



Пропонуємо нашим читачам деякі матеріали Міжнародної наукової конференції «Людина як цілісність: філософський, психологічний, медичний та юридичний полілог», осіннє засідання якої відбулося 15 травня 2019 року. Запрошуємо науковців взяти участь у наступних етапах цього форуму.

УДК 616.891.6:159.9.072

Е. Н. Кондратьева

БЕЗМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ АВТОРСКИМ МЕТОДОМ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ

ГО «Федерация телесно-ориентированной терапии», Одесса, Украина

УДК 616.891.6:159.9.072

Е. Н. Кондратьева

БЕЗМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ АВТОРСКИМ МЕТОДОМ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ

ГО «Федерация телесно-ориентированной терапии», Одесса, Украина

В статье психолога, руководителя «Федерации телесно-ориентированной терапии» представлен авторский метод психосоматической саморегуляции телесно-ориентированной терапии — полярная дыхательно-мятниковая гимнастика, направленный на оптимизацию психоэмоционального состояния и оздоровления организма человека, жизнь и деятельность которого проходит в сложных современных условиях.

Ключевые слова: полярная дыхательно-мятниковая гимнастика, телесно-ориентированная терапия, экономичное дыхание.

UDC 616.891.6:159.9.072

E. N. Kondratieva

DRUG-FREE REHABILITATION AND PROPHYLAXIS OF PSYCHOSOMATIC STATES OF THE PERSON BY THE AUTHORS METHOD BODY-ORIENTED THERAPY

Public organization "Federation of body-oriented therapy", Odessa, Ukraine

The article describes the importance of exercise and respiratory gymnastics for preserving the health of modern man. The attention was drawn to the role of respiratory-circulatory gymnastics in prevention and psycho-physical rehabilitation of the human organism as a whole.

Key words: polar respiratory-circulatory gymnastics, body-oriented therapy, economic breathing.

Введение

Здоровье нации — это государственный стратегический запас, поддержание, сохранение и укрепление которого необходимо постоянно

приумножать, так как от этого зависит благополучие самого государства. Основную роль в поддержании и сохранении здоровья играет здоровый образ жизни. Наш соотечественник, выдающийся ученый И. И. Мечников сформулировал и глубоко раскрыл понятие «ортобиоз», как правильный, т. е. здоровый образ жизни. Именно

© Е. Н. Кондратьева, 2019

под здоровым образом жизни следует понимать индивидуально-типичные способы и формы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым личности успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

Здоровье — это целостное состояние организма, определяемое рядом факторов: гармоничность физического развития, оптимальное психофункциональное состояние организма, высокий уровень иммунной защиты, эмоционально-волевой тонус личности и ее правомерные морально-социальные установки. Такой подход к пониманию здоровья предполагает тесную взаимосвязь самочувствия человека с резервными возможностями его организма [2].

На данном этапе развития нашего общества ухудшение психоэмоционального состояния и снижение уровня здоровья населения страны связано с прогрессирующей социально-экономической деструкцией общества и, по мнению многих ученых, это обосновывает необходимость поиска новых эффективных способов и средств для укрепления и сохранения психосоматического здоровья граждан. По данным ВОЗ, уровень здоровья человека лишь на 10–15 % связан с деятельностью и достижениями системы здравоохранения, на 25 % его определяют экологические условия, на 15–20 % он обусловлен генетическими факторами и на 50–55 % — это условия и образ жизни самого человека.

В наш информационный век стремительные достижения технического прогресса подводят человечество к всеобщей гиподинамии (недостаточности физической активности), что вызывает в мировом сообществе катастрофические последствия. Еще Аристотель писал, что ничто так не разрушает организм, как длительное физическое бездействие. Эти слова подтверждаются данными Всемирной организации здравоохранения за 2018 г., согласно которым, сердечно-сосудистые заболевания за последние 20 лет в 3 раза больше унесли человеческих жизней именно по причине гиподинамии, а стрессы — это вторичная причина смертности.

Современная медицина, какими бы она совершенными методами ни обладала, не способна полностью избавить человеческий организм от пагубных последствий «двигательного голода». В связи с этим европейские ученые, особенно в нынешнем тысячелетии, уделяют огромное внимание кинезофелии. Кинезофелия — это врожденная, генетически обусловленная потребность

в движении. По последним исследованиям в научном мире, только физические упражнения сохраняют подвижность человека и продлевают жизнь, а лекарственные средства оздоровления лишь помогают создать ощущение благополучия.

Учеными еще в прошлом тысячелетии доказано, что потребность в движении обуславливается закономерностями развития организма, и именно физические упражнения укрепляют мышцы, совершенствуют работу всех органов, особенно сердца и легких, активизируют обмен веществ. Не оспорим тот факт, что при малоподвижном, не активном образе жизни мышцы атрофируются, кости размягчаются, а сердце и легкие ослабевают. Недаром в науке часто используется термин «рыхлое сердце», т. е. слабое и, соответственно, характерное для людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

К сожалению, в нашей стране физическую оздоровительную активность медицина до сих пор рассматривает не как средство профилактики здоровья, а только как средство реабилитации организма после перенесенной болезни (например инсульта), забывая о том, что физические упражнения являются мощным оздоровительно-корректирующим средством, предупреждающим болезнь, и повышают эффективность работы всех органов и систем. Они помогают человеку в любом возрасте не просто сохранять собственное здоровье, а развивать выносливость, работоспособность, стабилизировать свое психологическое состояние, укреплять и повышать свой жизненный ресурс.

По общепринятым стандартам, любая физическая оздоровительная активность должна быть дозирована и сопровождаться значительным расходом энергии, умеренной равномерной нагрузкой, соответствующей возрасту и обязательно иметь выраженную аэробную направленность, обеспечивающую доставку кислорода к тканям. К такой физической активности относятся все известные виды физической культуры, такие как быстрая ходьба, бег трусцой, плавание, йога, но именно программы дыхательных динамических гимнастик в полном объеме отвечают всем этим параметрам, являясь естественным регулятором большинства психосоматических состояний и комплексного оздоровления человека, при этом выполняются индивидом без возрастных и физических ограничений.

Все это явилось поводом растущей популярности программ дыхательных динамических гимнастик, которые вписываются в понятие объединения психофизического здоровья с имиджем тела и фигуры. Такой подход формирует у чело-

века представления о здоровье в его интегральном понимании, включающем физическое, психическое и психологическое здоровье, а также активизирует осознанную деятельность в желании быть здоровым, счастливым и социально активным. Социальная востребованность и настоятельная необходимость в решении проблемы повышения качества личностного потенциала определили выбор темы и актуальность настоящего исследования.

Цель исследования — экспериментальное обоснование и апробация полярной дыхательно-маятниковой гимнастики в качестве комплексного способа саморегуляции и оздоровления в телесно-ориентированной терапии.

Задачи исследования — осветить существующие всемирно известные направления профилактики и реабилитации психосоматических состояний личности в телесно-ориентированной терапии, используемые в настоящее время; обосновать целесообразность применения в практической психологии предложенной нами полярной дыхательно-маятниковой гимнастики как метода саморегуляции в телесно-ориентированной терапии и апробировать данный авторский метод.

Тело человека отражает все, что было пережито, прочувствовано раньше и происходит сейчас. Стрессы, негативные действия и чувства, эмоциональные переживания и болезни — все это навсегда фиксируется в теле, ограничивает его подвижность и блокирует способности человека, его жизненные силы и энергию, а в совокупности снижает качество и полноценность жизни, ускоряет процессы увядания организма, т. е. приводит к преждевременному старению.

В Западной Европе в целях профилактики и реабилитации психосоматических состояний эффективно используются методы телесно-ориентированной терапии. Они особенно эффективны для лечения психосоматических заболеваний, неврозов, депрессивных состояний, последствий психических травм и посттравматических стрессовых расстройств, а также общего оздоровления всего организма в целом. Специалисты Европейской ассоциации телесно-ориентированной психотерапии (ЕАТП) в своей практике используют следующие всемирно известные методы [4]:

- вегетативная терапия (В. Райх);
- стержневая энергетика (Д. Пьерракос);
- соматическая терапия — биосинтез (Д. Боделла);
- радикс (Ч. Келли);
- хакоми (Р. Курц);
- соматический процесс (С. Келеман);

- организмическая психотерапия (М. Браун);
- первичная терапия, или терапия первичного крика (А. Янов);

- комплексы двигательных упражнений, связанных с выявлением и улучшением привычных телесных поз (Ф. Александер);

- структурная интеграция, или рольфинг (И. Рольф);

- биодинамическая психология (Г. Бойсен);

- бодинамика, или психология соматического развития (Л. Марчер);

- чувственное осознание (Ш. Селвер);

- психотоника (Ф. Гласер);

- телесно-дыхательные и звуковые психотехники;

- восточные виды телесных практик (йога, китайские и даосские практики);

- различные виды двигательной и танцевальной терапии, включая анализ движений (Р. Лабан).

Основываясь на изысканиях В. Райха, А. Лоуэна, И. Рольфа, нами была разработана полярная дыхательно-маятниковая (ПДМ) гимнастика как метод профилактики и реабилитации психосоматического состояния организма. В нем задействованы принципы психофизической интеграции организма через такие телесные (физиологические) функции, как дыхание, движение и статистическое напряжение, которые являются неотъемлемой частью целостности личности. Тело выражает то, что человек чувствует, как относится к жизни и к людям. Организм человека обладает огромным потенциалом саморегуляции и самовосстановления, т. е. возврата из болезни в состояние здоровья, поэтому наиболее эффективным способом профилактики и борьбы с заболеваниями, в том числе и психосоматического характера, являются не попытки вмешаться в тот или иной патологический процесс на уровне самой болезни, а коррекция функционирования тех самовосстанавливающихся биологических систем организма, которые способны нормализовать психофизиологическое состояние человека [3].

Американский физиолог В. Кеннон подчеркивал, что психофизиологическое состояние — это не пассивная реакция организма, а борьба за сохранение гомеостаза. Реактивные изменения биологических свойств и химического состава внутренней среды зависят от уровня возбудимости определенных нейроструктур мозга, нервномышечных синапсов и реактивности организма в целом [1]. Именно поэтому вовлечение механизмов саморегуляции, с одной стороны, направлено на поддержание постоянства, а с другой — эти механизмы призваны закономерно

изменять параметры внутренней среды организма посредством перевода психофункциональных систем мозга из состояния покоя в деятельное состояние, а также обеспечивать и расширять адаптивные возможности для личности.

Эта перспектива оптимизации механизмов саморегуляции и самовосстановления стала теоретико-методологической основой авторского метода телесно-ориентированной терапии — ПДМ гимнастики, в которой экономичное дыхание совместно с маятниковой поляризацией тела выступают главными ее составляющими. Эффект экономичного (волнового) дыхания для психофизического состояния человека очень важен и долгосрочен, поскольку в нашем организме, как и в природе, стабильно происходит волнообразная смена процессов возбуждения-торможения, когда активная работа органов и биологических систем сменяется периодами их покоя для восстановления энергетического потенциала в организме. В медицине эта стабильность называется гомеостазом (гомеокинезисом).

Как свидетельствуют результаты исследований ученых, экономичное дыхание, в котором используется момент кратковременного повышения содержания углекислого газа в крови (гиперкапния), воздействует практически на все структуры человеческого организма и восстанавливает гомеостаз человека, что активизирует адаптационные возможности организма. Лечебное воздействие кратковременной гиперкапнии в экономичном дыхании ведет к улучшению тканевого дыхания, выступая в роли сосудорасширяющего средства, имеет антиоксидантную направленность, оказывает активизирующее влияние на нейроструктуры мозга, нормализует функциональное состояние нервной системы и стабилизирует эмоционально-волевой тонус личности. По мнению ученых, исследовавших эффективность экономичного дыхания, «кратковременное повышение углекислого газа в крови в процессе экономичного дыхания оказывает тонизирующее влияние на подкорковые структуры коры головного мозга и, прежде всего, на ретикулярную формацию, от которой зависит тонус как коры головного мозга, так и всего организма в целом, то есть наша активность и бодрость» [3].

При использовании в ПДМ гимнастике осознанного экономичного дыхания у индивида постепенно нарабатывается важнейший навык управления своим психофизическим состоянием, в основе которого лежит принцип «обратной связи», заложенный нам природой, как и само дыхание, автоматически. Механизм упражнений ПДМ

гимнастики помогает заметно повысить общую работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, отрегулировать кровяное давление, избавить индивида от лишнего веса, надежно защищая его от главного убийцы современного человечества — болезни сердечно-сосудистой системы.

Эффект регуляции эмоциональным равновесием и психофизической интеграцией организма во время тренировки усиливается маятниковой поляризацией тела, в которой заложена постизометрическая релаксация (контролируемое ощущение разницы между напряжением и расслаблением). Феномен маятниковой поляризации тела в 70-х гг. прошлого века исследовали американские ученые, установив ее позитивное воздействие на вегетативную нервную систему. Более того, американскими учеными экспериментально было доказано, что человеческий организм крайне нуждается в постоянном маятниковом движении для оптимальной стимуляции симпатической нервной системы, которая, в свою очередь, дает синхронизирующие импульсы для функционирования организма и его биологических систем [5].

Рассматривая ПДМ гимнастику как адекватный метод оптимизации психофизического состояния и саморегуляции личности, мы видим глубочайшее ее единство со многими методами телесно-ориентированной терапии. В то же время это такой новый метод, который предполагает извлечение психологического конфликта из глубин психики. В нем заложены две базовые последовательности: двигательная и физиологическая. Соблюдение двигательной последовательности в процессе занятий, когда в каждом упражнении используется одновременное воздействие на все сегменты «мышечного панциря» (по В. Райху), помогает человеку за достаточно короткий срок проработать и убрать мышечные блоки и зажимы по всему телу. При этом происходит воздействие не только на спазмированные мышечные зоны с пониженным кровотоком, но и влияние на процессы саморегуляции, позволяющие разрешить психологические проблемы. В двигательную последовательность входят вначале упражнения успокаивающего действия, затем — стимулирующего. Именно такая последовательность дыхательно-маятниковых упражнений посредством воздействия на психофизиологические процессы помогает повысить жизненную активность и помехоустойчивость на внешние раздражители.

В течение 20 лет авторский метод телесно-ориентированной терапии — ПДМ гимнастика,

был апробирован нами как за рубежом, так и в Украине (Одесса) на базе школы «Экоспорт» при Федерации телесно-ориентированной терапии. За это время были получены существенные оздоровительные результаты среди женщин в широком возрастном диапазоне (в среднем от 20 до 65 лет) и среди мужчин в диапазоне от 30 до 50 лет. При регулярных занятиях ПДМ гимнастикой у занимающихся улучшается способность организма усваивать кислород, снижается ЧСС в покое, «экономя» тем самым 10–20 тыс. ударов сердца в сутки! Эти исследования в контрольной группе, состоящей из 25 человек, проводились на кафедре реабилитации ЮНПУ им. К. Д. Ушинского в 2010 г. По данным анкетирования, у 8 человек в этой группе периодически повышалось кровяное давление, особенно в моменты стресса. Через 6 мес. регулярных занятий исследования показали, что у 6 из 8 обследуемых кровяное давление стабилизировалось, а во время стресса скачки давления прекратились. При этом прием лекарств не отменялся, если были назначения врача.

Особое внимание в ПДМ гимнастике уделяется проблемам опорно-двигательного аппарата. С различными жалобами на боли в позвоночнике и в суставах обратились в контрольной группе 25 (100 %) человек. Во время занятий дозированная и многоплановая нагрузка на костно-мышечную систему на фоне большого притока кислорода в ткани, благодаря экономичному дыханию, позволила у всех 25 человек достичь положительных результатов, а 15 занимающихся избавились от многих «застарелых» проблем опорно-двигательного аппарата, которые классическая медицина у большинства из них не смогла победить. Период реабилитации индивидуально составил от 6 до 18 мес. регулярных занятий. В процессе занятий активная работа с мышцами тазового дна в тандеме с экономичным дыханием способствовала не только улучшению кровообращения органов малого таза, но и повышению либидо и сексуальной привлекательности у занимающихся, что было отмечено в опросниках.

Такие эстетические моменты, как замедление возрастных изменений, улучшение тургора кожи, нормализация обменных процессов, коррекция фигуры — все это заметные и желанные результаты для всех занимающихся ПДМ гимнастикой. Отметим, что уже с первых минут ПДМ упражнения начинают эффективно работать как анти-стрессовая программа, помогая оптимизировать эмоциональное состояние индивида. Это было подтверждено регулярными исследованиями в контрольной группе с одновременным использо-

ванием таких методик, как САН — методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности, настроения; методика по измерению выраженности сниженного настроения (субдепрессии); «Градусник» — методика диагностики самооценки эмоционального состояния индивида, используемая до и после занятий.

Анкетирование в контрольной группе показало, что 95 % людей через пять-шесть месяцев регулярных занятий отметили стабильное улучшение настроения, уменьшение конфликтных ситуаций на работе и дома, налаживание партнерских отношений в семье. Дополнительный результат долгосрочных занятий ПДМ гимнастикой — это нормализация сна, увеличение работоспособности и стрессоустойчивости занимающихся. Практически каждый, кто регулярно занимался ПДМ гимнастикой в течение года, заметил, что стал больше радоваться текущим ситуациям и отношениям с близкими людьми. А это, я считаю, очень важный шаг на пути не только к самосохранению психоэмоционального и физического здоровья человека, но и на пути к ощущению самодостаточности и закономерному росту чувства счастья индивида.

Ключові слова: полярна дихально-мятнікова гімнастика, тілесно-орієнтована терапія, економічне дихання.

ЛИТЕРАТУРА

1. Gibbs Russel. For the over — 50's. Sun Books Melbourne. 1981. 232 p.
2. Мильнер Е. Г. Выбираю бег. Москва, 1985. 86 с.
3. Кондратьева Е. Н. Источники продления молодости. Одесса: ВМВ, 2008. 358 с.
4. Кондратьева Е. Н. Оптимизация ресурсного психофизического состояния организма методом дыхательной полярно-мятниковой гимнастики. *Психологические, педагогические и медико-биологические аспекты физического воспитания*: 4-я науч.-практ. конф. Одесса, 20–27 апреля 2013 г. Одесса: БВВ, 2013. С. 530–534.

Поступила в редакцию 28.01.2019

*Рецензент канд. психол. наук, доц. О. В. Медянова,
дата рецензии 5.02.2019*