

Уровень VII:
Законы физики и Время
/ Трансцендентальная ОС

12+

$$F = ma$$

ВРЕМЯ
(интерпретатор среды)

$$E = mc^2$$

$$\Delta S \geq 0$$

(энтропия)

dt

Уровень VI:
Корпус / Хабитус

Уровень E/V:
Чертежи /
Воля и смысл

Уровень D:
Заводная головка /
Практис

Уровень C:
Циферблат /
Пространственное поле

Уровень B:
Анкер и балансир /
Ритмические
синергии

Уровень A:
Оси /
Гравитационный тонус

Уровень 0:
Пружина /
Энергия

Уровень -I:
Экологический
интерфейс / Среда

холодный воздух

ВИБРАЦИИ
(ПРОЕЗД ТРАМВАЯ)

тёплый воздух

Великая петля /
Интерпретация
среды

ЗАКОН ритмической самонастройки Олега Барко



Олег Барко

Закон ритмической

самонастройки Олега Барко

<https://litres.ru/74369587>

ISBN 9785007076944

Аннотация

«Манифест о Законе ритмической самонастройки» Олега Барко (Вакорин) меняет парадигму работы с мышечным напряжением. Соматический «панцирь» — это не поломка, а защитная реакция нервной системы. Базируясь на теориях Карла Фристана и Николая Бернштейна, автор предлагает использовать устойчивый ритм и барабанные палочки для снятия сенсомоторной амнезии. Это концептуальный труд о том, как вернуть телу свободу движения через механизм безопасной самокалибровки.

Содержание

ЗАКОН РИТМИЧЕСКОЙ САМОНАСТРОЙКИ	5
Олега Барко©	
ПРОЛОГ. ЗАЯВЛЕНИЕ	6
ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМА	9
Глава 1. Тело не зажато. Оно организовано неверно	9
Глава 2. Почему «расслабься» не работает	10
Глава 3. Что на самом деле держит панцирь	11
ЧАСТЬ II. ЗАКОН	14
Глава 4. Закон ритмической самонастройки	14
Олега Барко©	
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Закон ритмической самонастройки Олега Барко

Олег Валентинович Барко

© Олег Валентинович Барко, 2026

ISBN 978-5-0070-7694-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЗАКОН РИТМИЧЕСКОЙ САМОНАСТРОЙКИ Олега Барко[©]

Книга-первоисточник.

Метод **НСМИ-ОБ[©]** (Нейро-Сенсо-Моторная Интеграция Олега Барко[©])

09 июля 2026, Тула

Посвящаю своей любимой жене — Тане. Благодаря её терпению и любви эта книга состоялась.

ПРОЛОГ. ЗАЯВЛЕНИЕ

Эта книга написана не для того, чтобы кого-то научить. Учебник будет позже, и он будет другим — с упражнениями, с последовательностями, с разбором того, что и как делать руками, с цифрами и графиками. Здесь же ничего этого нет и не должно быть. Здесь я заявляю. Я называю вещи, которые до сих пор оставались безымянными или носили чужие, неточные имена, и беру на себя ответственность за эти имена.

Я утверждаю простую и неудобную вещь: зажатое, тяжёлое, будто преждевременно постаревшее тело — в подавляющем большинстве случаев не сломано. В нём нет поломки, которую нужно чинить. Оно исправно до последнего волокна. Беда не в том, что какая-то деталь вышла из строя, а в том, что весь ансамбль организован неверно — как оркестр, где каждый музыкант играет чисто, но дирижёр раздаёт неправильные команды, и в итоге вместо музыки получается плотный, глухой гул. Тело гудит от напряжения не потому, что не умеет звучать иначе, а потому, что ему годами подаётся одна и та же ошибочная команда — держать!

И, во-вторых, я утверждаю: эту организацию можно перенастроить. Не силой, не растяжкой, не волевым усилием, не борьбой с собственными мышцами — а условиями, в которые помещена нервная система. Меняются условия — и

уже система сама, без принуждения, ищет и находит более экономный, более живой способ собирать движение. Её не нужно ломать и переучивать. Ей нужно, все лишь, вернуть возможность учиться.

Весь этот подход я называю методом НСМИ-ОБ[©] (Нейро-Сенсо-Моторной Интеграцией Олега Барко[©]). За этим стоит всё, о чём пойдёт речь дальше: карта уровней, по которым строится движение, закон, по которому оно перенастраивается, и инструменты, которыми я эту перенастройку вызываю. Здесь я называю метод впервые; в следующих книгах он будет разворачиваться в практику.

Правило, по которому происходит перенастройка, я называю «**Законом ритмической самонастройки**»[©]. Это моя формулировка, и я привожу её здесь дословно, в том виде, в каком она останется неизменной на протяжении всей книги:

«Если сенсомоторная система помещена в устойчивый, достаточно безопасный и информативный ритмический фреймворк, то центральная нервная система начинает минимизировать ошибку предсказания не через усиление защиты, а через уточнение внутренней модели действия. Это приводит к снижению лишней коактивации, повышению точности синергий, экономии энергии и восстановлению более живого способа движения.»[©]

Дальше эта формула будет раскрываться простыми сло-

вами, через образы и примеры. Но всякое пояснение — это упрощение, а всякое упрощение чем-то жертвует. Поэтому сам Закон звучит только так, как выше, и никак иначе. Всё остальное — подступы к нему.

Стоит сразу очертить, чего эта книга не делает, потому что несделанное здесь так же важно, как и сказанное. Здесь нет программ тренировок. Она не обещает исцеления и не претендует на медицинский результат. Она не заменяет врача там, где нужен врач. И она не продаёт чуда с барабанными палочками — палочки в ней появятся, но как инструмент мысли и настройки, а не как волшебная штука. Всё, что относится к практике, к последовательностям и цифрам, вынесено за пределы этой книги сознательно. Здесь ему не место.

Задача этой книги одна: назвать. Назвать явление, которое я наблюдаю. Назвать закон, по которому оно разворачивается. Назвать метод и инструменты, которыми я это явление вызываю. И провести границу — сказать прямо, где именно проходит моя авторская территория, что в этом подходе моё и за что я отвечаю. Я говорю «я» на каждой странице не из самоуверенности, а потому, что это заявление, а у заявления должен быть автор. Здесь и начинается главное.

Олег Барко́ (Вакорин)

09 июля 2026, Тула

ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМА

Глава 1. Тело не зажато. Оно организовано неверно

Начать стоит с того, что встречается чаще всего и почти всегда понимается неправильно.

Человек говорит: я зажат. Плечи стоят каменными надолбами, шея не поворачивается без того, чтобы развернуться всем корпусом, спина держится как единая негибкая доска. И он совершенно уверен, что где-то там, в глубине, натянута конкретная мышца, которую надо найти, размять, растянуть и наконец отпустить. С этой уверенностью он годами ходит по массажистам, тянется по утрам, осваивает техники расслабления — и ничего не меняется. К следующему утру панцирь неизменно на месте, будто ночью кто-то заново затянул все ремни.

Он ищет не там. И ищет не то.

Мышца, которая держит его в этом напряжении, чаще всего абсолютно здорова и делает ровно то, что ей приказано. В ней нет дефекта. Дефект — в приказе. В том, как нервная система собрала всю картину движения целиком и в какой-то момент вынесла решение: держать безопаснее, чем отпускать. Панцирь — это не поломка организма. Это его

решение. Дорогое, изматывающее, отнимающее силы каждый час бодрствования — но с точки зрения самой системы совершенно разумное. Тело каменеет не оттого, что разучилось быть свободным, а оттого, что однажды сочло эту несвободу меньшим из зол. И пока это решение не пересмотрено на том уровне, где оно было принято, никакая внешняя нагрузка его не отменит. Руки разминают мышцу, а держит её не мышца — держит модель, стоящая за мышцей.

Глава 2. Почему «расслабься» не работает

Самый бесполезный совет, какой можно дать напряжённому человеку, — предложить ему расслабиться.

Расслабление не относится к тому разряду вещей, которые выполняются по команде. Невозможно приказать себе отпустить то, что система удерживает из соображений безопасности, — с тем же успехом можно приказать себе не отдёргивать руку от горячего. Сознательным усилием хватку удаётся ослабить на секунду, от силы на минуту-другую, но затем система молча возвращает всё на место, потому что причина никуда не делась. Спор шёл со следствием, а следствие само по себе не отступает.

Хуже того, попытка расслабиться усилием воли обычно добавляет ещё один слой контроля поверх уже существующего. Человек напрягается для того, чтобы расслабиться,

— и это не парадокс, а точное описание происходящего. Чем настойчивее старание отпустить, тем плотнее становится панцирь, потому что само старание есть добавочный контроль, а система и так уже перегружена контролем. Получается замкнутый круг, в котором борьба с напряжением производит новое напряжение.

Отсюда вывод, на котором держится весь подход: расслабление нельзя приказать. Его можно только разрешить — создав условия, в которых системе больше нет нужды держать оборону.

Глава 3. Что на самом деле держит панцирь

Здесь — сердцевина всего взгляда, и её стоит развернуть без спешки, потому что дальше вся книга опирается именно на это.

Нервная система живёт предсказанием. Она не ждёт пассивно, пока что-нибудь произойдёт, чтобы затем отреагировать, — она непрерывно, на доли секунды вперёд, строит модель того, что должно случиться, и тут же сверяет её с тем, что случилось на самом деле. Расхождение между предсказанным и действительным я называю ошибкой предсказания. И вся неустанная работа системы, во сне и наяву, сводится к одной задаче — это уменьшать расхождение, потому что мир, который система понимает точно, безопаснее мира,

который её удивляет.

Уменьшать ошибку предсказания можно двумя разными путями, и в различии этих путей — всё.

Первый путь — уточнить модель. Понять реальность точнее, чем прежде, и оттого двигаться свободнее, тратя ровно столько сил, сколько требует задача. Модель становится тоньше, движение — живее, расход энергии — меньше. Это путь развития, путь живого тела.

Второй путь — задавить саму реальность до того, как она успеет удивить. Зажать, застраховать, обездвижить всё настолько, чтобы неожиданностям попросту неоткуда было взяться. Чем меньше движения, тем меньше непредсказуемого; чем меньше непредсказуемого, тем меньше тревоги. Это и есть панцирь. Система выбирает его не по глупости и не по слабости, а тогда, когда уточнять модель кажется ей слишком рискованным — когда дешевле замереть, чем разбираться.

Вот отчего панцирь так упрям и так глух к уговорам. Он не про мышцы — он про безопасность. Это застывшая осторожность, материализованная ошибка предсказания, которую тело носит на себе, как доспех, надетый однажды в минуту опасности и, с тех пор, так и не снятый — приросший к коже. И пока Система не почувствует всем своим существом, что уточнять и изучить модель снова — безопасно, она не отдаст ни одной заклёпки этого доспеха, сколько ни проси.

Значит, и задача формулируется иначе, чем принято. Де-

ло не в том, чтобы победить напряжение, переспорить его или пересилить. Дело в том, чтобы вернуть системе безопасный способ учиться — дать ей такую среду, такой ритм, внутри которого ошибаться не страшно, а полезно, и где уточнение модели снова становится выгоднее обороны. Как устроена эта среда и по какому закону она работает — об этом весь дальнейший разговор.

ЧАСТЬ II. ЗАКОН

Глава 4. Закон ритмической самонастройки Олега Барко[©]

Всё, сказанное до сих пор, вело к одной точке. Если панцирь — это выбор системы в пользу обороны, а расслабление нельзя приказать, но можно разрешить условиями, то остаётся один вопрос: какие именно условия разворачивают систему от обороны к уточнению модели. Ответ на этот вопрос я и называю Законом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.