



**КИНЕЗИОЛОГИЯ.
ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.
ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ
В СТРЕССЕ, ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
РЕАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**

Автор: Катерина Имбер, клинический психолог, кинезиолог, преподаватель, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, действительный член Ассоциации профессиональных кинезиологов

Кинезиология – это сравнительно молодое направление в сфере оздоровления и улучшения качества жизни. Тем не менее за полвека своего существования она зарекомендовала себя как отличный способ профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья и красоты. Регулярно применяя кинезиологические техники, можно прожить дольше, выглядеть и чувствовать себя лучше, получать удовольствие от каждого дня своей жизни. Ведь одной из ведущих задач, которые ставит перед собой кинезиология, является избавление от стресса на всех уровнях: физическом, эмоциональном и психологическом.



Термин происходит от греческого *kinesis* (движение) и *logos* (слово, учение, наука). Кинезиология – это наука о движении, в частности о движении мышц. А если взять значение *logos* как слово, язык, то кинезиология – это язык движений. Звучит почти поэтично, не правда ли?

В России кинезиология пока не очень широко известна, по сравнению, например, с психологией или мануальной терапией, хотя привезли ее к нам еще в начале 90-х годов прошлого века. Очень часто, когда я говорю кому-то, что занимаюсь кинезиологией, меня спрашивают: «Это про собак?» В целом это совсем не про собак, хотя есть направления кинезиологии, в которых работают с животными. Основное поле деятельности кинезиологии – это работа с мышцами и мышечными движениями. В медицине так называется дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях (в России хорошо известно и другое название – «биомеханика»), и в такой форме эта дисциплина до сих пор изучается, например, в спортивных учебных заведениях.

Также кинезиологией называется направление, возникшее на Западе и вобравшее в себя, помимо непосредственного изучения мышечных движений, различные техники мануальной терапии, идеи традиционной китайской медицины и т.д. В этом случае кинезиология – это современная система оздоровления, которая использует мышечное тестирование (регулярное определение тонуса тех или иных мышц в процессе работы с клиентом) и различные движения для обнаружения дисбаланса в организме человека и восстановления баланса. По сути, кинезиология находится на стыке психологии, нейрофизиологии и телесных практик.

Это направление оздоровления относительно молодо. Временем возникновения прикладной кинезиологии, которая легла в основу сотен направлений, существующих сейчас, принято считать 1964 год, когда американский врач Джордж Гудхарт опубликовал книгу о мышечном тестировании.

Прикладная кинезиология и все направления кинезиологии, возникшие на ее основании, рассматривают человеческий организм как целостную систему. Чтобы наиболее полно опи-

сать этот целостный подход, используется концепция «Треугольника здоровья»: факторы, влияющие на наше состояние, делятся на структурные (физические), биохимические (физиологические) и ментально-эмоциональные (психологические).

Структурные (физические) факторы – это наши мышцы, кости и суставы. В то время как мануальная терапия больше внимания уделяет костям и суставам, кинезиология отдала предпочтение работе с мышцами, как более чувствительной и подвижной материей. Мышечные волокна значительно быстрее костной ткани и суставов реагируют на изменения в организме человека. Первой реакцией мышц на наличие какого-либо дисбаланса в системе является их ослабление. Уже потом, если нарушение баланса длительное, формируется компенсаторное перенапряжение в других частях тела, и тогда мы говорим, например, о боли в плечах или мышечных зажимах.

Биохимические (физиологические) факторы – это процессы, происходящие внутри нашего организма: обмен веществ, выработка гормонов, выведение продуктов распада, а также взаимодействие с внешней средой. Например, прием пищи, воздействие окружающей среды и различного рода токсинов и излучений (от ультрафиолетового солнечного до радиационного, когда мы делаем рентген).

Любой дефицит или переизбыток витаминов или других питательных веществ, обезвоживание – всё это воздействует на физиологическое состояние нашего организма. К слову, кинезиологические мето-



ды позволяют подобрать продукты питания, полезные конкретному человеку, и исключить вредные, исходя из текущего состояния его здоровья.

Ментально-эмоциональные (психологические) факторы – это наши мысли, модели поведения, системы убеждений, эмоции и чувства, то, как мы ведем себя в отношениях, наше произвольное поведение и какие-то его части, которые мы контролировать не можем, как ни стараемся. Частично мы осознаем нашу психологическую жизнь, но значительно больший пласт находится за пределами нашего понимания и сознания – в подсознании и бессознательном. За счет того, что кинезиология работает через тело, становится возможным разобраться со многими проблемами, решение которых на сознательном уровне нам не дается.

Спектр задач, с которыми работает кинезиолог, чрезвычайно широк: начиная с физического дискомфорта и заканчивая проблемами во взаимоотношениях. К кинезиологу можно обратиться, если:

- у вас есть различные проблемы со здоровьем: хронические боли в спине, руках, коленях, шее, хруст или напряжение в челюсти, частые простуды, в целом снижен иммунитет, есть пищевые или иные аллергии, лишний вес, зависимости от различных веществ или моделей поведения (например, курение, компьютерная зависимость), различные воспаления и хронические заболевания, хроническая усталость, быстрая утомляемость, проблемы со сном, повышенное или пониженное кровяное давление, проблемы с ЖКТ или другими системами. Однако кинезиолог обязан вам напомнить, что ра-

бота с ним не является заменой посещения лечащего врача. Если у клиента есть какое-либо заболевание, кинезиологическая помощь может стать отличным дополнением и с большой вероятностью улучшит эффект от лечения, назначенного врачом, но не заменит его;

- у вас есть проблемы, связанные с эмоциональным состоянием: хронический стресс, тяжелый или острый стресс при разводе, потере/смене работы, несчастном случае, потере близких, других проблемах, раздражительность, неконтролируемая агрессия, повышенная тревожность, панические атаки, в целом сложности с управлением своим эмоциональным состоянием, гиперактивное поведение и страхи у детей;
- у вас есть проблемы в сфере отношений и поведения: личностный кризис, конфликтные отношения на работе или в семье, навязчивое поведение, любовная зависимость и созависимые отношения, одиночество, неуверенность в себе, сложности в общении, боязнь публичных выступлений, сложности в отстаивании своей позиции, проблемы с самооценкой, вопросы ревности и зависти в отношениях, недовольство своим материальным положением, у детей – сложности с обучением в школе, в отношениях со сверстниками.

Это далеко не полный список проблем, с которыми работают кинезиологи. Сфера применения кинезиологии очень широка, и специалисты-кинезиологи постоянно находят пути решения всё новых и новых задач.

ЧЕМ КИНЕЗИОЛОГИЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ ПРЯМО СЕЙЧАС?

ВОДА

КОГДА ДЕЛАТЬ? Если вы чувствуете, что находитесь в стрессе. Если вам нужно усвоить большой объем информации или повысить эффективность умственной деятельности. В любой ситуации, чтобы улучшить качество жизни.

КАК ДЕЛАТЬ? Пить простую, чистую, негазированную воду, без добавления чего-либо, маленькими глотками, ненадолго удерживая каждый глоток во рту. Для более быстрого усвоения воды, перед тем как проглотить, можно покатавать ее во рту, как конфетку, тогда всасывание начнется уже через слизистую ротовой полости.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ? Для работников сферы красоты не секрет, что для хорошего состояния кожи необходимо достаточное увлажнение, как снаружи, так и изнутри. Однако мало кто из людей, далеких от медицинской и научной областей, знает, насколько важна вода для нашего мозга, нервной си-



Немного об истории развития кинезиологии

В 40-е годы XX века супруги Петерсон и Генри Отис Кендалл, физиотерапевты, работали с восстановлением больных после инсультов и травм позвоночника и в процессе создали систему мышечного тестирования, с помощью которой определяли силу мышц и проводили неврологическую диагностику. В 1949 году ими была опубликована книга, выдержавшая пять переизданий и переведенная на восемь языков: «Muscle Testing and Function» (с англ. «Тестирование и функционирование мышц»).

Работа Кендаллов внесла существенный вклад в развитие этой области и в определенной мере стала поворотной точкой. Исходя из того, что «каждая мышца является главной мышцей при конкретном движении», они скрупулезно искали то конкретное движение, позволяющее проверить данную конкретную мышцу. Благодаря их практике сформировалась целостная система мышечного тестирования, охватывающая всё тело человека. Результаты своих разработок Кендаллы использовали для составления программ реабилитации больных. И в таком виде кинезиология до сих пор эффективно используется, например, в реабилитационной спортивной медицине и в кинезитерапии, где нагрузка на определенные группы мышц с помощью конкретных движений лежит в основе восстановления больного.

Еще одним из оснований, которое сделало возможным появление кинезиологии в том многообразии, которое ныне существует, стала хиропрактика. В основе ее лежит убеждение, что практически все болезни являются следствием неправильно расположения костей, в результате которого происходит нарушение функции нервов и мышц во всем организме. Еще в конце XIX века американский доктор Даниэль Дэвид Палмер, основатель хиропрактики, пришел к выводу, что смещение позвонков оказывается причиной различных заболеваний, и разработал теорию, согласно которой смещенные или «выбитые» из правильной позиции позвонки ущемляют спинные нервы, служа причиной различных заболеваний.

Доктор Гудхарт пошел по стопам отца (врача и мануального терапевта), окончив университет Детройта, а затем в 1939 году получил диплом Национального колледжа хиропрактики (мануальной терапии). Позже он возглавил группу своих коллег и вместе они исследовали, как связаны между собой внутренние органы, мышцы и точки акупунктуры из традиционной китайской медицины. Многие участники этой исследовательской группы впоследствии стали основоположниками собственных направлений кинезиологии.

Постепенно прикладная кинезиология стала популярна среди врачей и мануальных терапевтов в Соединенных Штатах, а уже в 1974 году в Великобритании образовался Международный колледж прикладной кинезиологии. Этот колледж существует и по сей день, и в нем активно ведется обучение врачей и других медицинских специалистов. Сейчас название «Прикладная кинезиология» в международном сообществе используется только применительно к системе, которую преподают в колледже.

С 1964 года, который считается датой основания прикладной кинезиологии, возникла масса других ответвлений. Во многом это заслуга доктора Джона Ти, который был другом и учеником доктора Гудхарта. В то время как прикладная кинезиология – вотчина врачей, направление, ориентированное на широкую публику и доступное любому человеку, создано доктором Ти для того, чтобы люди могли самостоятельно помогать себе и своим близким улучшать состояние здоровья и качество жизни. В 1973 году была издана его книга «Touch for health» («Целебное прикосновение»), в которой он обобщил и изложил техники прикладной кинезиологии в простой и доступной форме. Этот курс не является лечебным, с его помощью не ставятся диагнозы и не проводится лечение, но за счет приведения в состояние баланса происходит общее оздоровление организма.

стемы и всего организма в целом. Наше тело является электрической системой: нервные импульсы – не что иное, как электрический ток, поверхность кожи имеет электрический заряд, также тело человека проводит электрический ток. Скорость нашей реакции, того, насколько быстро мы соображаем, не в последнюю очередь связана с тем, насколько хорошо наша система проводит электричество, насколько быстро нервные импульсы бегут по нашим нервным волокнам и клеткам. А проводимость электричества в организме человека напрямую связана с наличием достаточного количества электролитов (водный раствор, содержащий ионы натрия, калия и т.д.). Само собой, формирование достаточного количества водного раствора невозможно без достаточного количества воды. Важный момент – вода должна быть чистой. Компоты, чай, кофе и супы не считаются, потому что вода там уже вступает в определенные соединения и по-другому взаимодействует в организме. Насчет количества воды, необходимой организму, разные врачи-диетологи говорят о 30–40 мл на килограмм веса в сутки. При наличии заболеваний, связанных с почками, необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

ЧТОБЫ ЗАМЕТИТЬ РАЗНИЦУ, обратите внимание на то, как вы чувствуете свою энергию до и после питья воды. Если вы делаете это впервые, может потребоваться несколько дней, прежде чем вы сможете отследить разницу.

КНОПКИ МОЗГА

КОГДА ДЕЛАТЬ? Если вы чувствуете, что вам тяжело сконцентрироваться и воспринимать новую информацию. Если чувствуете напряжение в глазах и не можете сосредоточиться на прочитанном. Если ощущаете спад активности и вам сложно решать текущие производственные задачи.

КАК ДЕЛАТЬ? Найдите небольшие впадинки под ключицами, с двух сторон от грудины, между первым и вторым ребрами (первое ребро в этом месте срастается с ключицей). Сделайте большой и указательный со средним пальцы одной руки буквой «С», поставьте на эти впадинки и интенсивно массируйте. Ладонь второй руки при этом находится на пупке. Не забывайте дышать. Можно также медленно переводить взгляд влево-вправо, не поворачивая головы. Если при подключении глаз вы начинаете задерживать дыхание, то лучше дышите. С практикой придет умение делать всё упражнение целиком. Примерно через полминуты поменяйте руки местами. Первое время эти точки могут быть болезненными, но если делать упражнение регулярно, то болезненность уйдет.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ? Точки, которые мы массируем в этом упражнении, физиологически и энергетически очень важны для нашего организма. Под ребрами в этой части грудной клетки находится дуга аорты, от которой ответвляются подключичные артерии и общие сонные артерии, позвоночные артерии и другие кровеносные сосуды, по которым артериальная кровь поступает к голове, доставляя кислород и питательные вещества. Также в этой области находятся плечеголовые и верхняя полая вены. Венозная кровь выводит из клеток углекислый газ и продукты метаболизма.

Кроме того, в этой же области находятся лимфатические узлы, соединенные с общим грудным протоком. Он собирает лимфу со всего организма и дренируется в подключичные вены. Получается, что, стимулируя эти точки, мы стимулируем поступление питательных веществ и кислорода к головному мозгу и одновременно выведение токсинов, метаболитов и углекислого газа. Помимо этого, согласно традиционной китайской медицине в этих местах заканчивается поверхностная часть меридиана почек. Китайские врачи называют почки первой матерью человека и средоточием его жизненной силы. Китайцы считают, что в почках содержится энергия, данная нам родителями при зачатии. Энергия почек имеет огромное значение в создании жизненного тонуса организма, в регуляции половой функции и многих других. Но очень важно вот что: сама энергия почек не должна растрачиваться, она должна сочетаться с приходящими извне энергиями пищи, воздуха, природы. Тогда человек живет полноценной жизнью, хорошо себя чувствует, другим рядом с ним комфортно.

ЧТОБЫ ЗАМЕТИТЬ РАЗНИЦУ, перед выполнением упражнения обратите внимание, насколько ясно вы мыслите, насколько легко вам концентрироваться и усваивать информацию. Прислушайтесь к ощущениям в глазах: насколько они напряжены или расслаблены. Прделайте упражнение, а затем снова оцените свое состояние.

ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ

КОГДА ДЕЛАТЬ? Если чувствуете упадок сил и вялость. Если надо включиться в работу, а ничего не хочется делать. Если вам необходима слаженная работа обоих полушарий головного мозга для усвоения новой информации, для развития координации и ориентации в пространстве (например, при вождении, игре на музыкальном инструменте, при занятиях спортом или танцами). Вариация – если вам нужно обозначить свое личное пространство, например, перед совещанием или важным разговором.

КАК ДЕЛАТЬ? Шагайте на месте. Стремитесь делать движение правым плечом в направлении левого бедра, а затем левым плечом в направлении правого бедра. Касаться локтями коленей необязательно, но ноги лучше поднимать повыше, насколько позволяет физическая подготовка. Здесь важно задействовать мышцы корпуса, в частности косые мышцы живота. Вариация – сделайте 16, 32 или 64 шага, поворачиваясь на месте по кругу примерно на 90 градусов (таким образом, чтобы пошагать в четыре разные стороны).

КАК ЭТО РАБОТАЕТ? Современная жизнь очень интенсивна, в то же время мы стали намного меньше двигаться и больше времени проводить в малоподвижном состоянии (за рулем в пробках, за компьютерами). В том числе это не дает естественного выхода негативным эмоциям через движение, которое регулирует процессы возбуждения и торможения в нервной системе, а также оптимизирует деятельность внутренних органов. Без движения мозг постоянно перевозбуждается и напряжение накапливается. Если человек выполняет тонкую работу или занимается умственным трудом, эмоциональный стресс, особенно длительный, может дезорганизовать его деятельность.

Перекрестный шаг возбуждает оба полушария головного мозга одновременно, активизируя полноценную работу системы «мозг – тело». В процессе роста тела человека это движение естественно связывает работу его противоположных сторон во время ползания, ходьбы, бега. Движения упражнения имитируют обыкновенное детское ползание. При этом головной мозг включает, соединяет и синхронизирует работу левого и правого полушарий.

ЧТОБЫ ЗАМЕТИТЬ РАЗНИЦУ, обратите внимание на то, насколько активным вы себя ощущаете. Пройдитесь по комнате, отследите, как вы двигаетесь, насколько вы расслаблены и скоординированы. Повторите после выполнения упражнения и обратите внимание на различия в ощущениях.



ЛОБНО-ЗАТЫЛОЧНАЯ КОРРЕКЦИЯ

КОГДА ДЕЛАТЬ? Если вы находитесь в стрессовой для вас ситуации или недавно побывали в такой. Возможно, произошло какое-то событие, которое выбило вас из эмоционального равновесия. Или вы никак не можете отпустить какую-то ситуацию, постоянно прокручиваете ее в голове. Или переживаете по поводу грядущей проверки или совещания.

КАК ДЕЛАТЬ? Положите одну руку на лоб, а вторую на затылок (на затылочные бугры, которые находятся примерно на уровне глаз). Глаза желателно закрыть, но не обязательно. Дышите глубоко, обратите внимание на то, чтобы не задерживать дыхание. Думайте о стрессовом событии, мысленно прокрутите его несколько раз, до тех пор, пока мысли не станут непринужденно переключаться на что-то другое, а сосредоточиваться на этом событии станет сложно. Эмоциональное состояние при этом должно стать значительно спокойнее. Если чувствительность ваших рук хорошо развита, вы можете почувствовать легкую пульсацию под ладонями за счет прилива крови к этим областям.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ? За эмоции, за регуляцию нашего эмоционального состояния отвечает часть мозга, которая называется лимбической системой. Она находится в самом центре головного мозга. Эмоциональный стресс запускается стресс-факторами. Это ситуации или воздействия, которые мозг оценивает как негативные, и при этом нет возможности от них защититься или избавиться. То есть причиной эмоционального стресса является наше отношение к определенному воздействию на нас или к ситуации, в которой мы оказались. Поэтому эмоции и умение должным образом взаимодействовать с ними являются очень важной частью здоровой и полноценной жизни.

Прикасаясь ко лбу, мы стимулируем приток крови к лобным долям головного мозга, ответственным за организацию произвольных движений, регуляцию сложных форм поведения и процессов мышления. Именно эта часть мозга позволяет нам открывать новые пути решения проблем и формировать новые модели поведения.

В затылочном отделе мозга находится зона, отвечающая за обработку и перенаправление визуальных сигналов, то есть за наше зрительное восприятие.

Удерживая руки на лбу и затылке, мы тем самым обеспечиваем приток крови к этим зонам мозга и, как следствие, избавление от ее избытка в лимбической системе, ответственной за эмоции. В результате интенсивность эмоционального переживания по поводу события снижается и появляется возможность по-новому взглянуть на ситуацию и найти новый путь решения проблемы.

ЧТОБЫ ЗАМЕТИТЬ РАЗНИЦУ, перед выполнением упражнения оцените по десятибалльной шкале, насколько интенсивен ваш дискомфорт (переживание). Прodelайте упражнение и затем снова оцените свое состояние по шкале. ■