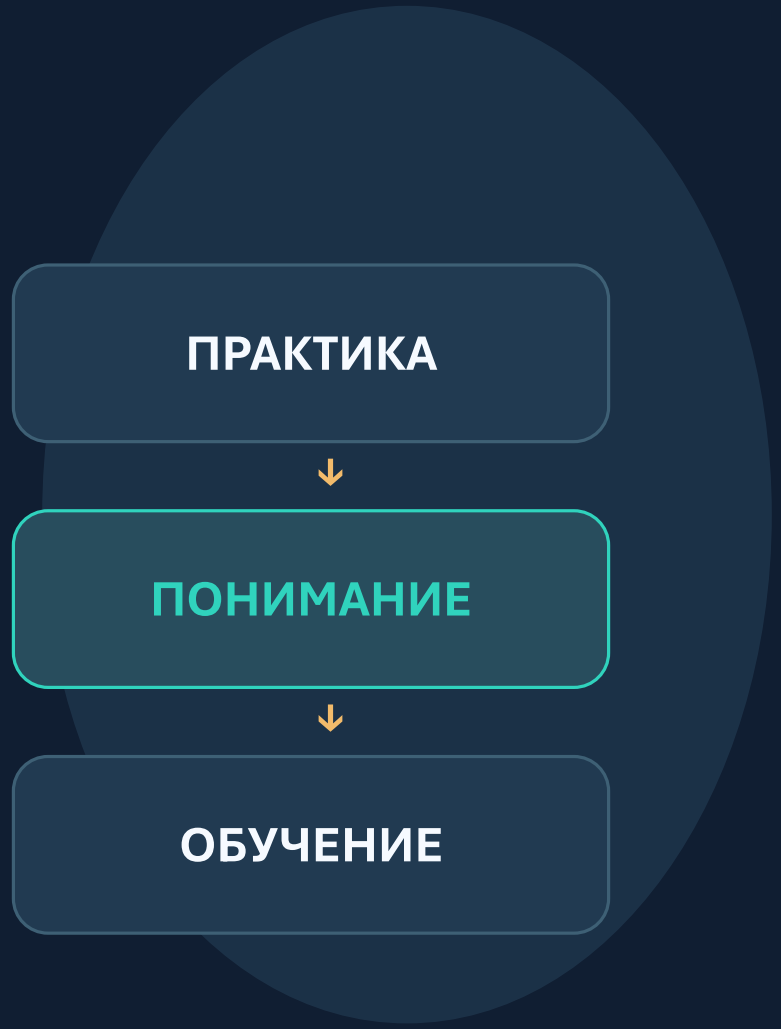


Авторская методика Яна Осадчего

КТО МЫ

Один семинар — два взгляда

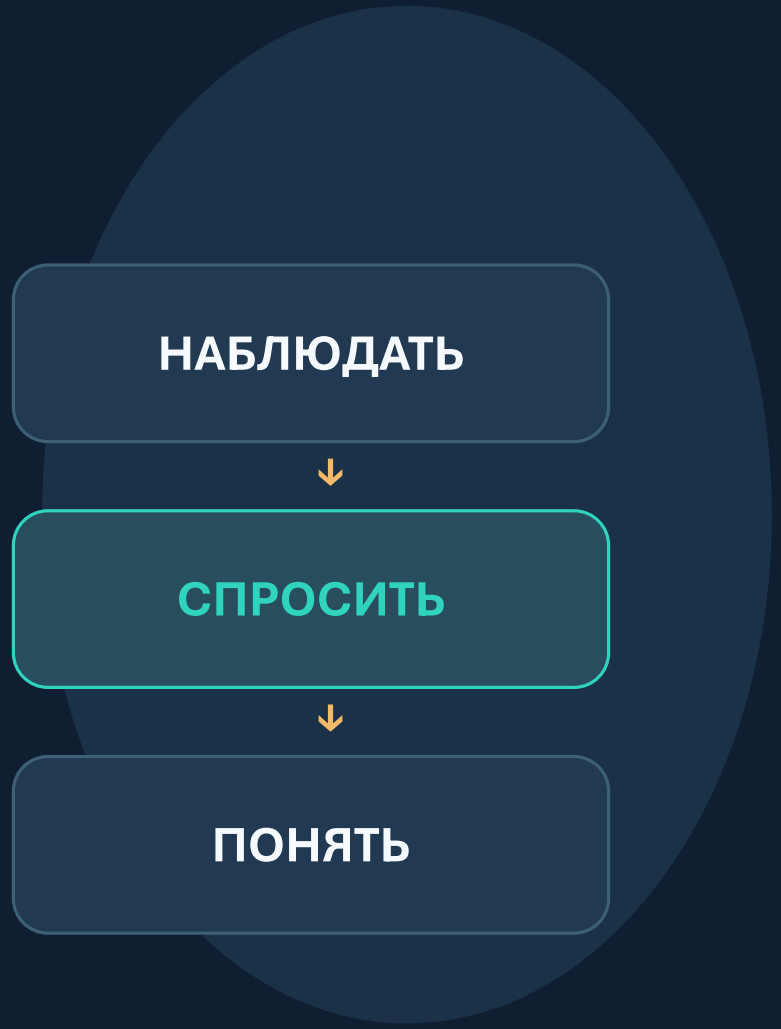
- Ян: авторская методика и практика
- Преподаватель: системное объяснение и личный опыт
- Вместе: наблюдение, вопросы, обучение



ЗАЧЕМ МЫ СОБРАЛИСЬ

Не просто услышать — увидеть

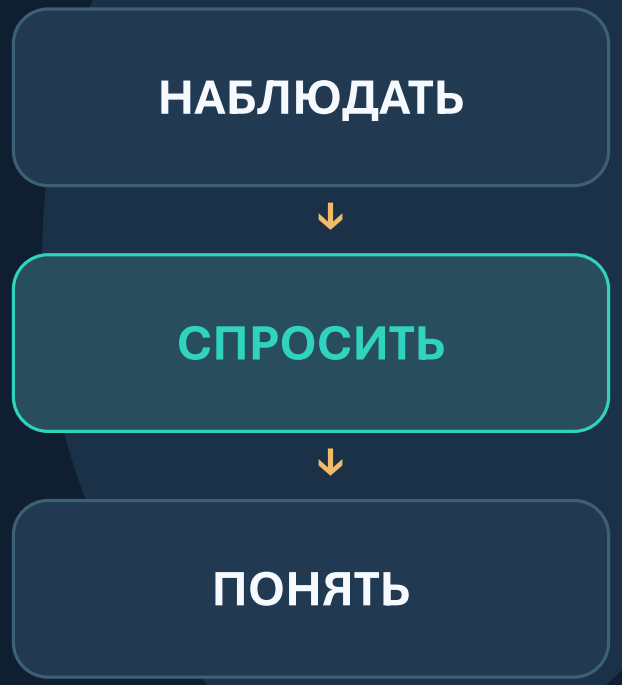
- Наблюдать живую работу
- Замечать собственные ощущения
- Пытаться понять, что изменилось



КАЖДЫЙ ВИДИТ ПО-СВОЕМУ

Наш опыт — отправная точка

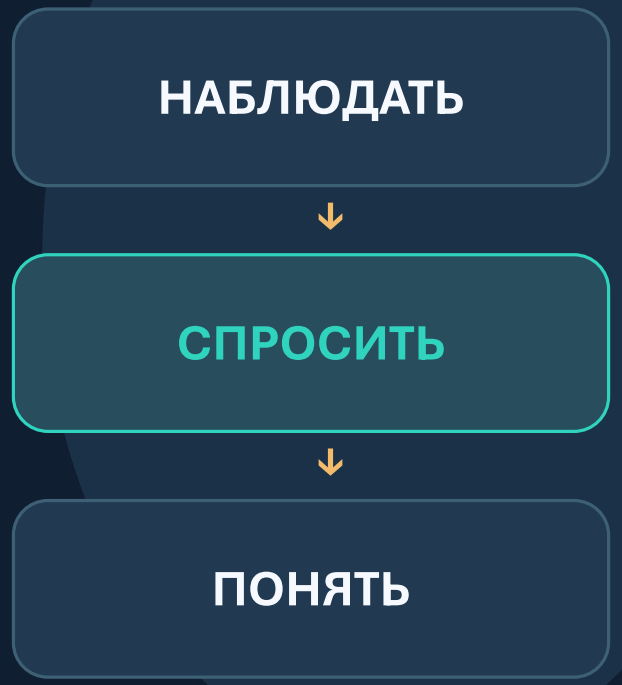
- У каждого свой опыт боли и восстановления
- Мы делимся тем, что наблюдали сами
- Мы предлагаем задавать вопросы



ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ

Три результата семинара

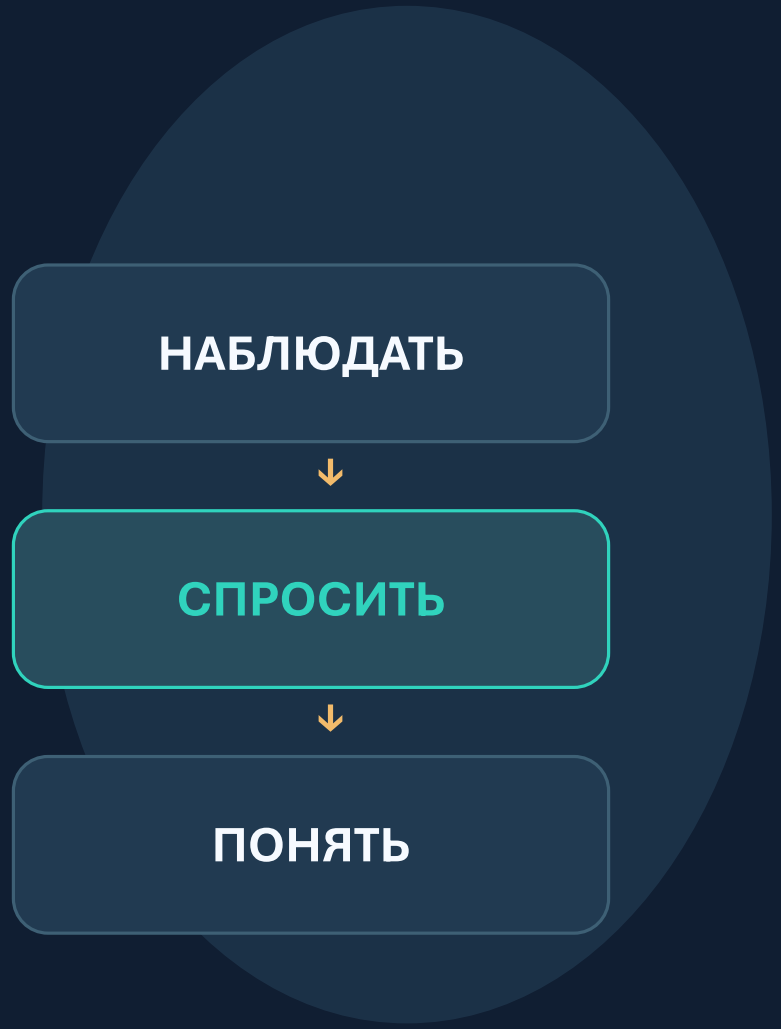
- Увидите подход Яна в работе
- Научитесь точнее описывать ощущения
- Освоите простые навыки самонаблюдения



НАШ ПОДХОД

Сначала опыт — потом объяснение

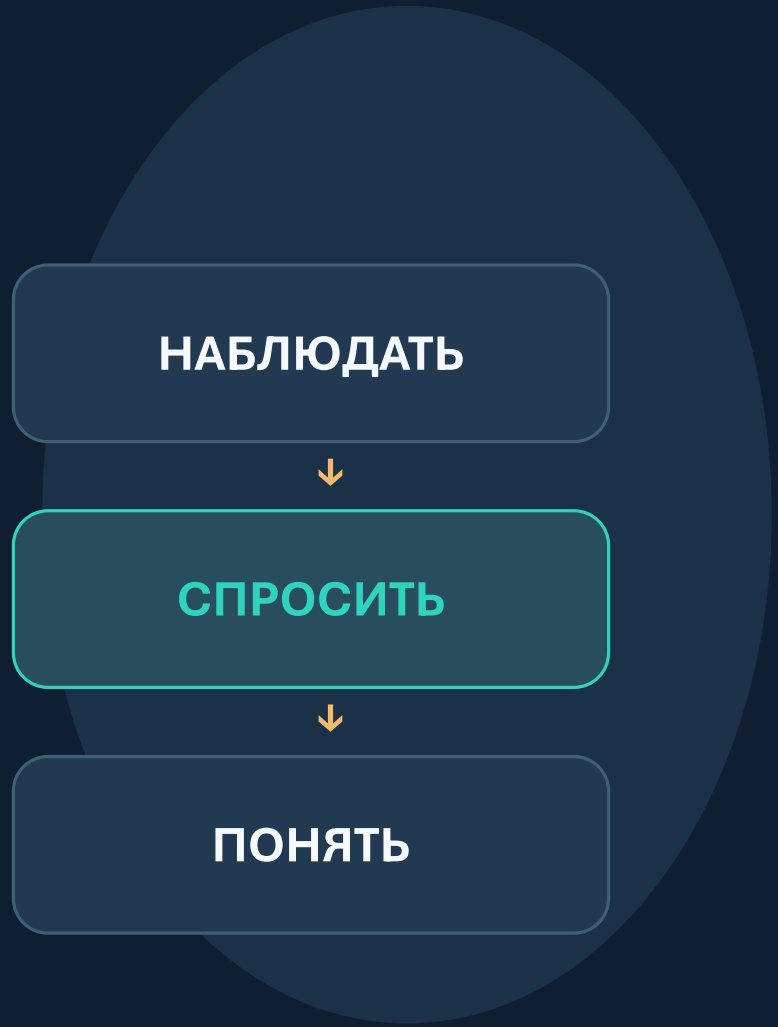
Увидеть → заметить → спросить → обсудить



ОРГАНИЗМ — СИСТЕМА

Не набор отдельных деталей

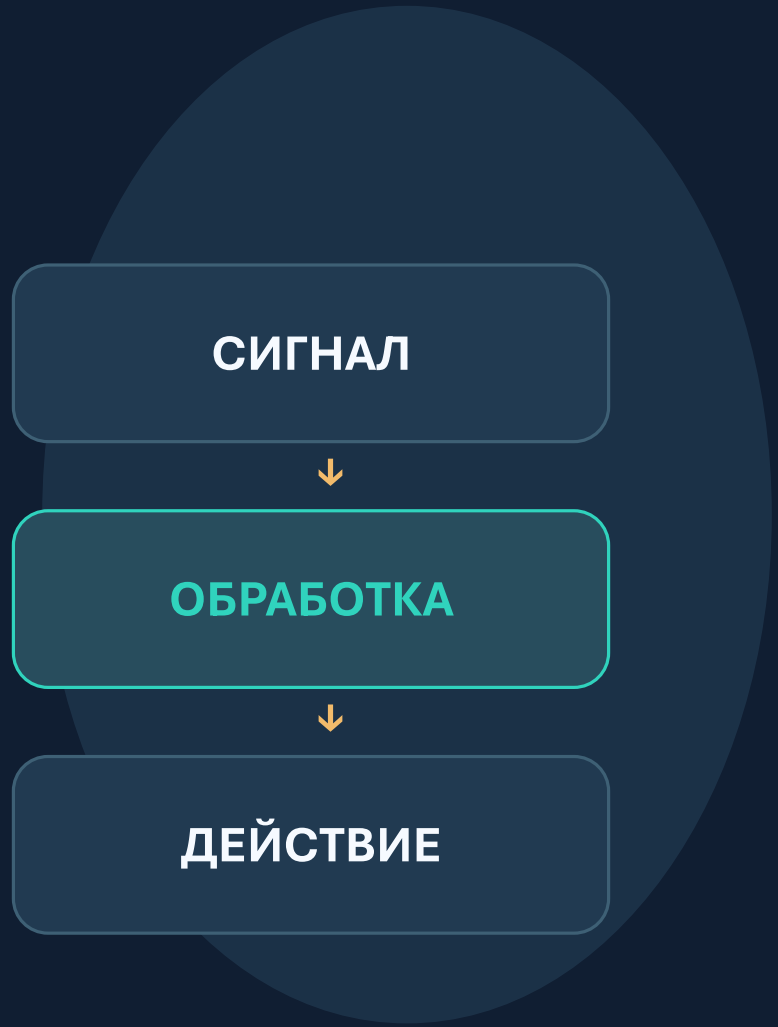
- Движение связано с нервной системой
- Внимание меняет восприятие ощущений
- Системы непрерывно обмениваются сигналами



ЧТО ТАКОЕ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Мы ощущаем — и корректируем

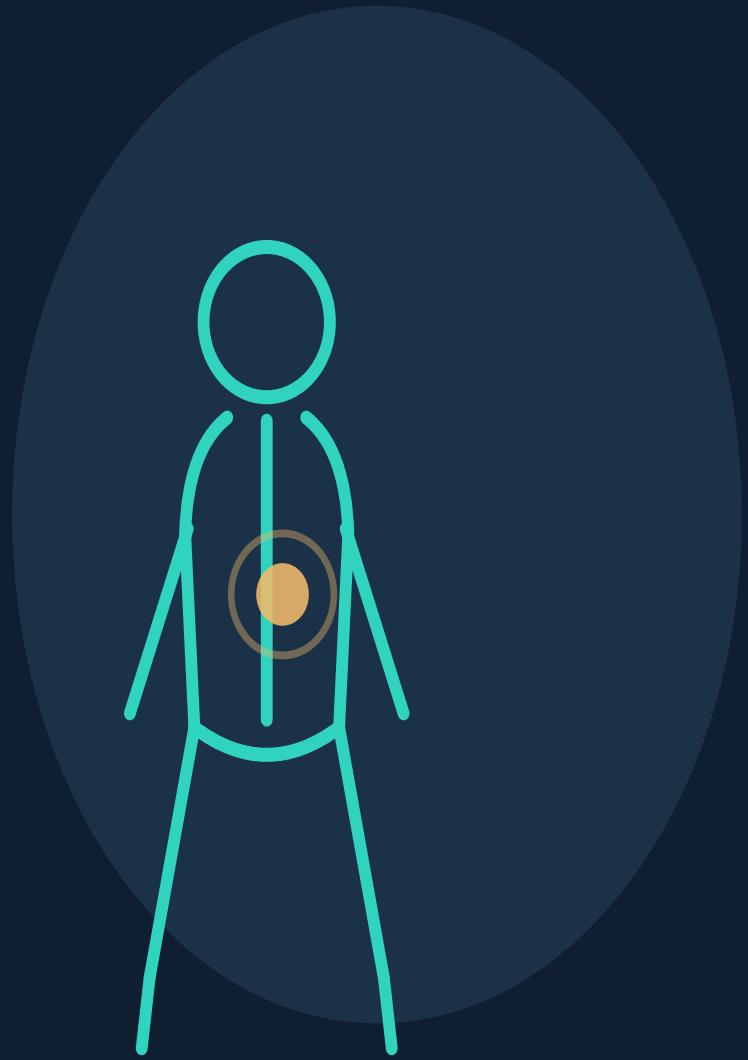
- Рецепторы сообщают о положении тела
- Нервная система обрабатывает сигналы
- Движение непрерывно регулируется



СИГНАЛЫ ТЕЛА

Что человек может заметить?

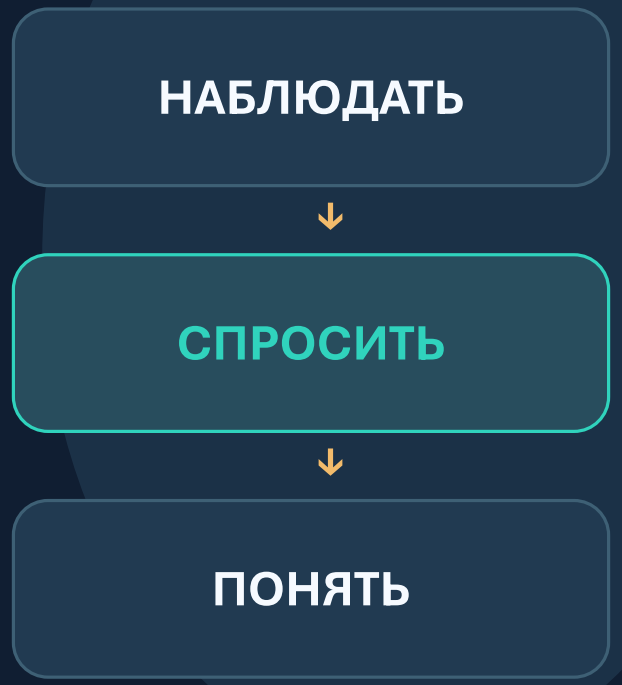
- Напряжение или расслабление
- Свободу или ограничение движения
- Изменение интенсивности дискомфорта



ВАЖНОЕ РАЗЛИЧИЕ

Ощущение ≠ причина

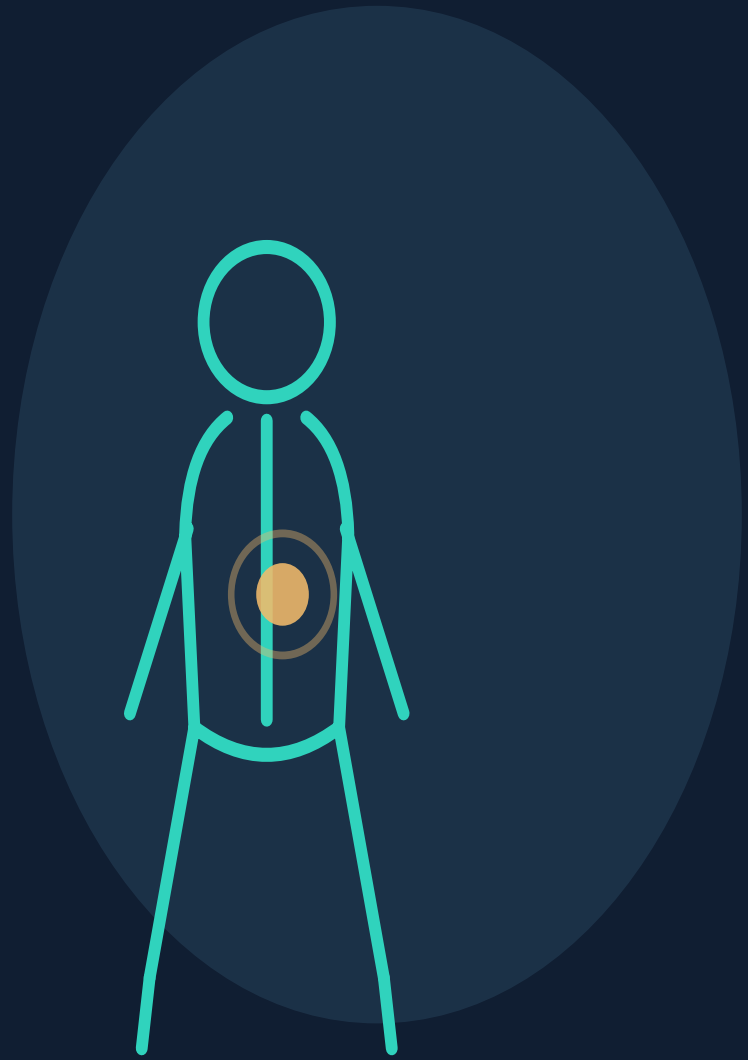
- «Тянет плечо» — ощущение
- «После работы за столом» — наблюдение
- «Это из-за осанки» — гипотеза



МИНИ-ПРАКТИКА

Заметь своё движение

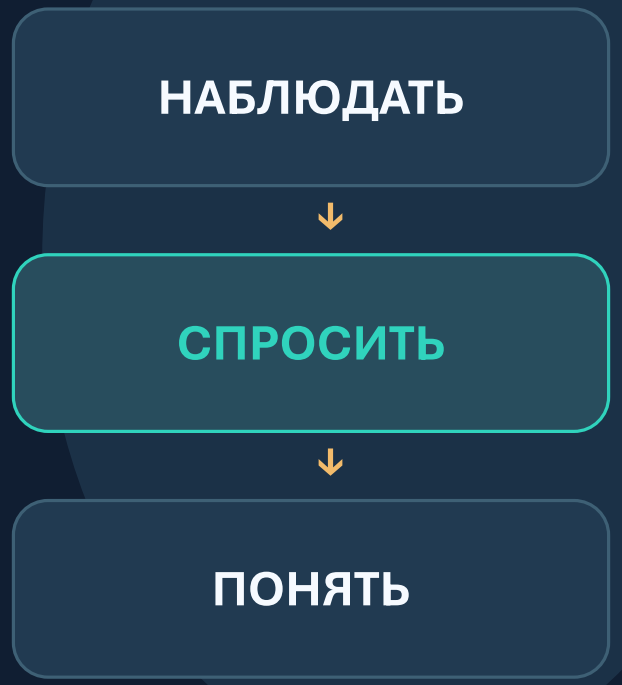
- Поверните голову мягко в комфортном диапазоне
- Заметьте ощущения справа и слева
- Не пытайтесь преодолеть боль



ПОВТОРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Что изменилось?

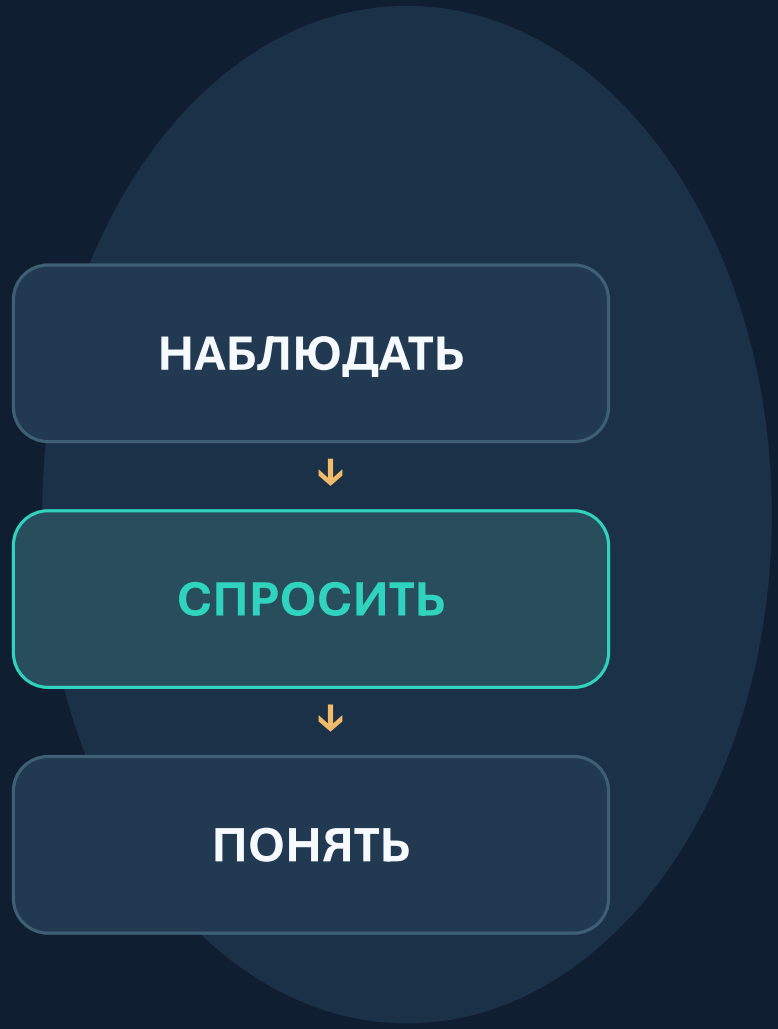
- Несколько спокойных движений плечами
- Повторное комфортное движение головой
- Сравнение ощущений — без ожиданий



ПЕРЕХОД К ЯНУ

Теперь — живая работа

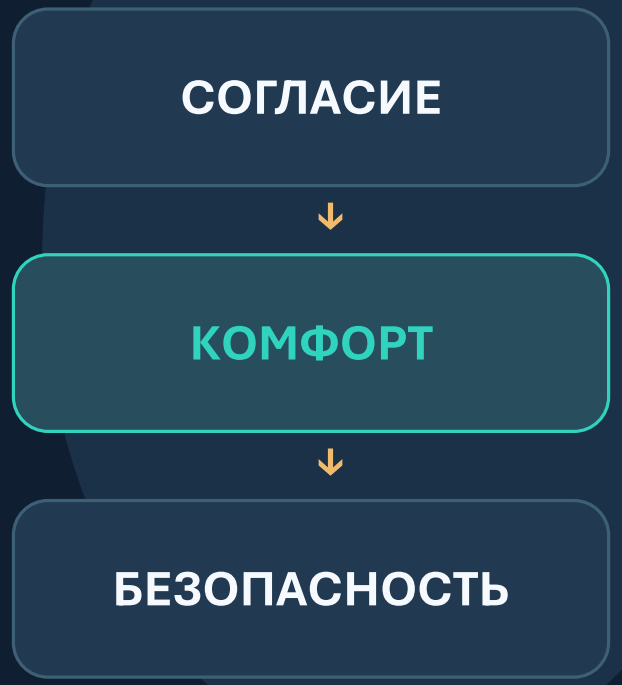
- Встречаем добровольца
- Слушаем вопросы Яна
- Наблюдаем последовательность



ПЕРЕД ДЕМОНСТРАЦИЕЙ

Согласие и комфорт человека

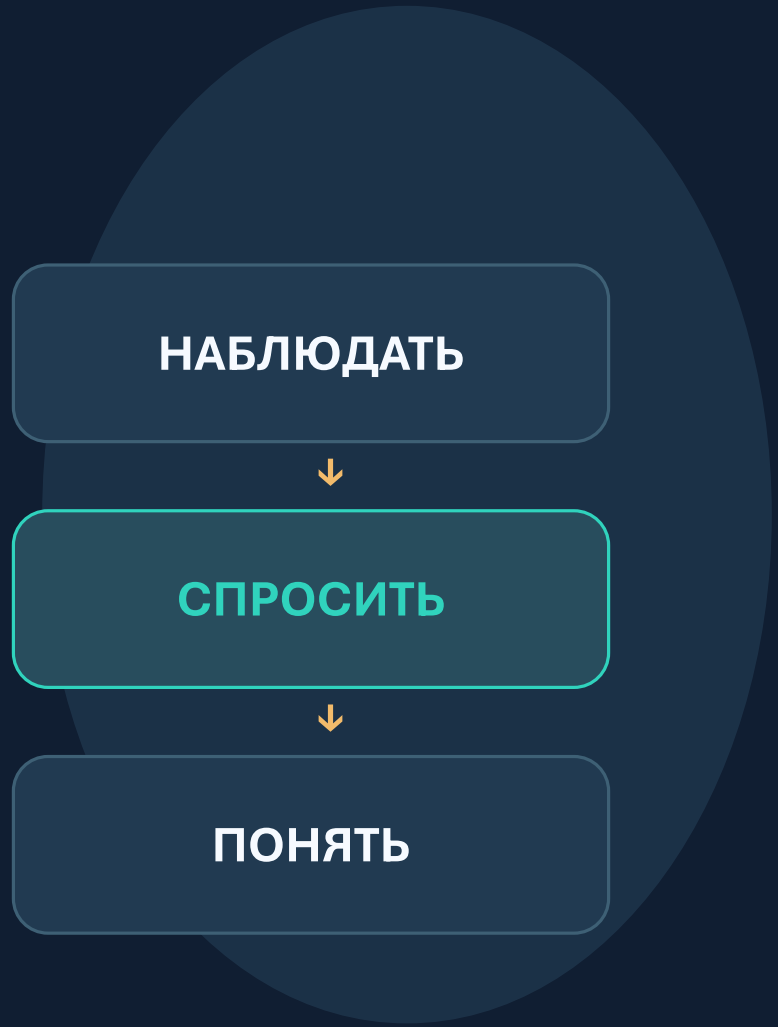
- Добровольное участие
- Можно отказаться или остановить процесс
- Не раскрываем личные подробности без согласия



ШАГ 1 • ЯН

Сначала разговор

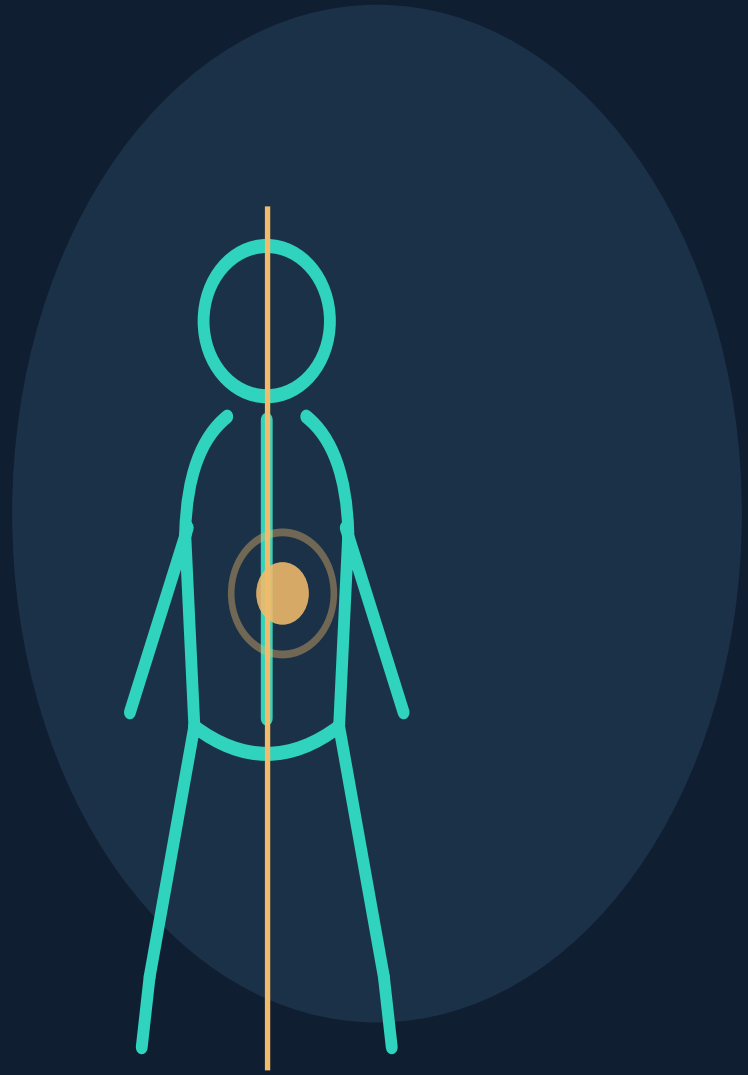
- Что беспокоит?
- Когда это началось?
- Что меняет ощущения?



ШАГ 2 • ЯН

Что видно в положении тела?

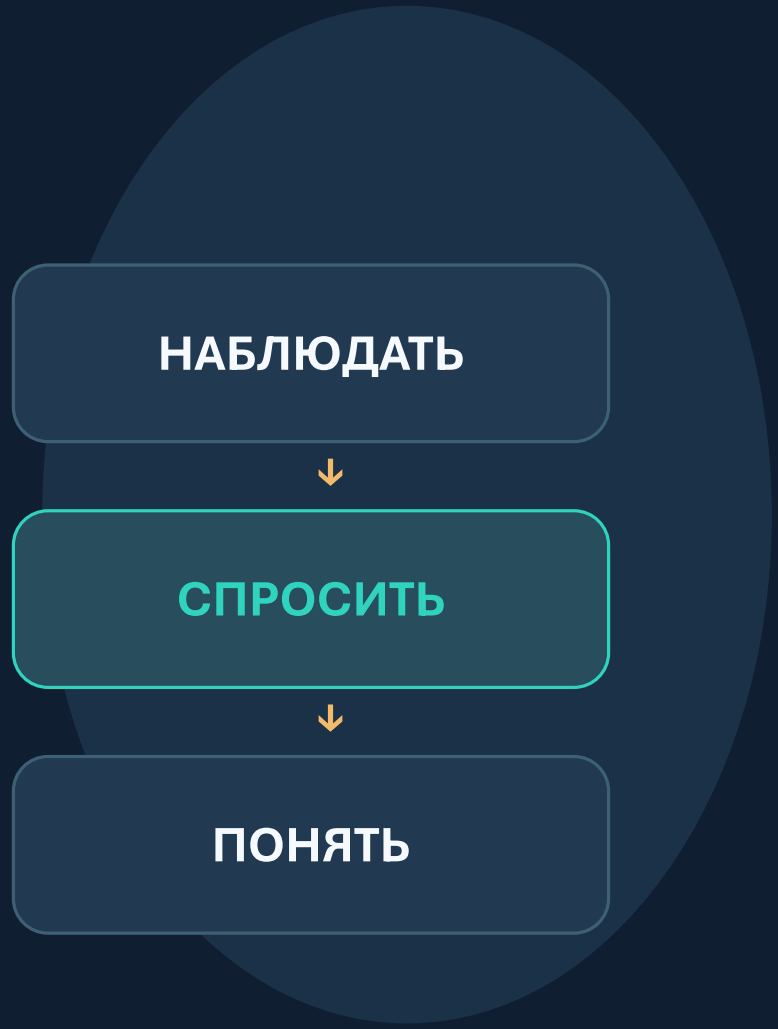
- Положение плеч
- Положение таза и корпуса
- Различия в движении



ШАГ 3 • ЯН

Поиск возможных взаимосвязей

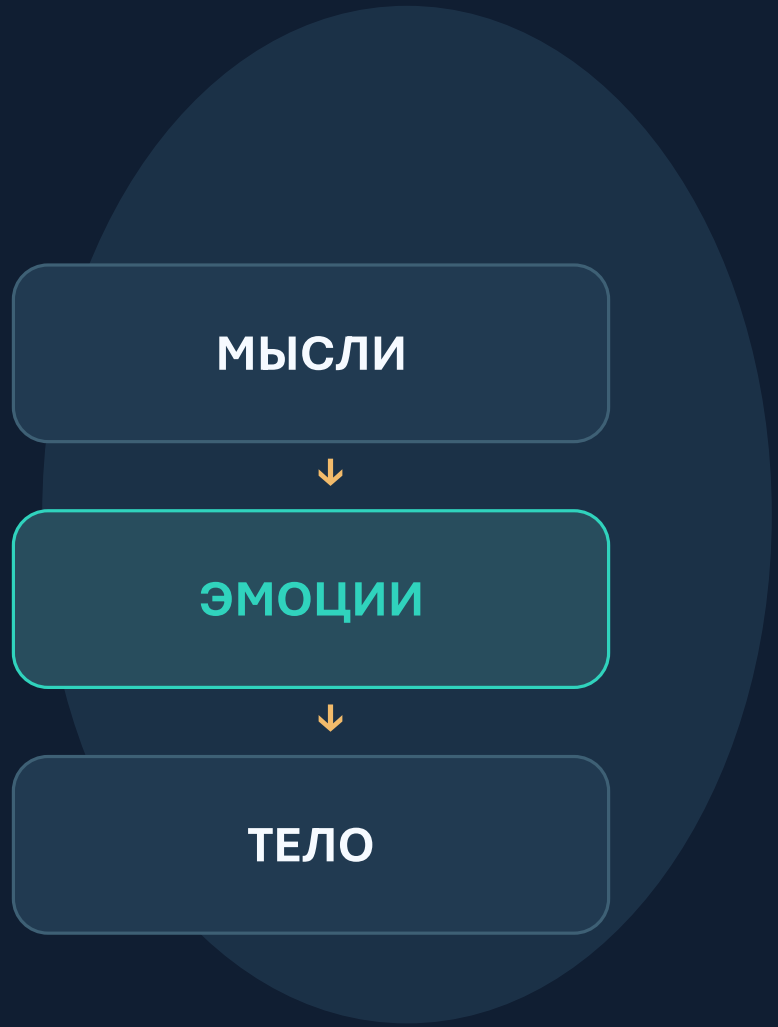
- Ян наблюдает и задаёт вопросы
- Использует собственную методику
- Рассказывает ровно то, что считает необходимым



МЫСЛИ И ОЩУЩЕНИЯ

Человек — не только мышцы

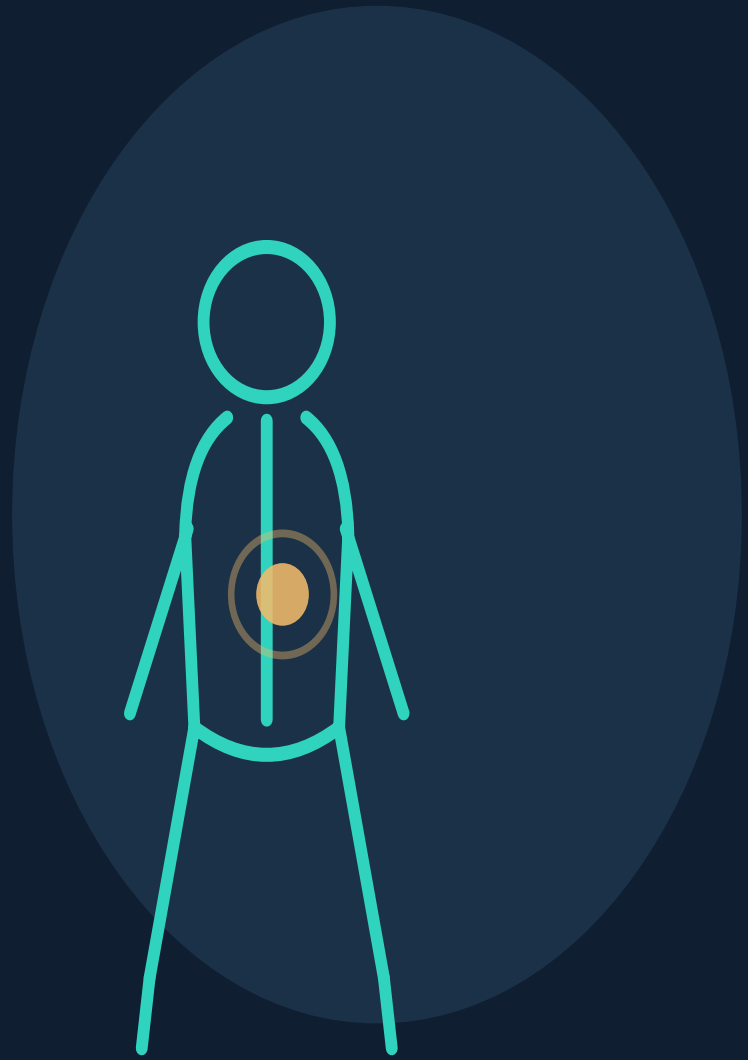
- Стресс может менять напряжение
- Ожидания могут влиять на боль
- Роль эмоций различается от случая к случаю



МЫШЕЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Что показывает Ян?

- Демонстрирует применяемый им тест
- Участники наблюдают реакцию мышцы
- Ян объясняет собственную интерпретацию



КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ

«Можно сделать так, чтобы не болело?»

- Ян задаёт вопрос
- Человек отвечает: «Можно»
- Ян: «Если можно, значит, можно»

МОЖНО?

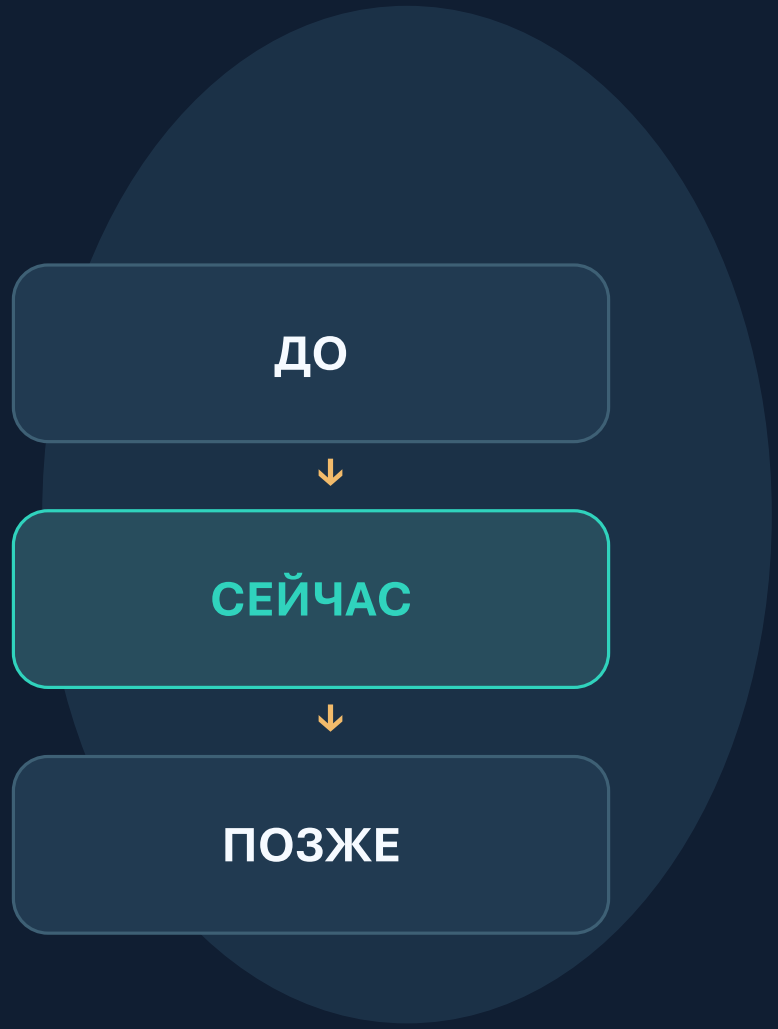
↓

ЕСЛИ МОЖНО, ЗНАЧИТ МОЖНО

ПОСЛЕ ВОПРОСА

Наблюдаем изменения

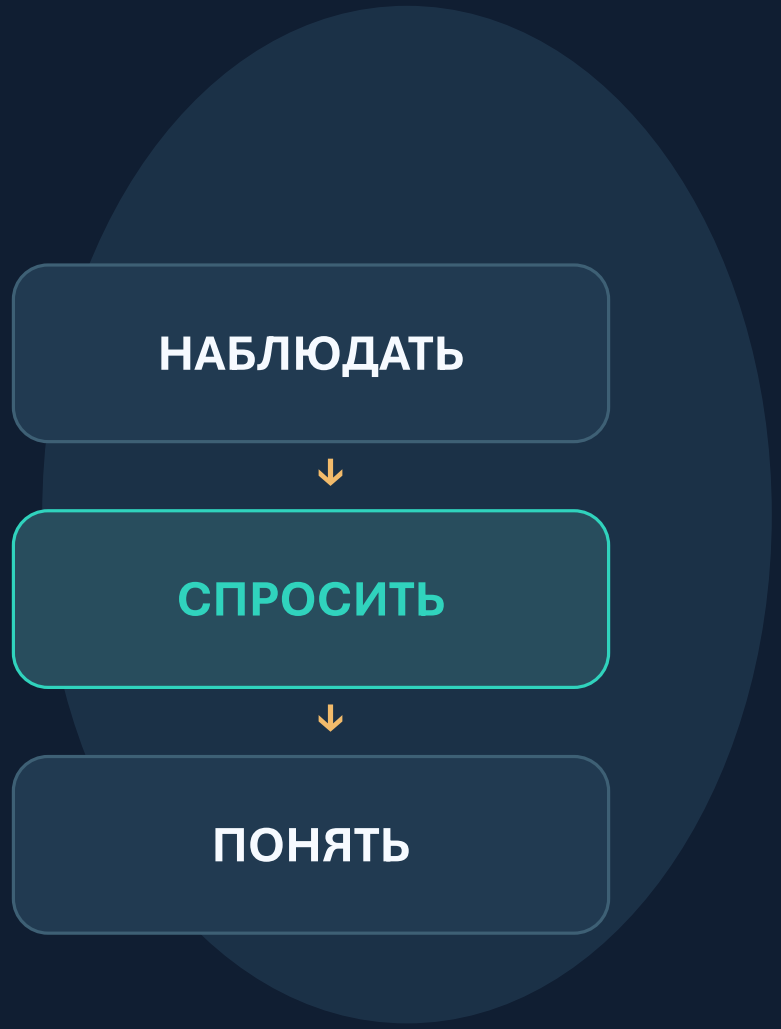
- Что человек чувствовал до?
- Что он отмечает теперь?
- Как он сам описывает разницу?



ПОЧЕМУ ИМЕННО «МОЖНО»?

Вопрос для обсуждения

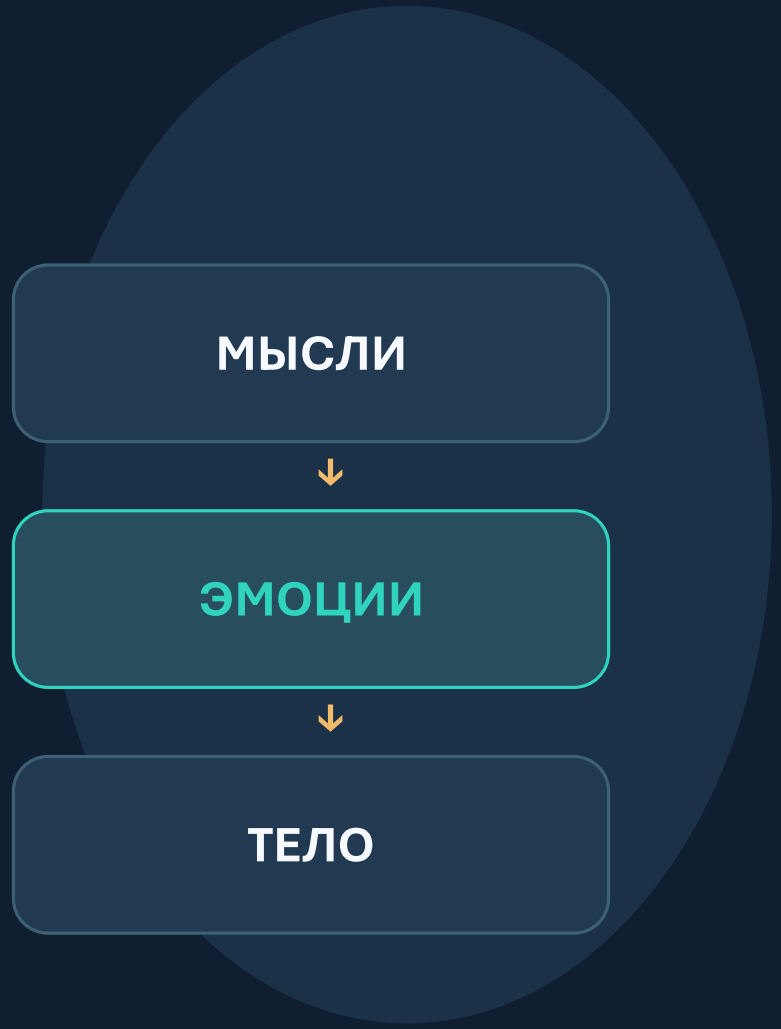
- Какую роль играет согласие?
- Что могут менять ожидания?
- Что мы действительно наблюдали?



МОЗГ И ВОСПРИЯТИЕ БОЛИ

Боль — сложный опыт

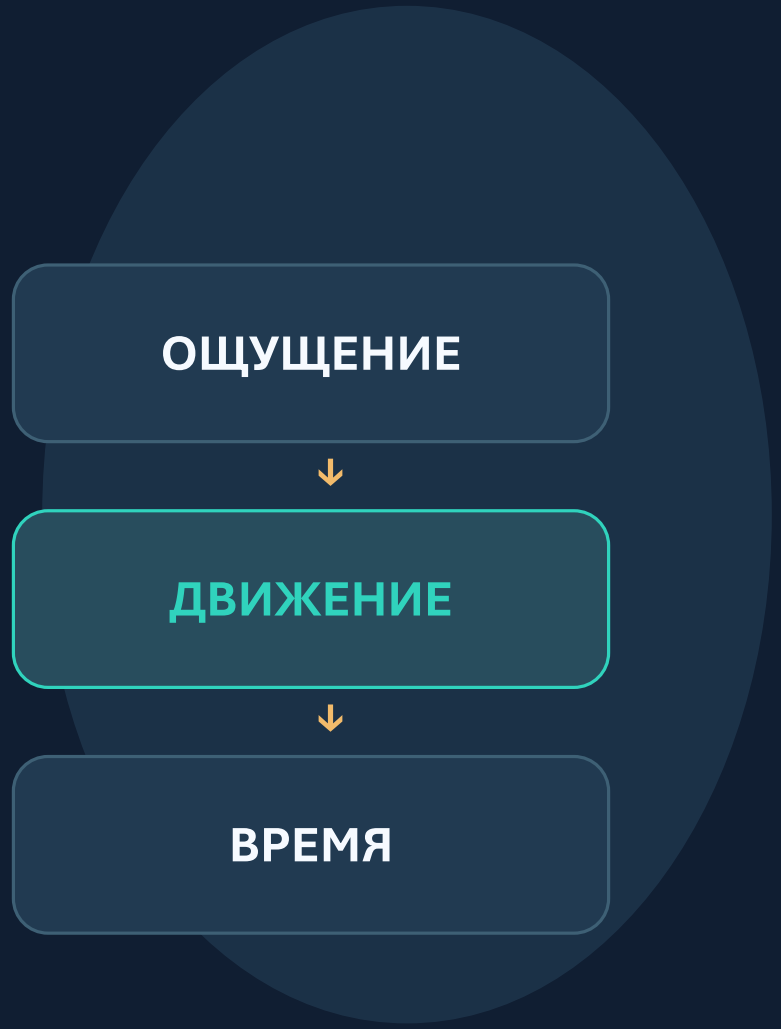
- Сенсорные сигналы
- Внимание и ожидания
- Эмоциональный контекст



ЧТО ТАКОЕ РЕЗУЛЬТАТ?

До и после — словами человека

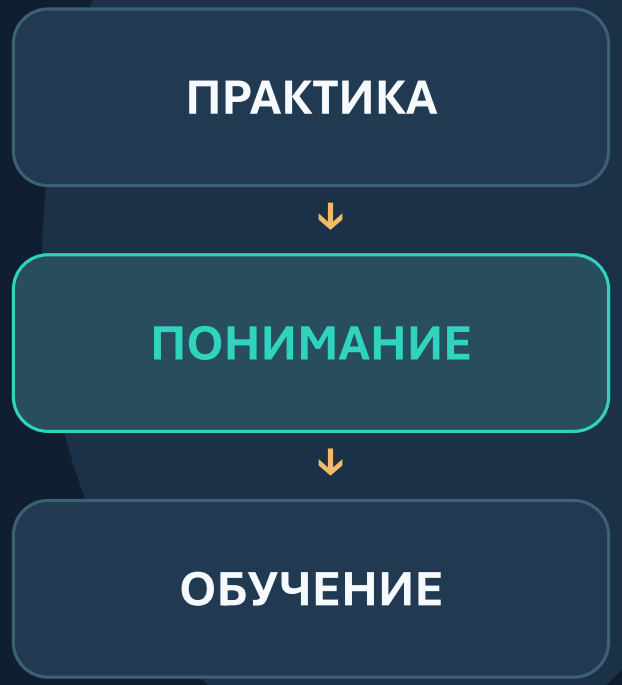
- Оценка дискомфорта 0–10
- Какое движение стало доступнее?
- Как меняется ощущение через время?



ДВЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Практика Яна + разбор

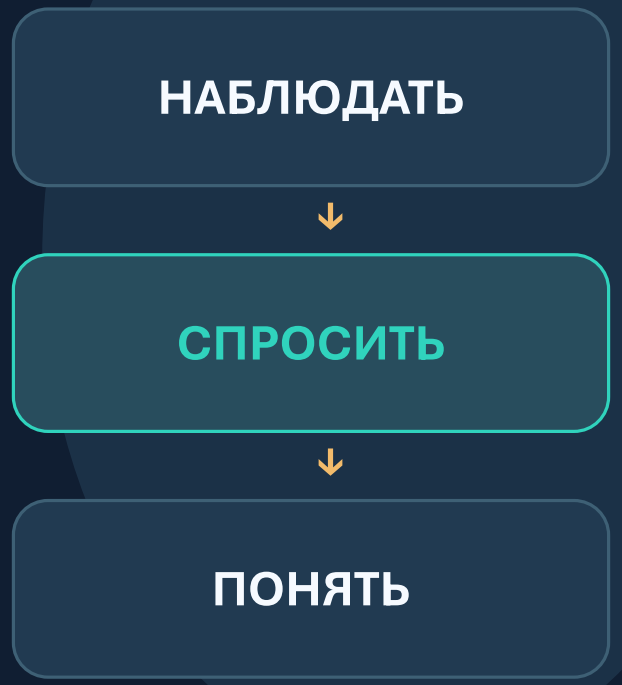
- Ян: что делал и почему в рамках метода
- Ты: что мы видели и какие есть вопросы
- Аудитория: что было заметно?



ВОПРОСЫ УЧАСТНИКОВ

Спросить можно обо всём

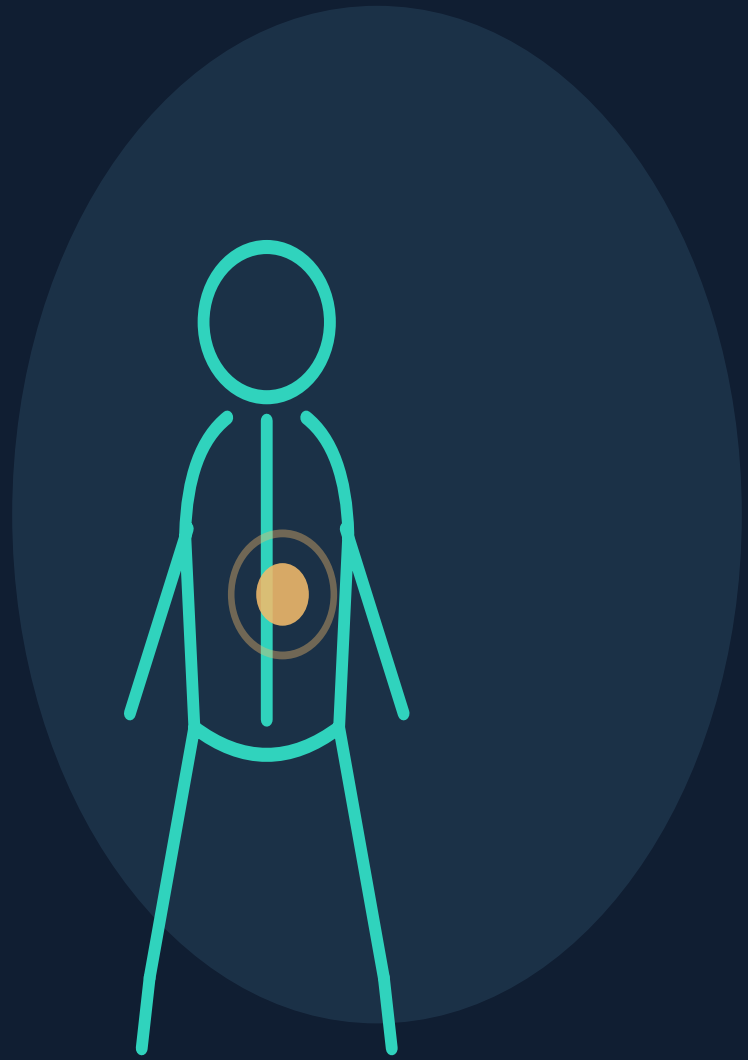
- Что произошло?
- Что можно проверить?
- Чему можно безопасно научиться?



ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

Переходим от наблюдения к навыку

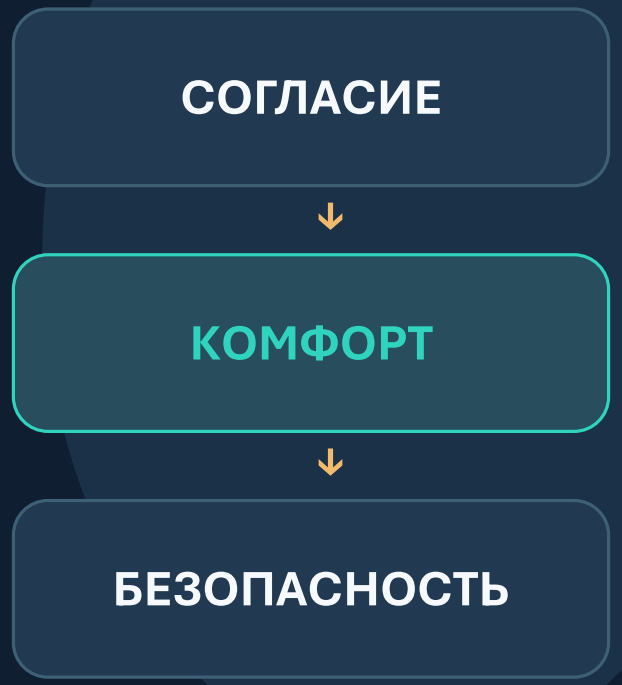
- Ян выбирает базовый безопасный приём
- Сначала демонстрация
- Затем работа участников с обратной связью



ПРАВИЛО ПРАКТИКИ

Ничего через силу

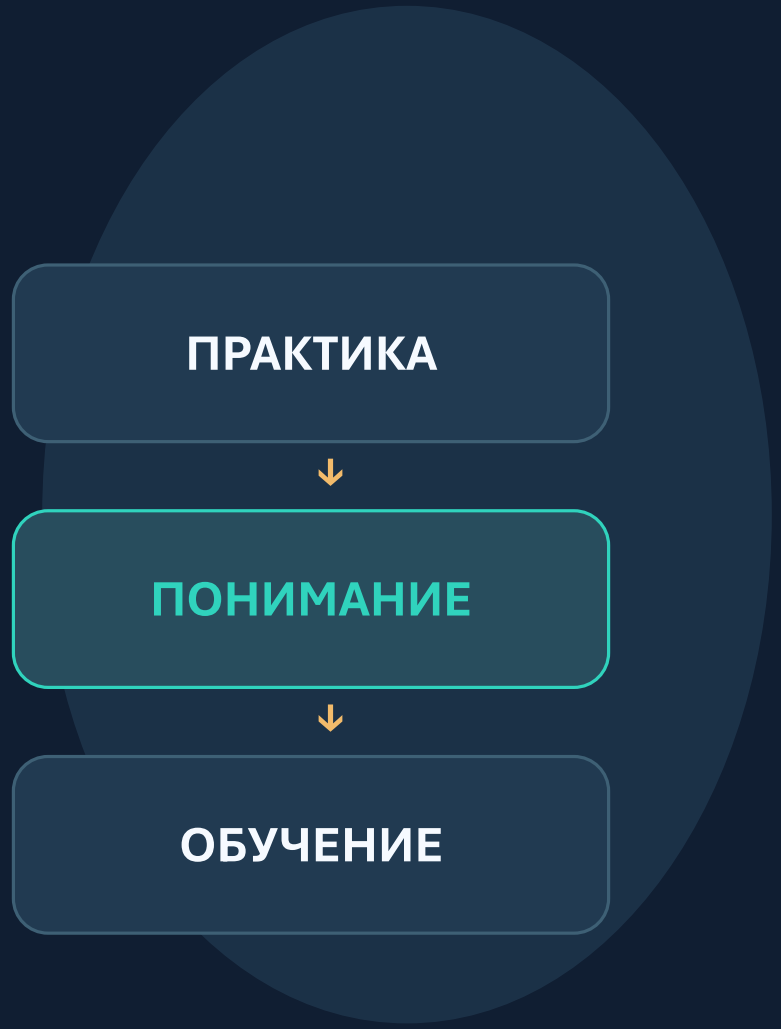
- Движения мягкие и контролируемые
- Боль — повод остановиться
- Можно наблюдать без участия



РАБОТА В ПАРАХ

Учимся спрашивать и наблюдать

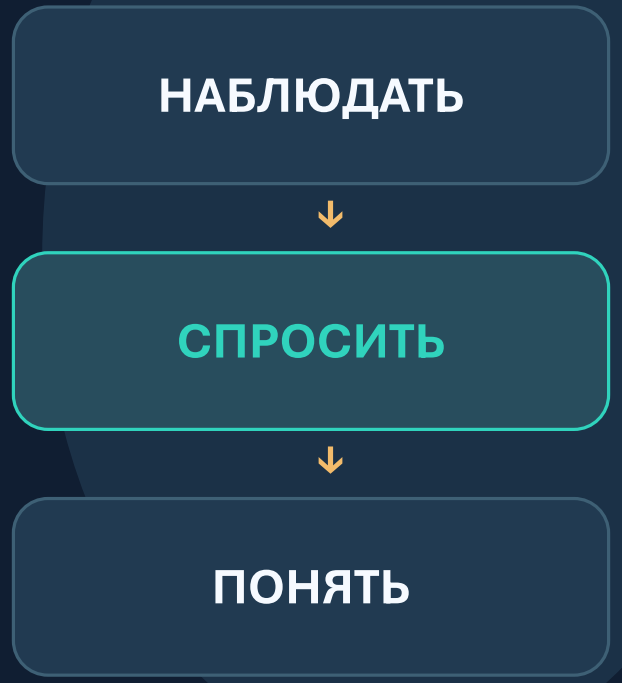
- Один описывает ощущения
- Другой слушает и уточняет
- Роли меняются



ВНИМАНИЕ К СЛОВАМ

Вопрос меняет разговор

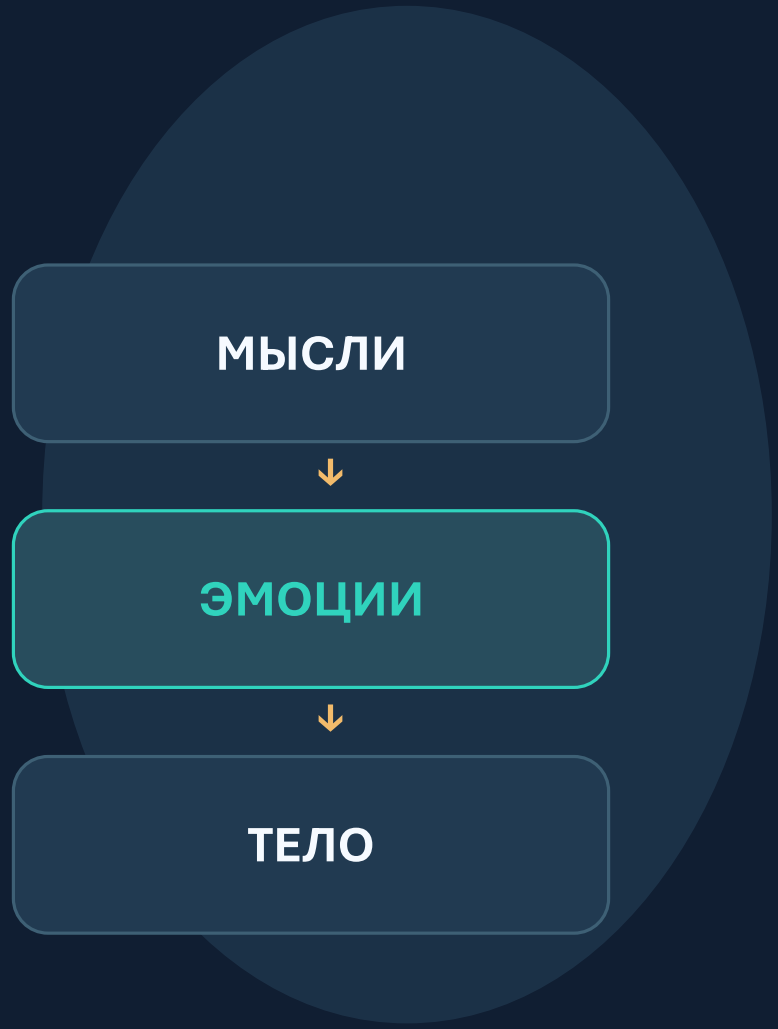
- «Что именно чувствуешь?»
- «Когда это проявляется?»
- «Что изменилось после действия?»



ЭМОЦИИ И ТЕЛО

Наблюдаем без упрощений

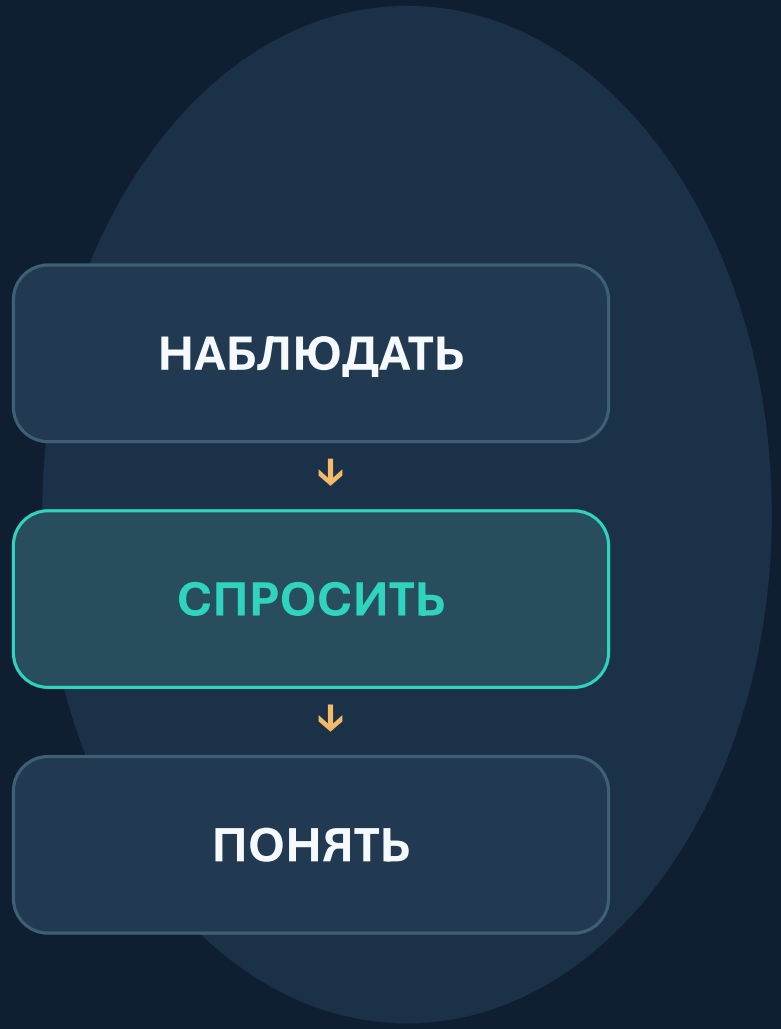
- Тревога может усиливать неприятные ощущения
- Расслабление иногда помогает
- Физические причины тоже важны



ПАУЗА И ОСМЫСЛЕНИЕ

Что мы уже заметили?

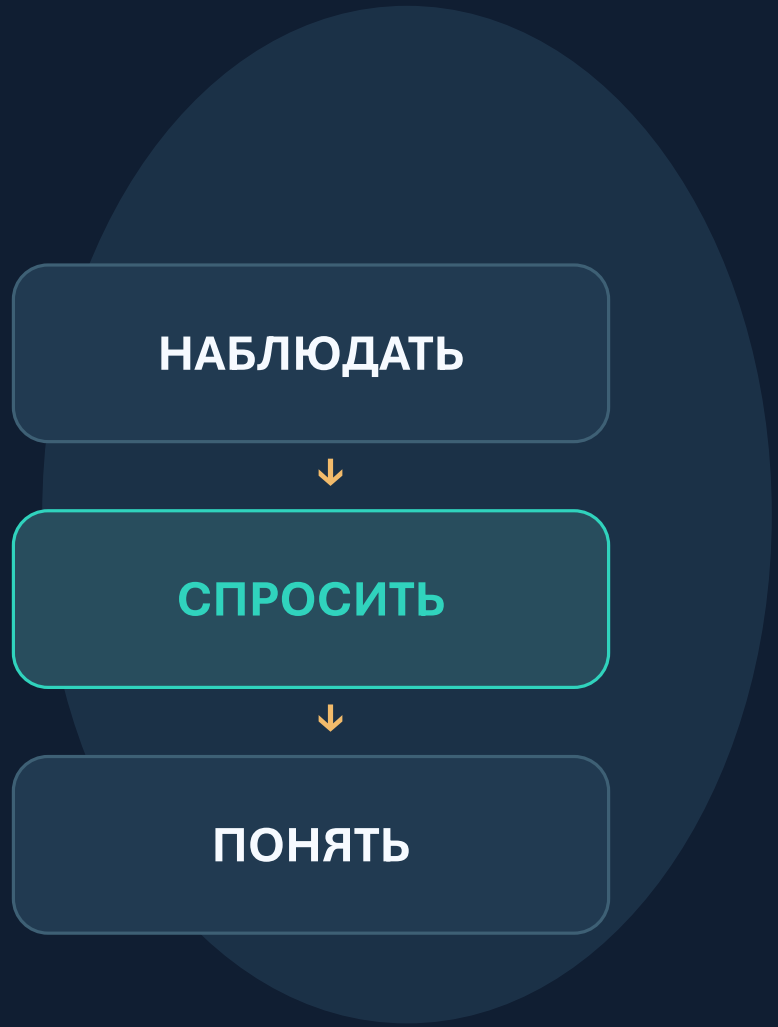
- Один неожиданный момент
- Один вопрос к Яну
- Один навык, который хочется развить



ТВОЙ ВЗГЛЯД

Система, которую можно изучать

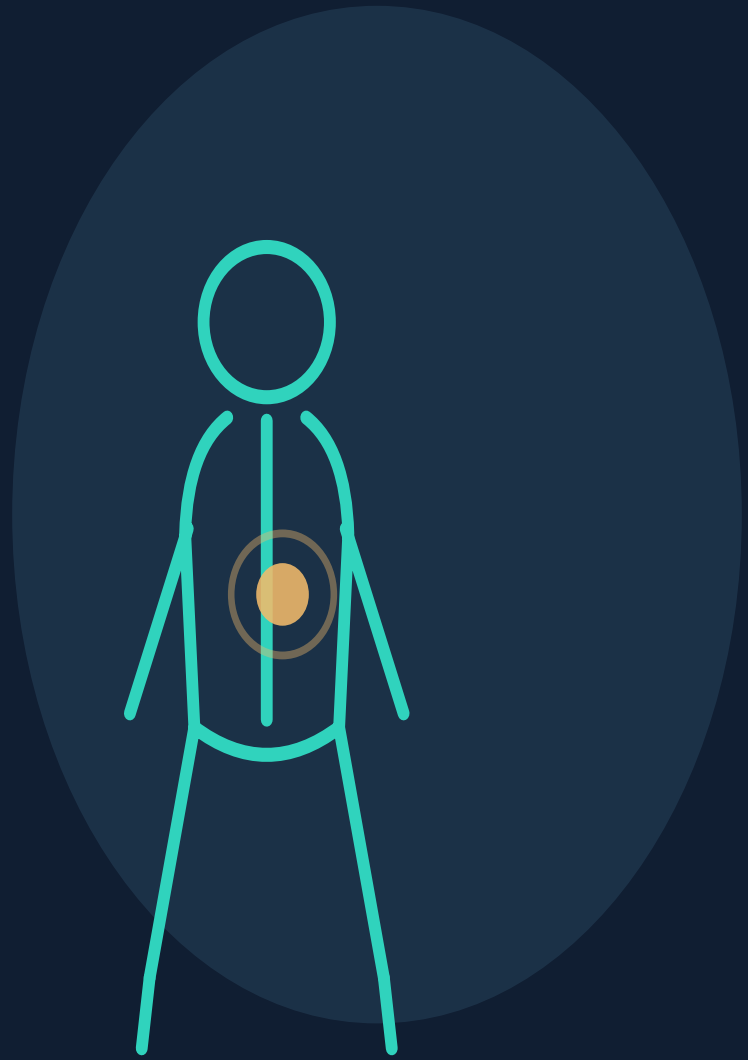
- Ощущения — данные личного опыта
- Вопросы помогают увидеть закономерности
- Наблюдения не равны доказанным причинам



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Чему меня научил Ян

- Лучше замечать реакции тела
- Осваивать базовые способы самопомощи
- Внимательнее относиться к восстановлению



ТРАДИЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Забота о теле как ценность

- Еврейская традиция поднимает вопросы заботы о себе
- Тора и трактат Брахот — темы для размышления
- Духовный взгляд не заменяет медицинские знания

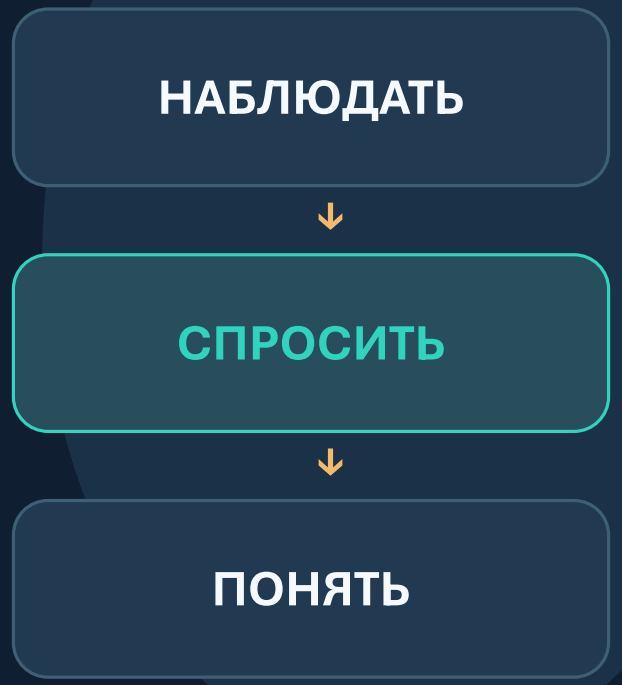
תורה

מסכת ברכות

НЕОЖИДАННОЕ — НЕ ЧУДО?

Можно удивляться и исследовать

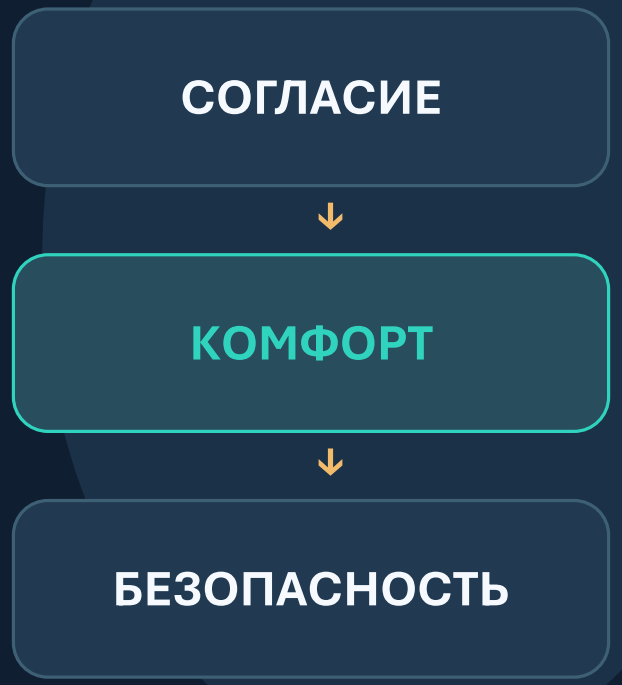
- Необычный опыт заслуживает внимания
- Мы задаём вопросы без готового ответа
- Наблюдаем, сравниваем, обсуждаем



КОГДА НУЖЕН ВРАЧ

Безопасность прежде всего

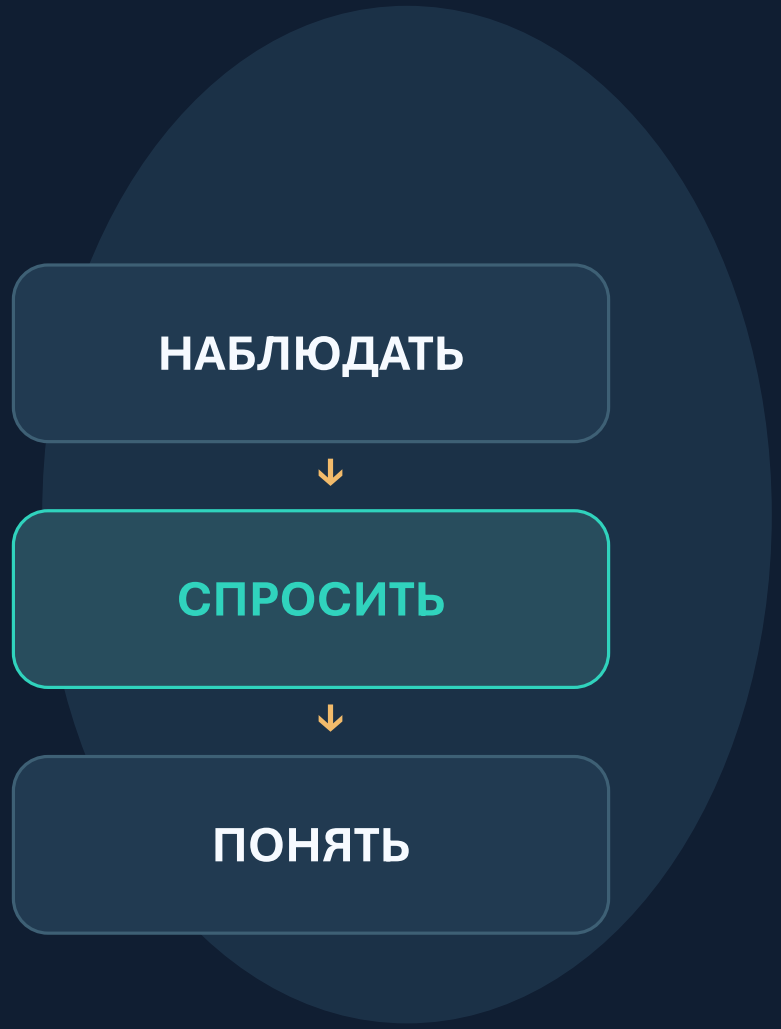
- Новая сильная или необычная боль
- Онемение, слабость и тревожные симптомы
- Боль после травмы или длительное ухудшение



ЧТО МОЖНО ЗАБРАТЬ С СОБОЙ

Три привычки

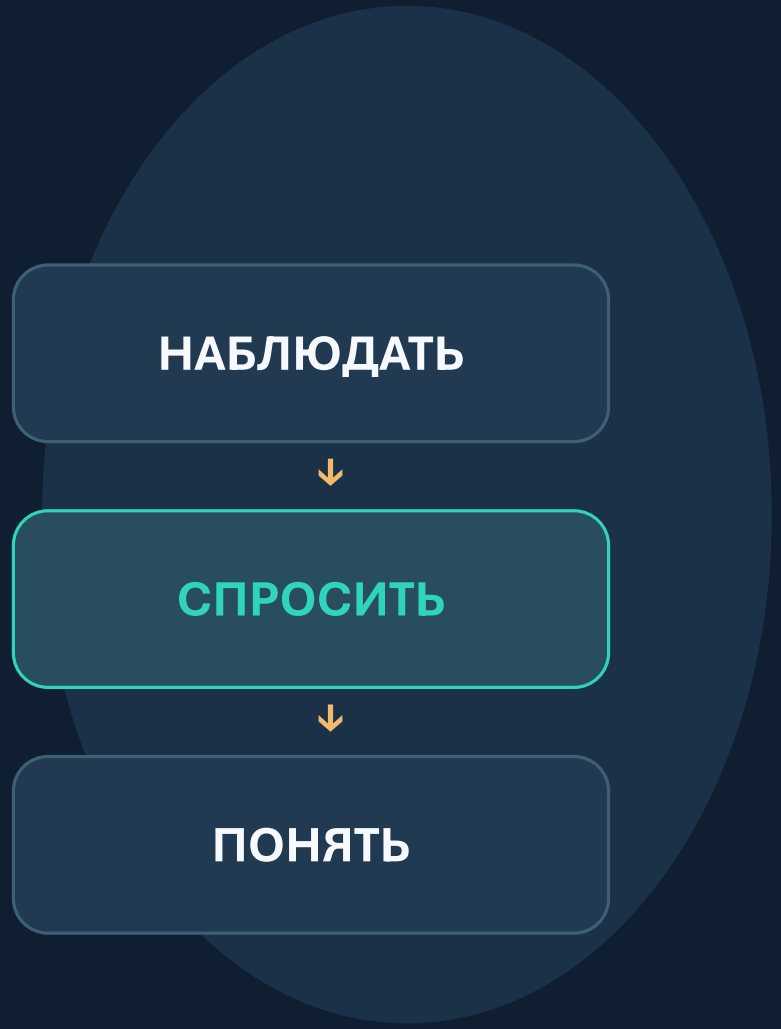
- Замечать сигнал тела
- Ставить точные вопросы
- Выбирать безопасное действие



ПРОДОЛЖЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Первый шаг — не последний

- Движение и координация
- Навыки самонаблюдения
- Знакомство с практикой Яна



СПАСИБО!

Секрет здоровья начинается с внимания

- Ян Осадчий — автор методики
- Совместный образовательный проект
- Ваши вопросы и наблюдения важны

