

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПОЛЯРНО-МАЯТНИКОВАЯ ГИМНАСТИКА "КОБЕ" КАК АДЕКВАТНЫЙ МЕТОД ОПТИМИЗАЦИИ РЕСУРСНОГО ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

В статье представлено обоснование целесообразного применения, с целью физической реабилитации, разработанной и апробированной авторской методики – дыхательной полярно-маятниковой гимнастики "Кобе", направленной на оптимизацию ресурсного психофизического состояния организма.

Ключевые слова: дыхательная полярно-маятниковая гимнастика "Кобе", ресурсное состояние организма.

Здоровье нации – это государственный стратегический запас, поддержание, сохранение и укрепление которого необходимо постоянно преумножать, 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" – правильный, т.е. здоровый образ жизни. Именно 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.

Актуальность проблемы разработки эффективных психотерапевтических практик состоит в том, что изменения социально – экономических условий, происходящих в последнее время, требуют максимально активных действий индивида к сохранению и укреплению своего психофизиологического здоровья и гармонизации Личности. Прежде всего, это процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств самой Личности, ее оптимальной работоспособности и социальной активности с перспективой на более длительную продолжительность жизни. На современном этапе при глобальной компьютеризации, одним из главных факторов, ухудшающих психофизического состояние Человека, явилась гиподинамия, поэтому важнейшей составляющей ортобиоза (здорового образа жизни) стала именно двигательная активность людей в разных возрастных группах. Понимаем мы не физическую активность на производстве и во время выполнения ежедневной домашней работы, а двигательную активность, осуществляемую в процессе комплексной оздоровительно – физкультурной тренировки, помогающей корректировать не толь-

ко функциональные нарушения в основных биологических системах организма Человека, а и его психоэмоциональное состояние, доставляя при этом Человеку физическое и эмоциональное наслаждение. По мнению профессора Г. Бентца (Германия), еще 20 лет назад катализатором для занятий физической культурой у многих людей являлось только восприятие их собственного тела. Сейчас, в век развития информационных технологий, большинство людей стали отдавать предпочтение именно тем физическим видам активности, которые оказывают многоплановое влияние на их организм и образ жизни. И здесь необходимо указать, что лишь определенные виды физической активности вписываются в понятие объединения психофизического здоровья и имиджа тела и фигуры. Поэтому поводом растущей популярности таких новых направлений комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, в большинстве случаев, служит не только восприятие Человеком собственного тела и влияния возраста на него, а и осознанное желание быть здоровым и социально активным долгие годы.

Социальная востребованность и настоятельная необходимость решения проблемы повышения качества Личностного потенциала, определили выбор темы и актуальность настоящего исследования.

Целью нашей работы стала апробация и разработка дыхательной полярно – маятниковой гимнастики "Кобе".

Основные задачи, поставленные в данной работе, состояли в следующем:

1. Осветить существующие всемирно известные методы телесно-ориентированной психотерапии, которые активно используются в физической реабилитации в настоящее время.

2. Обосновать целесообразность применения в практической психологии, предложенную нами дыхательную полярно – маятниковую гимнастику "Кобе", как метод телесно – ориентированной психотерапии, и апробировать данную авторскую программу, направленную на оптимизацию ресурсного психофизического состояния индивида, среди женщин среднего возраста.

Телесно-ориентированная психотерапия – это направление психотерапии, объединяющее ряд авторских методов, открывающих доступ к позитивным изменениям в душевных состояниях Человека через работу с его телом и восстанавливающих связь между разумом,

чувствами и телесными ощущениями. 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. Методы телесно-ориентированной психотерапии особенно эффективны для лечения психосоматических заболеваний, неврозов, депрессивных состояний, последствий психических травм и посттравматических стрессовых расстройств. К всемирно известным методам телесно-ориентированной психотерапии относятся следующие методы: вегетативная терапия (В. Райх); стержневая энергетика (Д. Пьерракос); соматическая терапия – биосинтез (Д. Боаделла); радикас (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), а также осознанием и развитием телесной энергии (М. Фельденкрайз); 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, даосские практики, медитации); различные виды двигательной и танцевальной терапии, включая анализ движений (Р. Лабан). В западной Европе эффективно работает Европейская Ассоциация Телесно – ориентированной Психотерапии (ЕАТП), имеющая своих последователей на территории СНГ. В России – в Москве (АТОП), в Украине – в Харькове (ЦСР), где пользуются популярностью такие психотехники, как вегетотерапия В. Райха, биоэнергетика А. Лоуэна, дыхательные техники.

Вильгельм Райх начинал в 20-е гг. как психоаналитик непосредственно под руководством З. Фрейда, и считается пионером в области психологии тела и ориентированной на тело психотерапии. Он был первым аналитиком, порекомендовавшим обратить внимание на хронические мышечные зажимы, которые назвал "мышечным панцирем", связав постоянные мышечные напряжения в теле Человека с его характером и типом защиты от болезненного эмоционального опыта. В. Райх пришел к выводу, что мышечный и психологический панцирь – одно и то же, а хронические мышечные зажимы (панцири) блокируют три основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев, сексуальное возбуждение. Метод вегетотерапии, разработанный В. Райхом, – это метод восстановления нормального протекания вегетативной энергии по телу Человека, в котором он выделил семь сегментов "мышечного панциря": глаза, рот, шея, грудь, диафрагма,

живот, таз. Осуществляется метод в каждом выделенном им сегменте путем воздействия давлением и специальными упражнениями на участки, которые блокируют свободный поток вегетативной энергии и имеют хронически повышенный мышечный тонус, что дополняется регулируемым дыханием индивида.

Биоэнергетика А. Лоуэна (ученик В. Райха : 1953 г.) – это система психотерапии, которая способствует освобождению тела от напряжения, появляющегося в результате его мускульной зажатости. В основе биоэнергетической концепции лежит утверждение, что люди являются, в первую очередь телами, хранящими в себе напряжение, и нуждаются в освобождении от него. А. Лоуэн утверждал, что игнорирование и непонимание собственных чувств, приводит к заболеваниям, а ощущения, испытываемые от собственного тела, служат ключом к пониманию своего эмоционального состояния. Важным элементом биоэнергетической терапии А. Лоуэна является "заземление" – укоренение в физических, эмоциональных и интеллектуальных процессах Человека. Позы индивида в большинстве своем концентрируются на мышечном каркасе ног и таза для того, чтобы установить энергетический контакт с почвой.

А. Лоуэн считал, что ноги и ступни – это основание и опора ЭГО, а "заземление" отражает внутреннее чувство обретения безопасности Человеком. В то же время, по мнению А. Лоуэна, зажимы мышц паховой зоны ведут к сексуальным проблемам и психическому напряжению. А. Лоуэн раскрыл тесную связь между физическими параметрами Человека и складом характера Личности, выделив пять типов характера Человека: шизоидный, оральный, психопатический, мазохистический, ригидный. Основными приемами биоэнергетики А. Лоуэна выступают: различные манипуляции с мышечными фасциями; дыхательная гимнастика; активные двигательные упражнения; напряженные позы ("тазовая арка" или "арка А. Лоуэна"); техники эмоционального раскрепощения; вербальные способы высвобождения эмоций.

Дыхательные техники использовались еще 1000 лет назад на Востоке, но только в 20 – м веке некоторые из них были научно обоснованы и применены в психотерапии европейцами. Так, канадский ученый Л. Персиваль использовал дыхательные упражнения в сочетании с напряжением мышц на вдохе и расслаблением их на выдохе для снятия чрезмерного волнения, а ученый Р. Деметер впервые исследовал и предложил использовать дыхание с применением паузы спортсменам – для уменьшения предстартового возбуждения, а людям, страдающим бессонницей, – перед сном. Ученый С. Гроф обнаружил, что интенсивное, более глубокое и более быстрое дыхание с гипервентиляцией легких, в сочетании со специфическими приемами работы с телом, вызывают измененное состояние сознания. Эти труды послужили зарождению движения "Свободное Дыхание", главной составляющей которого стало связанное дыхание.

Основываясь на изысканиях В. Райха, А. Лоуэна, Л. Персваля, Р. Деметера, используя восстанови-

тельные даосские практики и элементы реанимационных техник, применяемых в боевых искусствах, нами была разработана дыхательная полярно – маятниковая гимнастика "Кобе" как метод оптимизации ресурсного состояния организма. В нем задействованы принципы психофизиологической 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, то есть 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. 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, нервно – мышечных синапсов и реактивности организма в целом. Поэтому вовлечение механизмов саморегуляции, с одной стороны, направлено на поддержание постоянства, а с другой – они призваны закономерно изменять параметры внутренней среды организма посредством перевода психофункциональных систем мозга из состояния покоя в деятельное состояние, а так же обеспечения и расширения адаптивных возможности для Личности. Именно эта перспектива оптимизации механизмов саморегуляции и самовосстановления стала теоретико-методологической основой дыхательной полярно-маятниковой гимнастики "Кобе", в которой экономичное дыхание, соответствующее состоянию относительного покоя и умиротворения совместно с маятниковой поляризацией тела выступают главными ее составляющими. Эффект экономичного (волнового) дыхания для психофизиологического 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 медицине эта стабильность называется гомеостазом (гомеокинезисом), в аюрведе – балансом. Как свидетельствуют результаты исследований новосибирских ученых, экономичное дыхание, в котором используется момент кратковременного повышения содержания углекислого газа в крови, воздействует практически на все структуры человеческого организма и восстанавливает гомеостаз Человека, что активизирует адаптационные возможности организма. Ле-

чебное 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 российских 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 как тонус коры головного мозга, так и всего организма, то есть наша активность и бодрость". При использовании в дыхательной полярно-маятниковой гимнастике "Кобе" осознанного экономичного дыхания у индивида постепенно нарабатывается важнейший навык управления своим психофизиологическим состоянием, в основе которого лежит принцип "обратной связи". Заключается он в том, что у взволнованного Человека автоматически повышается пульс, учащается сердцебиение и дыхание. Когда же мы осознанно используем на протяжении всего занятия только дыхание в состоянии покоя и умиротворения, т. е. экономичное дыхание, мы, соответственно, автоматически воздействуем в обратном порядке (на эмоции), что помогает обрести навык управления своим психофизиологическим состоянием. Эффект регуляции эмоциональным равновесием и психофизиологической 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 изучили американские ученые, доказав ее позитивное воздействие на вегетативную нервную систему (особенно у спортсменов после больших физических нагрузок). 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, а также обеспечивает межсистемные механизмы регулирующего влияния на процессы в организме.

Дыхательная полярно – маятниковая гимнастика "Кобе", как адекватный метод оптимизации психофизиологического состояния и саморегуляции Личности, имеет глубочайшее единство со многими методами телесно – ориентированной психотерапии. 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, а и влияние на процессы саморегуляции, позволяющие разрешить психологические проблемы. В двигательную последовательность входят вначале упражнения успокаивающего действия, затем – стимулирующего. Именно такая последовательность дыхательных упражнений посредством воздействия на психофизиологические процессы помогает повысить жизненную активность и помехоустойчивость на внешние раздражители.

Приводим ниже авторский комплекс ДПМГ "Кобе", который выполняется по определенной схеме.

1. Упражнения стоя. С их помощью приобретаются навыки благотворного влияния на психику Человека через позиции "прямой спины". Они помогают оживить тело и сознание, оказывая общеукрепляющее воздействие на все тело Человека. Эти упражнения развивают координацию, равновесие, гибкость, легкость и жизнеспособность, тонизируют мышцы ног, спины, улучшают их кровообращение, устраняют ригидность бедер, укрепляют брюшные органы, улучшают пищеварение.

2. Упражнения, лежа на спине. Эти упражнения влияют на эмоциональный фон Человека, успокаивая и расслабляя индивида, помогают избавиться от депрессии, от головной боли, повышают либидо, убирают метеоризм, вялость кишечника, печени, селезенки, поджелудочной железы. Расслабляя мышцы спины, они облегчают боли и "прострелы" в пояснице, снимают скованность в тазовых суставах.

3. Упражнения сидя. Эти упражнения оказывают успокаивающее воздействие на Человека, снимают раздражение, беспокойство и усталость, регулируют давление. Они массируют брюшные органы и улучшают в них циркуляцию крови, нормализуют перистальтику кишечника, успокаивают кору надпочечников, что ведет к повышению выработки гормона дофамина, поднимающего настроение, и к уменьшению выработки гормона кортизола, вызывающего агрессию. Благотворно их влияние на репродуктивные органы.

4. Упражнения на боку. Эти упражнения оказывают позитивное действие на весь организм, успокаивают нервную систему, придают Человеку больше уверенности в себе, избавляя его от тревог и уныний. Они способствуют улучшению пищеварения и выделения, помогают при дисфункции печени, селезенки, почек, яичников и смещения матки у женщин, разрабатывают тазобедренные суставы, тонизируют все отделы позвоночника, помогают при сколиозе, ригидности плеч и лопаток, ревматических болях и грыже межпозвоночного диска.

5. Упражнения на животе. Эти упражнения стимулируют деятельность щитовидной железы и коры надпочечников, повышая настроение и жизненную активность Человека, благотворно влияют на его психику, расслабляя нервную систему и снимая раздражение,

дают ему эмоциональную стабильность, чувство удовлетворенности повседневной жизнью и уверенность в себе, активизируют Человека к творческой деятельности. Они идеальны для тех, у кого сутулые плечи и спина, негнущийся позвоночник, впалая грудь, ревматизм и боли в спине. Растягивая позвоночник, они вытягивают его переднюю сторону и делают гибкой заднюю, убирают боли в крестце и копчике, помогают при смещении позвонков, улучшают кровообращение в тазовой области, омолаживают органы брюшной полости, производя их своеобразный массаж, оказывают тонизирующее действие на ретикулярные органы.

6. Инверсивные позы. Благодаря перевернутому положению тела в этих упражнениях, венозная кровь циркулирует к сердцу без усилий, и сердце отдыхает, а регулирование кровоснабжения головного мозга в этих позах улучшает память, зрение, слух, активизирует работу гипофиза и шишковидной железы, что способствует омоложению организма и подъему его активности. При этом успокаивается ЦНС и уходит раздражение.

7. Релаксирующие упражнения, включающие в себя аутотренинг.

Физиологическая последовательность в ДПМГ "Кобе" соблюдается с привлечением трех основных типов воздействий на организм.

1. Накопление и распределение энергии посредством диафрагмального экономичного дыхания с одинаковой продолжительностью вдоха и выдоха, связанного на длительном вдохе и задержке дыхания с осознанным мышечным напряжением и на длительном выдохе и задержке дыхания – с мышечным расслаблением в участках тела, находящихся в динамике.

2. Прямое и косвенное воздействие на хронические мышечные зажимы посредством растягивания, сжимания или скручивания мышц в определенно заданных зонах с одновременным давлением с помощью веса собственного тела на участки, несущие функцию опоры по принципу "заземления".

3. Разблокировка и восстановление свободной циркуляции жизненной (сексуальной) энергии посредством осознанной мобилизации мышц тазового дна в сочетании с диафрагмальным экономичным дыханием и полярно – маятниковыми движениями тела, что ведет, по предположению А. Лоуэна, к глубинным личностным изменениям.

Отметим, что все упражнения ДПМГ "Кобе" базируются на трех основных принципах телесно – ориентированной психотерапии: заземление, центрирование и звуковидение. Заземление – это работа с мезодермальным панцирем, когда жизненные потоки энергии переносятся в пять конечностей – ноги, руки, голова. Центрирование – это движение к гармоничному (экономичному) дыханию и эмоциональному равновесию. Звуковидение – это терапевтическая работа с собственным взглядом и при помощи голоса тренера на протяжении всего занятия. Скорость движения тела в каждом упражнении ДПМГ "Кобе" соответствует полному дыхательному циклу, т.е. вдоху, выдоху и задержкам дыхания, притом на вдохе вы-

полняются эксцентрические движения, а на выдохе – концентрические движения. Все это способствует расширению осознания собственного тела и помогает психофизической интеграции организма. То есть внутреннюю направленность ДПМГ "Кобе" составляет работа по достижению психосоматического и духовного здоровья, внешнюю – работа по интеграции действия, мысли и чувства. Осознанное диафрагмальное экономичное дыхание за счет краткосрочной гиперкапнии и в тандеме с маятниковой поляризацией тела помогает ослабить мышечные напряжения, способствует энергизации, сохранению гомеостаза, восстановлению здоровой пульсации. Апробация эффективности инновационной дыхательной полярно – маятниковой гимнастики "Кобе" осуществлена среди женщин среднего возраста и проводилась на базе школы "Экоспорт". Отличительной особенностью нашего исследования стало то, что мы работали не просто с Личностью, как субъектом деятельности, а с

индивидом определенной половой принадлежности, женщиной, находящейся в том возрастном периоде, когда реализуется ее основное биологическое и социально – психологическое предназначение.

Выводы. 1. Представленные в данной работе всемирно известные методы телесно – ориентированной психотерапии, свидетельствуют о целесообразности их использования в целях физической реабилитации индивида.

2. Обосновав целесообразность применения в практической психологии, предложенной нами телесно – ориентированной дыхательной полярно – маятниковой гимнастики "Кобе", и апробировав данную авторскую программу, направленную на оптимизацию ресурсного психофизического состояния индивида, нами была установлена положительная динамика в активизации и запуске биологических реакций, направленных на задействование механизмов самовосстановления организма и саморегуляции Личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дегтяренко Т.В. Психофизиология раннего онтогенеза / Т.В. Дегтяренко. – К.: УНП Рада, 2011. – 352 с.
2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний Человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
3. Райх В. Анализ личности / В. Райх. – М.:

Ювента, 1999. – 333 с.

4. Лоуэн А. Психология тела / А. Лоуэн. – М.: ИОИ, 2004. – 256 с.

5. Кондратьева Е. Н. Источники продления молодости / Е.Н. Кондратьева. – О.: ВМВ, 2008. – 358 с.

Подано до редакції 08.04.13