

Грилюк С. викладач кафедри морально-психологічного забезпечення гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського
ORCID ID 0000-011-8414-4949

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ НАПРЯМКІВ КІНЕЗІОЛОГІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ АТО (ООС)

У статті наведено результати теоретичного дослідження, що дозволяють розкрити суть поняття “кінезіологія” і висвітлити основні наукові напрямки і методи, що використовуються в психотерапії. Теоретично обґрунтовано положення про те, що кінезіологія є наукою з широкою теоретичною базою, що розвивається, і яка може існувати як самостійно, так і доповнювати різні області діяльності, зокрема психотерапію. Описано основні кінезіологічні методи корекції, що використовуються в психотерапевтичній роботі з клієнтом (“я відчуваю / я існую”, лобно-потилична корекція, барометр поведінки).

Ключові слова: кінезіологія; м'язовий тест; лобно-потилична корекція; нейролімфатичні та нейросудинні точки; спінальні рефлекси; HYPERTON-X; барометр поведінки.

Актуальність дослідження обґрунтована тим, що в Україні все частіше зустрічається термін “кінезіологія”, проте більшість людей не знають, що він означає. У даній статті представлені результати теоретичного огляду і розказано про витоки кінезіології і її основні напрямки і методи. Термін “кінезіологія” застосовується в різних напрямках, предметом яких є вивчення тіла людини. Особливо хороші результати дає її застосування в спорті, в медицині і в навчанні, набирає вона популярність і в психології, зокрема в психологічній реабілітації. В ряді психотерапевтичних методик її можна віднести до розділу “тілесно-орієнтованої психотерапії”. З точки зору психології вона примикає до гуманістичної психології “нової хвилі”.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні за останні два роки є одна публікація про кінезіологію на XVII Міжнародна науково-практична конференції “Фізична культура, спорт та здоров'я” м. Харків, де Кузьміна В. А. та Рубан Л. А. висвітлили етичні базові принципи кінезіології.

Назва “кінезіологія” походить від грецького слова “кінезіс” (kinesis), що означає “рух” (мається на увазі м'язовий рух). Грецьке ж походження має і слово “логос” (logos), яке зазвичай перекладають як “наука”. Але воно також означає ще “слово”, і “мова”. Отже “кінезіологія” - це

наука про рух, про рух м'язів, або мову рухів м'язів. Така назва пов'язана з тим, що основним методом в кінезіології є так званий “метод м'язового тестування”, тобто регулярне визначення тонутих чи інших м'язів в процесі кінезіологічної процедури. Кінезіологи воліють називати цю техніку “методом м'язового моніторингу”.

Як стверджував Г. Сельє стрес закладено природою в концепцію життя, в її вдосконалення та природний еволюційний відбір [9]. Р. Лазарус одним з перших звернув увагу на той факт, що “неспецифічними” реакціями на вплив середовища відповідає не тільки тіло, але і психіка. Так вперше були вимовлені слова “психічний стрес”, який частіше називають психоемоційним. До середини 80-х рр. ХХ ст. більшість вчених погодилися з таким визначенням: “Стрес - це стан психічної напруги, що виникає у людини в екстремальних умовах” [11].

Можна виділити два варіанти стресу: дистрес – стрес пов'язаний з вираженими негативними емоціями і має згубний вплив на здоров'я та еустрес – стимулюючий стрес, на протидію якому вистачає ресурсів організму.

У кінезіології поняття “стрес” зазвичай використовується для опису негативного взаємодії людини з навколишнім світом. М'язове тестування допомагає визначити, з чим саме в житті пов'язаний стрес.

Всі напрямки кінезіології об'єднує метод отримання інформації про людину – м'язове тестування (відомий також як метод біологічного зворотного зв'язку або мануальний м'язовий тест). М'язове тестування - це мануальне визначення кінезіологом ступеню зміни м'язового тону у м'язі-індикаторі ветерана після здійснення на нього провокуючого впливу.

Що ж таке м'язовий тест і яким чином він проводиться? У ролі м'язу, який буде тестуватися може використовуватися будь-який м'яз тіла людини, але найчастіше використовується передній дельтовидний м'яз на руці людини. Для перевірки “чистоти” м'яза ми просимо військовослужбовця підняти випрямлені руки вперед і вгору приблизно на 30 градусів відносно тіла. Потім ми натискаємо на руки вище кисті якби прагнучи повернути її у вихідне положення. Тиск, що застосовується не повинен перевищувати 1 кг. протягом 2 сек., щоб перевірити чи блокується м'яз. М'яз, що тестується буде або розблокованим (сильним), або заблокованим (слабким). Для перевірки чистоти м'язу ми стискаємо, або розтягуємо черевце м'язу. Якщо ми стискаємо черевце м'язу – м'яз стає розблокованим (слабким), у разі його розтягування сила м'язу посилюється і він заблоковується (стає сильним). Це фізична провокуюча перевірка “чистоти” м'язу.

Для проведення емоційної провокуючої перевірки “чистоти” м'язу ми просимо військовослужбовця подумати про щось неприємне і страшне для нього. Проводимо м'язовий тест – м'яз повинен розблокуватися (стати слабким, тобто, не пружним та м'яким), що є звичайною реакцією на стрес. Потім просимо людину подумати про щось приємне та радісне. Знову проводимо м'язовий тест – м'яз повинен заблокуватися (стати сильним, тобто, пружним і твердим).

Для проведення біохімічної провокуючої перевірки ми, на вибір людини, даємо їй понюхати речовину з різким неприємним запахом (людина може уявити цей запах). М'яз розблокується. Після глибокого вдиху свіжого повітря

знову проводимо тест м'яза-індикатора. Він знову повинен стати заблокованим (сильним). Тепер м'яз-індикатор перевірено і він готовий до роботи.

Стискаючи або розтягуючи м'яз пальцями руки ми здійснюємо вплив на веретеноподібні клітини, які є неврологічними датчиками (сенсорами), що знаходяться в інтрафузальних волокнах м'язу та є частиною пропреоцептивної системи, яка передає інформацію до центральної нервової системи щодо положення і стану тіла. Це дозволяє тілу приймати рішення щодо ініціації нового руху, а також повторення відомих шаблонів руху. Коли ми стискаємо м'яз – сенсори наближуються один до одного і в мозку створюється враження, що м'яз напружився, на що подається команда про розслаблення м'язу. І навпаки, коли ми розтягуємо волокна м'язу, мозок від датчиків отримує інформацію про те, що м'яз мимовільно розслабився та подає команду на його напруження. У психологічній реабілітації ветеранів АТО (ООС) серед усіх шкіл та напрямків кінезіології ми використовуємо такі напрямки як “Цілющий дотик”, “Освітня кінезіологія”, “Єдиний Мозок” в концепції” Три в одному”, Метод RESET, HYPERTON-X.

Прикладна кінезіологія – це цілісний підхід, заснований на концепції Тріади здоров'я, яку складають структурні, хімічні та емоційні чинники.

До структурних факторів відносяться такі складові організму, як м'язи, кістки і суглоби. М'яз є реактивною частиною, яка реагує ослабленням на дисбаланс в будь – якій частині системи. Було встановлено безпосередній зв'язок між м'язами і окремими хребцями, внутрішніми органами, залозами та головним мозком.

Хімічні фактори – це друга складова “Тріади здоров'я”. Значення її важко недооцінити, адже людина - саморегулююча біохімічна структура, в якій одночасно відбуваються сотні видів біохімічних реакцій. Великий вплив на організм мають такі зовнішні фактори впливу, як прийом їжі, різні хімічні токсини, радіація і т.п. До хімічних

факторів також відносяться алергічні реакції, харчовий дефіцит, гормональний дисбаланс, дисбаланс рівня глюкози і токсичні речовини. Однією з цілей лікування стає індивідуальний підбір лікувальних препаратів або продуктів харчування, які в даний момент необхідні і найбільш корисні кожному конкретному пацієнту. Ефективність тих чи інших препаратів, продуктів харчування ми можемо визначити через м'язовий тест.

До емоційних факторів можна зарахувати думки, систему переконань, відносини, почуття, як свідомі, так і підсвідомі, що відносяться до минулого, сьогодення та майбуття. В сукупності вони можуть приводити до численних когнітивним і емоційним проблемам, включаючи стрес, тривогу, безсоння, залежно, фобії. Ці емоційні чинники не тільки глибоко впливають на нашу поведінку, але і на всі здоров'я в цілому. Ви стаєте тим, у що ви вірите. А то, ким ви є зараз, відображає те, у що ви вірили в минулому. Тому, працюючи з будь-якою проблемою зі здоров'ям, важливо визначити всі залучені емоційні чинники. Емоційній складовій “Тріади здоров'я” приділяється все більше уваги, як в ортодоксальній, так і в альтернативній медицині [12]. Відновлення гомеостазу людини в “Тріаді здоров'я” відбувається через мануальний вплив кінезіолога на точки спінального рефлексу (знаходяться на хребті), нейролімфатичні (зони Чапмена знаходяться на передній та задній частинах тіла людини) та нейросудинні (знаходяться на голові людини) точки, а також роботу з енергетичними меридіанами (вздовж меридіанів в тілі людини розміщено особливі акупунктурні точки, які мають електромагнітну природу та складаються з маленьких овальних клітин, що називаються Корпускулами Бонхема та оточують капіляри, кровоносні судини і внутрішні органи).

“Цілющий дотик” (“Touch for health”). У “Цілющому дотику”, як і в прикладній кінезіології, використовуються такі ж основні концепції: Тріада здоров'я, м'язове тестування, зв'язок меридіанів, органів і м'язів, тільки вивчається

обмежена кількість м'язів (14 м'язів на початковому курсі та 42 у просунутому) і менший набір коригувальних технік [11, 12].

Освітня кінезіологія. В основі методики лежать сучасні знання про будову і функціонування головного мозку, про зв'язок рухів тіла і роботи мозку. Метою освітньої кінезіології є відновлення зв'язку між лобним і потиличним відділами головного мозку, встановлення балансу між правою і лівою півкулями, зняття емоційного, навчального та робочого стресу.

Освітня кінезіологія використовує м'язове тестування для визначення стресу і дисбалансу, що з'являється при будь-яких рухах або діяльності. У цьому методі приділяється особлива увага відновленню взаємодії і координації між правою і лівою півкулями, а потім між іншими частинами мозку.

в напрямку освітньої кінезіології проводить роботу російський вчений Сазонов В. І., який розробив та запровадив “кінезіологічну зарядку”, що має ефективні результати щодо відновлення балансу між півкулями мозку, активізує запам'ятовування, стимулює координацію та гармонізує протікання енергії в організмі людини [7, 8].

Програма “Єдиний Мозок” в концепції “Три в одному” сформована на основі уявлення про три функціональні блоки мозку (що підтверджується концепцією А.Р. Лурія). Назва “Три в одному” автори використовували, щоб підкреслити єдність тіла, психіки і духу для досягнення гармонійної щасливого життя. При роботі з людиною увага приділяється всім трьом складовим (Stokes, Whiteside, 1984). Сутність зазначеної кінезіологічної методики полягає у врегулюванні емоційного стану військовослужбовця за допомогою м'якого словесного і мануального впливу на тлі помірної активації психотравмуючих переживань і спогадів. Негативні емоційні стани при цьому зв'язуються з тієї чи іншої психологічної проблемою. За способом впливу – це не медична, а скоріше психологічно-педагогічна корекція

емоційного стану. Вона заснована на психофізіологічних механізмах м'язового реагування з подальшим усвідомленням і вербалізацією відчуттів. Перший крок при використанні методу “Єдиний мозок” в концепції “Три в одному” – визначення емоційної напруги і негативних переконань, які заважають людині повністю реалізувати свій потенціал. Проведені дослідження дозволили узагальнити отриману інформацію у вигляді “емоційного барометра поведінки”, який допомагає кінезіологу визначити емоції, що клієнт може і не усвідомлювати [7, 11].

В кінезіології немає забарвлених емоцій як негативних або позитивних, в роботі з клієнтом процес спрямований на гармонізацію особистості.

Визначити потрібну емоцію допомагають найголовніші інструменти концепції “Три в одному” – барометр поведінки і м'язовий тест. М'язове тестування дозволяє за несвідомою відповіддю тіла клієнта визначити реакцію на стрес, тим самим виявити зону, де в тілі виникла напруга або емоційний дисбаланс.

Для уточнення емоційного стану Г. Стокс і Д. Уайтсайд розробили барометр поведінки – карту емоційно-поведінкових станів людини [8]. Історія його появи незвичайна, так як автори тестували необхідні слова. Застосовуючи барометр поведінки, можна детально охарактеризувати стан людини. Близько 80% населення страждає на алекситимію, тобто нездатність вербально позначити свої переживання. У цьому сенсі барометр поведінки – це зручний інструмент для роботи з розпізнавання і тлумачення різних емоційних станів, як позитивних, так і негативних.

Барометр поведінки [6] – це шкала емоційних станів. Зліва знаходиться шкала позитивних станів. Справа, навпроти неї, - шкала протилежних їм негативних станів. Характеристики емоційних станів розташовані таким чином, що, визначивши місце розташування характеристики на шкалі негативних станів, ми можемо визначити відповідну протилежну емоцію на шкалі позитивних станів.

Таким чином, ви можете дізнатися, що відчуває або відчувала людина в тій чи іншій ситуації, щодо тієї чи іншої проблеми. І одночасно – який позитивний стан відсутній в той момент і, отже, який позитивний стан щодо даної проблеми слід відновити.

Барометр ділиться на три основні розділи (або рівні):

свідомість (зовнішній рівень, на якому ми мислимо, оцінюємо, отримуємо і переробляємо інформацію);

підсвідомість (більш глибокий рівень, наша внутрішня сутність, наша особистість або душа, то, що ми не усвідомлюємо своїм розумом, але звідки приходять за великим рахунком всі наші бажання, наміри, спонукання, «руху душі» і де відбувається внутрішній вибір);

тіло (найглибший рівень, неконтрольований ні свідомістю, ні підсвідомістю, який управляється вегетативною нервовою системою або живе природною інтуїцією і древніми інстинктами; він також є сховищем всієї генетичної пам'яті роду).

Кожен з цих трьох основних розділів ділиться на підрозділи. Вважається, що спочатку проблема або стрес виникає на рівні свідомості. Потім, не розв'язавшись на цьому рівні, вона переходить на більш глибокий рівень - підсвідомість. Ви перестаете нав'язливо думати про проблему (так було, коли вона була на рівні свідомості), але починає “хворіти душа”, з'являється внутрішня несвідомо тяжкість і тиск. Якщо і цей рівень не може впоратися з ситуацією, то проблема переходить на самий глибинний рівень - на рівень тіла і починається його руйнування або хвороба.

Чим нижче ми опускаємося за негативною шкалою станів, тим важчий і похмуріший наш стан. Найважчий стан – останній рівень: “немає вибору”. Він означає, що тіло не бачить виходу з ситуації, що склалася і перебуває в повному розпачі.

Завдання нашої роботи - повернути тілу стан вибору, або, іншими словами, розгорнути цей процес у зворотному напрямку: вийти зі стану безвиході, розрядити негативний заряд і повернутися

на позитивну шкалу або в стан вибору, коли ви бачите хоча б один або навіть безліч позитивних виходів з ситуації і перебуваєте в позитивному емоційному стані.

Для того щоб практично визначити емоційний стан клієнта в даній ситуації, або, іншими словами, положення на барометрі, необхідно виконати наступне.

Ми задаємо тілу уточнюючі питання. Запитуємо: “Проблема знаходиться на рівні свідомості? Підсвідомості? Тіла?”. Тестуємо кожен рівень. Тіло дасть ствердну відповідь на тому рівні, де знаходиться проблема.

Ми також можемо поставити питання по іншому. Наприклад: “Рівень свідомості в порядку?”; “А рівень підсвідомості в порядку?”; “Рівень тіла в порядку?”. У цьому випадку тіло дасть слабка відповідь на тому рівні, на якому знаходиться проблема.

Використовуємо будь-який зручний нам спосіб і задаємо будь-які уточнюючі питання. Потім переходимо до підкатегорій. Наприклад, якщо проблема знаходиться на рівні свідомості, запитаємо: “В якому підрозділі: антагонізм? гнів? образа?”. Припустимо, тіло показало, що проблема знаходиться в підрозділі “образа”. Тепер тестуємо всі категорії попарно: “Це пошкоджений - збентежений?”; “Поранений - використаний?”. І т. Д. До тих пір, поки не знайдемо потрібну. Знайшовши потрібний стан, ми побачимо, яке твердження суміжне з ним в парі і якого стану не вистачає на позитивній шкалі навпроти.

Таким чином ми зможемо визначити емоційний стан щодо будь-якої проблеми. І ця інформація дасть нам більше можливостей для розуміння, усвідомлення, а часто і визначення самої проблеми.

Також існує відповідність станів між усіма рівнями. Тобто якщо ми визначили місце розташування проблеми на рівні свідомості, ми можемо знайти відповідне по порядку положення на рівні підсвідомості і відповідне по порядку положення на рівні тіла. Наприклад, якщо на рівні свідомості це підрозділ “гнів”, категорія “в люті”, то на рівні підсвідомості йому відповідає підрозділ “страх втрати”,

категорія “знесилений”, на рівні тіла - підрозділ “відокремленість”, категорія “покинутий”.

Однак має сенс в кожному випадку тестувати окремо положення на рівні свідомості, підсвідомості і тіла. На практиці, визначивши за допомогою тестування становище на всіх трьох рівнях, ми можемо виявити, що вони не завжди відповідають один одному по положенню на шкалі барометра. Зрештою, остаточний правильний результат в кожному випадку дає тільки тестування тіла. Більш докладно про барометр поведінки викладено в розділі 3.7. підручника “Телесная терапия. Справочник практического психолога” автором якого є доктор фізико-математичних наук Малкина-Пих И.Г.

Мову барометра поведінки можна виділити як окрему істотну частину кінезіології. Завдяки барометру всі емоційні стани отримують своє ім'я, перекидається символічний місток між першою сигнальною системою і другою, відбувається вербалізація відчуттів, поривів, страждань, Більш того намічається шлях подальшого руху до поліпшення. Барометр поведінки включає в себе близько 150 термінів, не так багато на перший погляд. Однак, з огляду на те, що це характеристики станів людини, можна сказати, що це 150 назв різних емоційно поведінкових реакцій, які розширюють горизонти розуміння того, що відбувається. Барометр поведінки став невід'ємною частиною кожної корекції, тому що не дивлячись на причину звернення до психотерапевта, він допомагає прояснити емоційне підґрунтя того, що відбувається.

У концепції “Три в одному” м'язове тестування використовується для виявлення стресів і їх корекції. Багато в чому емоційні, фізичні і поведінкові проблеми виростають з минулих травм. Мета роботи кінезіолога – відновлення здатності функціонування організму ветеранів без гальмування наслідків минулого досвіду. І тому першим етапом роботи кінезіолога є виявлення невіршених емоційних проблем і негативних переконань, які заважають людям функціонувати з використанням

всього свого потенціалу. Саме для цього досліджують м'яз індикатор, що дозволяє виявити пріоритети роботи і вибрати одну з технік для зняття стресу.

Метою психотерапевтичної кінезіологічної корекції є відновлення порушених мозкових процесів шляхом корекції психоемоційних реакцій і дистресових станів [8]. Найбільш популярними методами корекції є метод “я відчуваю / я є” та лобно-потилична корекція.

Лобно-потилична корекція (ЛПК) – простий, природний, безпечний, нейрологічно обґрунтований спосіб інтеграції головного мозку [1]. Лобні і потиличні частки мозку не відповідають за емоції. За них відповідають скроневі частки, а за дії –тім'яна. Лобні частки відповідають за вибір і розробку нових рішень проблеми і моделі поведінки, потиличні –за зорове сприйняття і пам'ять. Таким чином, завдяки ЛЗК йде стимуляція розумової і зорової діяльності без участі емоцій. ЛЗК дозволяє пролити світло на дистрес через призму усвідомлених і продуманих варіантів поведінки. Інший метод корекції носить назву “я відчуваю / я є”. Автори методу “Єдиний мозок” в концепції “Три в одному” заявляють, що стрес можна частково нейтралізувати за допомогою промовляння того, що відбувається з людиною. Відпрацьовуючи стресові емоції, можна по-новому оцінити свій досвід і знайти конструктивні стратегії реагування в ситуації, що травмує. Позбавляючись від влади сильних негативних почуттів, клієнт набуває здатності з мінімальними психічними втратами виходити зі складних ситуацій, покращуючи якість свого життя. Даний метод корекції є промовляння клієнтом спочатку негативної емоції, а потім - позитивної; при цьому клієнт виконує вправу, спрямовану на розтягнення очних м'язів.

Метод RESET (Rafferty Energy System of Easing the Temporomandibular Joint), в дослівному перекладі “енергетична система Рафферті із розслаблення скронево-нижньощелепного суглоба”. Метод RESET ефективний для відновлення

функцій скронево-нижньощелепного суглоба, який допомагає здійснювати безліч різних функцій, в тому числі виражати різні емоцій (наприклад, крик, сміх, шепіт). При навмисному придушенні будь-якого прояву “Я” часто відбувається стиснення щелеп, що може мати накопичувальний характер. Таким чином, метод RESET може бути використаний в роботі як з фізіологічними, так і з психічними процесами [1].

HYPERTON-X. На наш погляд для швидкого повернення людини, яка перебуває в деструктивному стресі (емоційний, фізичний, хімічний та комбінований) дуже ефективним є використання такого напрямку кінезіології як HYPERTON-X – повної інтеграції тіла та мозку та дає високі результати “повернення” людини до тіла. Методика спрямована на виявлення та виправлення гіпертонічних м'язів, які пов'язані з крижами та потилицею, що призводить до глибокої та часто безпосередньої взаємодії розумової та фізичної діяльності [11].

Основне завдання HYPERTON-X – підвищити рівень розумової та фізичної працездатності шляхом виявлення та усунення гіпертонічного стану ключових м'язів, що пов'язані з інтеграцією всього головного мозку та інтеграцією тіла і мозку. Це виражається у наступному: збільшення потоку спинномозкової рідини (CSF), підвищення продуктивності ендокринної системи, та вивільнення від перешкод нервово-м'язових сигналів (нейро-статичних), що викликано гіпертонічним станом м'язів.

Робота з клієнтом базується на використанні м'яза-індикатора (як правило це передня або середня частина дельтовидного м'язу людини, або згиначі ноги), як дуже тонкого та точного діагностичного інструмента для неврологічного біологічного зворотного зв'язку, який буде сигналізувати про стан тої чи іншої групи м'язів, їх гіпертонованості (неспроможності м'язів у повному ступені розтягнутися, відновити м'язу пам'ять про правильну роботу).

Як відомо, практично кожен з м'язів нашого тіла напряму або опосередковано

Питання психології

пов'язаний із тим чи іншим органом тіла. Гіпертонованість м'язу може свідчити про порушення функцій органу тіла, як реакції тіла на дистрес та початку розвитку психосоматичного захворювання. Під час кінезіологічного сеансу через відновлення нормального фізіологічного стану м'язів (зняття гіпертонусу) ми розсіюємо накопичені у свідомості, підсвідомості та тілі наслідки дистресів, що дає у подальшому людині відповідним вірним чином розуміти тіло та перейти до когнітивного етапу роботи над проблемою.

Маючи на увазі той факт, що м'язи рухають кістки, HYPERTON-X, фокусується на м'язах, які приймають найбільш активну участь у черепно-крижовому механізмі з метою вивільнення напруги в цих важливих областях.

Відновлення здійснюється через створення опору для м'яза з яким проводилась робота за рахунок 3-4 повторів рухів м'язу у повній амплітуді руху (він ізолюється від інших м'язів). Після проведення балансу роботи м'язів проводиться перевірка балансу через сигнальні точки тіла, які співпадають із основними меридіанами тіла (у традиції китайської медицини).

Висновки. Отже, мета кінезіології - це оздоровлення і гармонізація, що досягається корекцією будь-яких виявлених порушень балансу за допомогою як стандартних терапевтичних технік, наприклад, запозичених з акупунктури, так і унікальних кінезіологічних підходів.

Психотерапевтична кінезіологія застосовується при порушеннях адаптації і реакціях на гострий стрес, невротичних, депресивних, психосоматичних і

адиктивних розладах, розладах особистості в стадії декомпенсації, суїцидальної поведінки.

Процес кінезіологічного оздоровлення не супроводжується фізичними, психічними, моральними або душевними стражданнями. В основі кінезіологічної процедури лежить позбавлення людини від внутрішніх блоків і затисків, що перешкоджають підтриманню на оптимальному рівні гармонії і внутрішньої збалансованості індивіда [12].

Завдяки широті впливу на людину кінезіологія в багатьох країнах стала невід'ємною частиною системи охорони здоров'я і освіти як на правах окремого напрямку, так і в якості допоміжного методу традиційної медицини, педагогіки, психології та психотерапії.

Ефективність елементів кінезіологічної зарядки перевірялась в ході проведення психологічної реабілітації військовослужбовців на базі санаторного відділення Військово-медичного клінічного центру південного регіону (смт. Затока). Водночас нами вивчено та апробовано на понад 70 клієнтах практика HYPERTON-X. Після проведення методик за результатами опитування клієнтів щодо їх стану практично всі засвідчували значне покращення самопочуття та відчуття легкості у всьому тілі.

Подальші роботи будуть присвячені результатам дослідження психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції (Операції об'єднаних сил) із застосуванням напрямків психокорекційної кінезіології.

Список використаних джерел

1. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. Простые упражнения для обучения целостным мозгом. - М.: Восхождение, 1998.
2. Изард К.Э. Психология эмоций / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 1999. - 464 с.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Изд-во "Наука", 1983. - 370 с.
4. Леш М., Фёрдер Г. Кинезиология От стресса к гармонии. - СПб.: Изд-во Вернера Регена, 2009. - С. 112.
5. Лисицина Н.А. 10 шагов к жизни: практическая психология для тех, кто хочет стать здоровым. - Великий Новгород, 2011. - 152 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога // Эксмо. Москва – 2009, 970 с. (С.266-285)

Питання психології

7. Сазонов В.Ф. Кинезиология, снимающая стресс (Введение в психо-ориентированную кинезиологию). Кинезиолог, 2009-2016. Режим доступа: <http://kineziolog.su/content/kineziologiya-snimayushchaya-stress> (дата обращения: 16.09.2019).
8. Сазонов В.Ф. Способы проведения “мышечного тестирования” в психокоррекционной кинезиологии, классифицированные по силе давления // Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке». - 2014. - № 2. - С. 64-70.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Виеда, 1992. - 112 с.
10. Те Д. Кинезиология: Целебное прикосновение. - М.: Восхождение, 1998 ..
11. Ханнафорд К. Мудрость движение. Мы учимся не только головой / Пер. с англ. - М., 1999. - 238 с.
12. Чобану И.К. Основы психотерапевтической кинезиологии. - М.: Литера, 2012. - 184 с.

References

1. Dennison P., Dennison G. (1998). Gimnastika mozga. Prostyye uprazhneniya dlya obucheniya tselostnym mozgom [Gymnastics of the brain. Simple Exercises for Whole Brain Learning]. - М.: Voskhozhdeniye (in Russian).
2. Chobanu I.K. (2012). Osnovy psikhoterapevticheskoy kineziologii [Fundamentals of psychotherapeutic kinesiology]. - М.: Литера (in Russian).
3. Izard K.E. (1999). Psikhologiya emotsiy [Psychology of emotions] / SPb.: Piter (in Russian).
4. Khannaford K. (1999). Mudrost' dvizheniye. My uchimsya ne tol'ko golovoy [Wisdom is movement. We learn not only with our heads]. - М. (in Russian).
5. Kitayev-Smyk L.A. (1983). Psikhologiya stressa [Stress psychology]. М.: Izd-vo “Nauka” (in Russian).
6. Lesh M., Forder G. (2009). Kineziologiya ot stressa k garmonii [Kinesiology from stress to harmony]. - SPb.: Izd-vo Vernera Regena (in Russian).
7. Lisitsina N.A. (2011). 10 shagov k zhizni: prakticheskaya psikhologiya dlya tekhn, kto khochet stat' zdorovym [10 steps to life: practical psychology for those who want to become healthy]. - Velikiy Novgorod (in Russian).
8. Malkina-Pykh I.G. (2009). Telesnaya terapiya. Spravochnik prakticheskogo psikhologa [Body therapy. Handbook of the Practical Psychologist] // Eksmo. Moskva (in Russian).
9. Sazonov V.F. (2009-2016). Kineziologiya, snimayushchaya stress (Vvedeniye v psikhoriyentirovannuyu kineziologiyu) [Stress relieving kinesiology (Introduction to psycho-oriented kinesiology)]. Кинезиолог. Режим доступа: <http://kineziolog.su/content/kineziologiya-snimayushchaya-stress> (in Russian).
10. Sazonov V.F. (2014). Sposoby provedeniya «myshechnogo testirovaniya» v psikhokorreksionnoy kineziologii, klassifitsirovannyye po sile davleniya [Methods for conducting “muscle testing” in psychocorrectional kinesiology, classified by pressure force] // Zhurnal nauchnykh statey “Zdorov'ye i obrazovaniye v XXI veke”. - № 2 (in Russian).
11. Sel'ye G. (1992). Stress bez distressa [Stress without distress]. - М.: Viyeda (in Russian).
12. Te D. (1998). Kineziologiya: Tselebnoye prikosnoveniye [Kinesiology: healing touch]. - М.: Voskhozhdeniye (in Russian).

Резюме

*Грилюк С. преподаватель кафедры морально-психологического обеспечения гуманитарного института Национального университета обороны Украины имени Ивана Черняховского
ORCID ID 0000-011-8414-4949*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОКОРЕКЦИОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ КИНЕЗИОЛОГИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ВЕТЕРАНОВ АТО (ООС)

В статье приведены результаты теоретического исследования, с целью раскрыть сущность понятия “кинезиология”, осветить основные научные направления и методы, которые используются для психотерапевтического воздействия. Теоретически обосновано положение о том, что кинезиология есть наукой с значительной теоретической базой, яка розвивається, и может существовать как самостоятельно, так и дополнять разные области деятельности. Описано основные кинезиологические методы коррекции, что используются работе с клиентом (“я чувствую / я существую.”, лобно-затылочная коррекция, барометр поведения).

Ключевые слова: кинезиология; мышечный тест; лобно-затылочная коррекция; нейролимфатические и нейрососудистые точки; спинальные рефлекс; HYPERTON-X; барометр поведения.

Summary

Hryliuk S. Lecturer of the Moral and Psychological Support for the Troops (Forces) Department of Humanitarian Institute of National Defence University of Ukraine named after Ivan Chernyakhovskyi.

THE USE OF PSYCHO-CORRECTIVE OF DIRECTIONS OF KINESIOLOGY IS IN PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF VETERANS OF ATO (AJO)

The presented article provides the theoretical research results, which make it possible to reveal the essence of the term “kinesiology” and to highlight the main scientific areas and methods applied in psychotherapy. The author has theoretically justified the statement that kinesiology is a developing science with an extensive theoretical base and can exist separately as well as complement different fields of activity, psychotherapy in particular. In the course of the theoretical analysis there was considered the background history of kinesiology’s development and identified the notion of muscle testing (also known as the method of biological feedback and the manual muscle test). The following directions of development of kinesiology were considered: Applied Kinesiology, Educational Kinesiology, Kinergetics, application of the method “One Brain” in the “Three in One” concept, “Touch for Health”, HYPERTON-X. The sphere of Soviet sports kinesiology, where the psychological element is almost absent, has been analyzed separately. Necessity to work with emotional condition of clients as well as efficiency of the above mentioned method in psychological work was proved theoretically. Main kinesiology methods of correction applied in psychotherapeutic work with a client (“I feel I am”, frontal-occipital holding, the behavioural barometer) were described.

The goal of kinesiology is recovery and harmonization, which is achieved through the correction of any detected balance disorders with the help of standard therapeutic techniques, such as those borrowed from acupuncture, and unique kinesiological approaches.

The process of kinesiological recovery is not accompanied by physical, mental, moral or mental suffering. At the heart of the kinesiological procedure is the deprivation of the person from the internal blocks and clamps, which prevent the maintenance at the optimum level of harmony and internal balance of the individual.

Over the past year, we have started using kinesiology techniques to rehabilitate participants in the anti-terrorist operation, including: “Healing Touch”, “Three in One” Concept, Kinesiology Gymnastics, HYPERTON-X, Kinesiological “Inclusion”, which have positive results.

The effectiveness of the elements of kinesiological charging was tested during the psychological rehabilitation of servicemen at the sanatorium unit of the Military Medical Clinical Center of the southern region (Zatoka town). At the same time, we have studied and tested the HYPERTON-X practice on over 70 clients. Following the customer surveys, virtually everyone reported a significant improvement in well-being and a sense of ease throughout the body.

Due to the breadth of human impact, kinesiology has become an integral part of the health and education system in many countries, both as a part of the right direction and as an adjunct to traditional medicine, pedagogy, psychology, and psychotherapy.

Further work will be devoted to the results of the study of psychological rehabilitation of participants of the anti-terrorist operation (Joint Operations) using the directions of psycho-corrective kinesiology.

Keywords: kinesiology; muscle test; frontal-occipital holding; neuolimphatic and neurosudinal points; spinal reflects; HYPERTON-X; behavior barometer.