УДК 612.82:379.8:615.825

ТІЛЕСНО ОРІЄНТОВАНА ІННОВАЦІЙНА МЕТОДИКА ПРИКЛАДНОЇ КІНЕЗІОЛОГІЇ ДЛЯ РЕКРЕАЦІЇ І РЕАБІЛІТАЦІЇ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Мирослав Романець, Василь Беспаленко

Університет «Львівський Ставропігіон»

Анотація: У статті подано інформацію про засновника прикладної кінезіології, американського лікаря і хіропрактика «мануального терапевна» Джорджа Гутхарта молодшого (1920–2008) з міста Детройта, штат Мічіган. А також цей метод можна застосувати в наших умовах для рекреації та реабілітації.

Формально роком створення того методу вважається 1964 рік, коли Джордж Гутхарт випустив збірник своїх робіт, присв'ячених прикладній кінезіології, хоча окремі роботи виходили і раніше.

Ключові слова: прикладна кінезіологія, психокінезіологія, «атлас відповідностей м'язів», Джордж Гутхарт.

Abstract: The article provides information about the founder of applied kinesiology, American physician and chiropractic manual therapist George Guthart Jr. (1920–2008) from Detroit, Michigan. This method can also be applied in our conditions for recreation and rehabilitation.

Officially, the year of creation of that method is considered to be 1964 when George Guthart published a collection of his works dedicated to applied kinesiology although some of his works had been published before.

Key words: applied kinesiology, nerve conduction to the muscle, George Goodhar.

Постановка проблеми: Дж. Гудхарт спромігся довести, що функціональна слабкість або сила м'язів – це відповідь організму на зовнішній стимул і одночасно показник стану його органів, систем і психіки. Цим методом можна користуватись як з цілю діагностики, так і для пошуку індивідуального і притаманного тільки конкретній людині оздоровлення і загальної реабілітації.

Важливим результатом, якого досягнув Дж. Гудхарт, є наступне: він зміг об'єднати довкола себе таких же талановитих практиків і розповсюдити ці знання спочатку в США, а потім в Австралії, Австрії, та в інших країнах світу.

Завдяки талановитості й спостережливості Джорджа Гудхарта і його здатності поєднувати нетрадиційні методи оздоровлення з практикою, прикладна кінезіологія розвивалась дуже швидко.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день відкрито зв'язки які можна поєднати між станом м'язів і конкретними органами: спинним мозком, м'язами та китайською системою меридіанів і психікою.

За допомогою м'язового тестування було виявлено можливість контролювати біохімічні порушення в організмі людини, виявити недостатність вітамінів і мінералів, присутність в організмі токсичних речовин, непереносимість певних харчових продуктів. М'язовий тест давав можливість виявити присутність тієї чи іншої інфекції в організмі і здійснювати підбір необхідних речовин для їх вчасної нейтралізації. Додамо до цього можливість виявляти надлишки чи недостатність гормонів і їх активність; прослідкувати результати призначеного оздоровлення не через місяці, а прямо зараз, в теперішній час; моментально визначити співвідношення призначених препаратів і те, як тіло і кожний орган реагують на ці взаємодії, і ще багато чого іншого.

Мета дослідження. Висвітлити сутність методики Джорджа Гудхарта та можливості її сучасного використання для формування здоров'я громадян як найвищої цінності держави.

В ході дослідження було використано наступні **методи**: аналіз фахової літератури, синтез, порівняння, співставлення.

Для корекції встановлених порушень застосовують засоби і техніки мануальної терапії, остеопатії, акупунктури, гомеопатичні препарати, фітотерапію, біологічно активні додатки, а головне згідно принципу зворотнього зв'язку можна проводити адекватну м'язову фітнес-корекцію – корекційний культуризм. Тут так само використовується м'язове тестування для підтвердження ефективності застосування того чи іншого методу.

Прикладна кінезіологія заснована на емпіричних знаннях, отриманих шляхом спостережень, досвіду і порівняння результатів. В принципі любий реабілітолог може освоїти цей метод і у подальшому використовувати в своїй практиці.

Сьогодні у світі існує багато організацій, які об'єднують тисячі кінезіологів, працює міжнародний коледж прикладної кінезіології, де навчають цьому методу, а головне названий метод міг би викладатися у ЛДУФК ім. Івана Боберського.

Проведені дослідження і наш півстолітній практичний досвід у фітнесі, культуризмі і рекреації дозволили створити «атлас» м'язових відповідностей з внутрішніми органами і психікою. Подаємо скорочений зміст «атласу», який дає можливість встановити відповідність між станом м'язів, внутрішніх органі і психіки.

1. Передня головка дельтовидного м'язу – жовтий міхур – агресивність.
2. Середня головка дельтовидного м'язу – легені – збудливість.
3. Задня головка дельтовидного м'язу – мозок – сила волі.
4. Великий грудний м'яз (верхівка) – шлунок – психічна витривалість.

5. Великий грудний м'яз (нижній) – печінка – злість, гнів.

6. Широкий м'яз спини – підшлункова залоза – тривожність, обов'язковість.

7. Великий сідничний м'яз – матка, простата – емоційна напористість.

Наша свідомість відрізняє не тільки слова, вона дуже добре орієнтується в тому, що для нас добре, а що погано. Знає, які дійсні можливості нашого тіла в любий відрізок часу, підсвідомість точно відслідковує психо – фізичний стан на даний момент життя.

Використання прикладної і психокінезіології дозволяє виявляти і при необхідності корегувати:

- стан кожного конкретного органу в даний момент часу і саму першопричину порушень в роботі органу;
- причину давніших проблем які пов'язані із здоров'ям, таких як хронічні болі в спині, животі, часті простудні захворювання;
- інфекціонування (віруси, грибки, бактерії, паразити) з встановленням конкретної інфекції;
- порушення кислотно – лужної рівноваги і способи її корекції;
- алергії, алергени та їх зв'язок з факторами харчування;
- харчові продукти, до яких у пацієнта вроджена або набута непереносимість;
- стан внутрішньо черепного тиску і причини його підвищення;
- стан хребців, міжхребцевих дисків, костей, зв'язок, м'язів, суглобів;
- психоемоційні проблеми, такі як гострий стрес (дистрес) під час нещасних випадків, життєвих проблем;
- складності у спілкуванні з протилежною статтю у сім'ї, між подружжям, непорозуміння з дітьми, з людьми похилого віку;
- проблеми на роботі, конфліктні відносини з керівництвом, колегами або підлеглими, невміння відстояти свою точку зору. Незадоволення роботою;
- у дітей – пологові травми, відставання у психічному та фізичному розвитку, гіперактивність, шкода нанесена звичками, поведінкові порушення, порушення уваги, хронічно поганий настрій, депресивні стани, безсоння, дратівливість, плаксивість, апатія, страхи;
- діагностичні методи, якими користується прикладна кінезіологія, і перш за все метод мануального м'язового тестування, дозволяють швидко і достовірно вийти на причину психологічної проблеми, навіть якщо сама людина про цю причину не знає і навіть не здогадується;
- методи оздоровлення в психокінезіології дають можливість по вивіреним алгоритмам нейтралізувати негативні емоційні напруження (за допомогою мануальної взаємодії на конкретну групу м'язів);
- прийоми контролю, які використовуються в прикладній кінезіології, дозволяють відразу, прямо на сеансі, перевірити, чи вдалось терапевту зняти найдену негативну емоцію.

Висновки:

В результаті проведеного дослідження, можна зазначити наступне:

- застосування тренувальних методик фітнесу та інших можливих засобів рекреації – приводить до покращення м'язової структури і гормонального статусу;
- фізична активність впливає на обмін речовин – і як наслідок підвищує імунітет;
- активізація обмінних і відновлювальних процесів м'язової структури обумовлює покращення функціонування внутрішніх органів;
- підвищення тренованості організму – зміцнює легеневу систему. До рекреаційних засобів віднесено підвищення індивідуальних відмінностей конституціональної генетики і груп крові;

Отже фітнес дієвий засіб впливу на підвищення імунітету організму. Постійні і регулярні заняття – це потужний фактор впливу на обмін речовин, активізацію відновлювальних процесів, регенерацію та корекцію функцій організму. Регулярні посильні тренування, які включають в себе аеробні та анаеробні навантаження є потужним механізмом компенсації та супер компенсації, збільшення м'язової маси і об'єму глікогену. На фазах відновлення організм спроможний підвищити свою активність природнім способом в два і більше рази. Усі перераховані засоби дають реальну можливість покращити м'язову структуру і продовжити активне життя.

Список використаних джерел:

1. Пилявский С. Мышечная самодиагностика и лечение. Прикладная кинезиология / С. Пилявский, Л. Жарова.– Москва [и др.] : Питер, 2013.– 182 с.

2. Шереметьева Г. Б. Целебное прикосновение Кинезиология / Шереметьева Г. Б.– Москва, 2006.– 96 с.

3. Васильева Л. Ф. Прикладна кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц / Васильева Л. Ф.– Москва, 2019.