

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение кинезиологической психокоррекции
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения.
Цель Проекта	Применения кинезиологических упражнений для снятия стресса и нервного напряжения у пожилых людей, распространение опыта работы в данном направлении.
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2.Кинезиологическая коррекция. 3. «Внутренний доктор» 4. Кинезиологическая психокоррекция 5. Концепция «три в одном» 6. Упражнения по самокоррекции
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О. место работы, должность	Кучеренко Юлия Владимировна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 3, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

В наш век информационных технологий, мы постоянно подвергаемся стрессам и огромному напряжению. Они, в свою очередь, порождают психосоматические заболевания, гипернапряжение, бессонницу, гипертонию, различные проблемы с сердцем.

«Стресс - это состояние психического напряжения, возникающее у человека в экстремальных условиях». Причиной патологических изменений в организме, является не само внешнее воздействие, а реакция организма на него.

Иначе говоря, стресс – это выработанный в результате эволюции неспецифический комплекс реакций, обеспечивающий системе переход в новый режим существования, при котором увеличивается устойчивость к неблагоприятным воздействиям среды, то есть осуществляется адаптация.

Общеизвестная фраза: все болезни от нервов давным – давно никого не удивляет, мы привыкли к стрессу, практически сроднились с ним, и невдомек нам, что жизнь в стрессе - это постоянное хождение по лезвию бритвы, начало большинства заболеваний, которых можно было бы избежать, если бы каждый из нас, мог на минутку остановиться и задуматься, как помочь себе справиться с проблемами прямо сейчас. А выход есть, и он очень простой.

Организм человека – наиболее совершенный механизм, созданный природой, обладающий способностью к самовосстановлению и саморазвитию. Эта способность человека – выживать в различных ситуациях, выздоравливать при наличии различных заболеваний названа внутренним врачом организма человека.

От внешней негативной информации еще абстрагироваться можно, а как от той негативной энергии, которая связана непосредственно с нами? Для этого есть целая наука и имя ей «Кинезиология».

Термин «кинезиология» происходит от греческого слова «kinesis», обозначающего «движение» (имеется в виду мышечное движение) и «logos» - «наука, слово». Получается, что «кинезиология» - это наука о движении, о движении мышц. Есть и упрощенное определение кинезиологии: кинезиология - это наука о снятии напряжения.

Кинезиология расположена на стыке психологии, психотерапии, нейрофизиологии и телесных практик. Это метод, посредством которого вы можете значительно улучшить свое самочувствие. Он помогает справиться с повседневным стрессом и его негативными последствиями для здоровья.

Кинезиология прекрасно решает такие вопросы, как снятие острого стресса при потере, разводе, несчастном случае, вопросы взаимоотношений, любовь - ненависть, гнев и чувство вины, ревность и зависть, неуверенность, проблемы в общении, быстрая утомляемость, отсутствие энергии и сил, депрессии и страхи, панические атаки, восстановление организма после болезней, операций, после перенесенных стрессов - вот далеко не полный перечень того, с чем работает кинезиология.

2. Кинезиологическая коррекция

В кинезиологии широко используется термин коррекция. Так называется и сеанс и единичные воздействия. Это имеет большое значение, так как обеспечивает безопасность. Тело само контролирует продвижение вперед и четко сигнализирует в случае, если какие-то действия принесут вред.

Коррекцией также называется единичное воздействие, упражнение или процедура для восстановления той или иной функции.

Большая сессия – коррекция может включать в себя несколько малых упражнений - коррекций, позволяющих нормализовать или сбалансировать состояние здоровья.

Во время сессии нередко приходится обращаться к травматическому опыту прошлого, подобная работа с регрессией носит название «возвращение по возрасту». Когда негативные эмоции соединились с восприятием давних событий и до сих пор определяют восприятие текущих событий. Можно помочь мозгу переучиться, используя тот же неврологический процесс, что привел к сужению восприятия. Важно получить доступ в нужный слой клеток, в котором содержится основная часть воспоминаний. Это система саморегуляции и саморазвития организма человека.

Использует дозированный подход подтверждается восстановлением рефлекторной активности мышц.

Кинезиологическая коррекция направлена на устранение нарушений в системе саморазвития и самовосстановления организма, активизируя собственные силы организма для подавления заболевания.

С чем работает кинезиология:

- Физическое и психическое оздоровление;
- Гармонизация личности;
- Творческая реализация;
- Расширение жизненных возможностей;
- Возвращение состояния выбора в тех областях жизни, где, как кажется, никакого выбора уже нет и быть не может.

С помощью методов кинезиологии, в зависимости от своего текущего состояния, можно достигнуть снижения эмоционального напряжения, повышения энергетического уровня и работоспособности, улучшения зрения, слуха, уменьшения хронических болей.

Можно проработать актуальные (и возможно, давно похороненные в подсознании) темы, чтобы убрать подсознательный стресс, в результате чего у человека появится понимание для разрешения ситуации и добавится энергия для улучшения своей жизни.

С помощью кинезиологии можно достигнуть интеграции работы мозга и тела, которая поможет вам в любых ваших начинаниях в обучении, в работе, в спорте, в творчестве, и просто поможет наслаждаться жизнью.

3. «Внутренний доктор»

Поломка одного из этих механизмов самовосстановления и саморегуляции организма приводит к тому, что «внутренний доктор»:

- или неправильно воспринимает информацию от рецепторов,
- или неправильно ее интерпретирует,
- или неправильно реагирует.

И тогда механизм самовосстановления превращается в механизм саморазрушения, на фоне существования которого и возникают различные болезни.

Ваши рецепторы сигнализируют болью на их сдавление (возникают блоки в суставах), мышцы не фиксируют межпозвонковые диски (возникает грыжа диска), иммунная система не различает чужие и свои клетки (возникают аллергические реакции), создаются условия для развития в организме инфекции.

В этих условиях организм не может устранить интоксикацию и депонирует ее в жировых клетках, так у человека увеличивается вес. При этом нарушения гуморально-гормональной системы проявляются эндокринными сбоями, а канально-меридианальная – приступами слабости, нарушением ритма сна и бодрствования.

Работа «внутреннего доктора» происходит бессознательно.

Вы переохладились, имели контакт с инфекцией и ваш «внутренний доктор» тут же повышает температуру вашего тела, активизирует иммунную и эндокринную системы, снижает мышечный тонус, создавая ощущение слабости и заставляя вас провести день в постели, снизив расход энергии до минимума, рождает потребность в принятии определенных веществ: смородины, лимона, лука, чеснока. И вы с удовольствием съедаете продукты, к которым, находясь в здоровом состоянии, не могли прикоснуться.

Что же происходит? Ваш «внутренний доктор» проводит восстановление вашего здоровья и вы интуитивно чувствуете, что он требует от вас выполнить.

В упрощенном виде система саморегуляции и саморазвития организма представлена в виде:

- механизма сбора информации – это огромное количество рецепторов, расположенных преимущественно в мышечно-скелетной системе и в системе внутренних органов, позволяющих собрать необходимую информацию и послать сигнал выше;
- механизма обработки информации на подкорковом уровне;
- системы реакции организма, включающей нервную, гуморально-гормональную и канально-меридианальную.

Цель этой реакции – приготовить организм к той ситуации, которую планирует человек – к бегу, атаке (необходимо повысить тонус в мышцах, обеспечить энергией), замереть, затаиться (важно снизить мышечный тонус, уменьшить количество энергии), провести восстановление нарушенной функции поврежденного органа или системы (увеличить кровоснабжение, лимфоотток).

4. Кинезиологическая психокоррекция

Кинезиологическая психокоррекция - это процедура изменения психоэмоционального состояния психики человека методами и средствами кинезиологии.

Основной результат кинезиологической психокоррекции - освобождение психики человека от стрессового состояния и достижение внутреннего психического равновесия.

В случае, если конкретная кинезиологическая коррекция не подействовала, то определить причины, почему это произошло сможет только кинезиолог

Если психокоррекция проведена в полном необходимом объёме, но она имеет длительное время реализации, и ожидаемые результаты просто ещё не проявились, но проявятся позже.

Проблема в том, что каждый человек индивидуален, и сроки полной реализации коррекции тоже индивидуальны.

Заметные результаты, как правило, наступают в течение 1-2 недель, но могут проявиться и через несколько лет!

Важно понимать две вещи. Психокоррекция выполняла те желания, которые человек высказывал вслух, или те, которые были самыми главными для его психики и лежали на дне его души!

Результат коррекции — это снижение стресса, а вовсе не автоматическое решение проблем человека.

Стресс у человека в результате коррекции, конечно же, снимается, но он этого, бывает, не замечает, а ждёт наступления тех результатов, которые он сам себе наметил.

Опять же, иногда это может выглядеть даже как какая-то «ирония судьбы», т.е. человек ждёт от коррекции чего-то одного, а получает что-то совсем другое, но со временем начинает понимать, что как раз это-то и является для него самым лучшим вариантом!

В любом случае проведённая коррекция поможет вернуть психику человека к первоначальному состоянию, в каком она была до проведения коррекции. Разумеется, что результаты, которые человек не захочет принять, обычно пропадают.

Бывает, что коррекция не дала результатов только потому, что сработали какие-то другие факторы, внешние или внутренние, которые отменили её эффект или заблокировали его. Просто после выяснения причин приходится проводить дополнительный сеанс, на котором снимается уже не первоначальный стресс, а эту самую блокировку результатов коррекции. После этого ранее проведённая психокоррекция начинает реализовываться и появляются её результаты.

Результаты кинезиологической коррекции воспринимаются человеком как его собственные достижения, а не как следствие проведённой до этого кинезиологической процедуры.

5. Концепция «три в одном»

Концепция «три в одном» является новейшим направлением кинезиологии. Она возникла в 70-х годах XX столетия. Авторами концепции являются Гордон Стокс (кинезиолог), Дениэл Уайтсайд (врач-генетик) и Кэндис Келлуэй (психолог, метафизик).

Они разработали практическую методику, которая вобрала в себя мудрость Востока и научность Запада и гармонично соединила в себе оба направления. Название концепции отражает закон триединства всего сущего:

- дух — разум — тело;
- мысль — эмоция — действие;
- замысел — творение — опыт;
- сознание — подсознание — тело.

В ряду психотерапевтических методик её можно отнести к разделу «телесно-ориентированной психотехники».

Чтобы отслеживать негативные эмоции, в которые "выливается" стресс, и уметь переводить их в позитивные, в концепции "Три в одном" применяется таблица, которую назвали "барометр поведения".

В три его уровня (сознание, подсознание, тело) укладывается весь спектр человеческих эмоций.

Установив причину, с помощью лобно-затылочной, других коррекций и упражнений, мы разрываем причинно-следственную связь между событием и эмоцией, стираются ключевые факторы. Негативные эмоции переписываются на позитивные, делается проекция в будущее.

В результате человек переходит в положительное эмоциональное состояние, и его проблемы начинают решаться как бы сами собой.

В отличие от других направлений, также работающих с телесными и психологическими проблемами, кинезиолог не придумывает для человека каких-либо своих собственных программ, не учит его ничему из своего личного опыта, не навязывает своего личного мнения.

Он, пользуясь подсказкой мышц самого человека, ищет психические блоки и состояния нервно-мышечного напряжения, которые отражают отрицательные эмоции данного человека.

Затем, опять-таки пользуясь неосознанной подсказкой самого человека, кинезиолог подбирает упражнения, которые помогут именно этому человеку избавиться от своих отрицательных состояний.

6. Упражнения по самокоррекции

Данная самокоррекция занимает пять минут. Для этого не нужно особенное место, навыки и умения.

Всё доступно каждому, было бы желание.

Итак, три простые упражнения:

Упражнение № 1 – ФОП (фронтально-опципталная коррекция)

Учимся правильно дышать.

Вдыхаем через рот, а выдыхаем через нос.

Вдохи глубокие, а выдохи сильные.

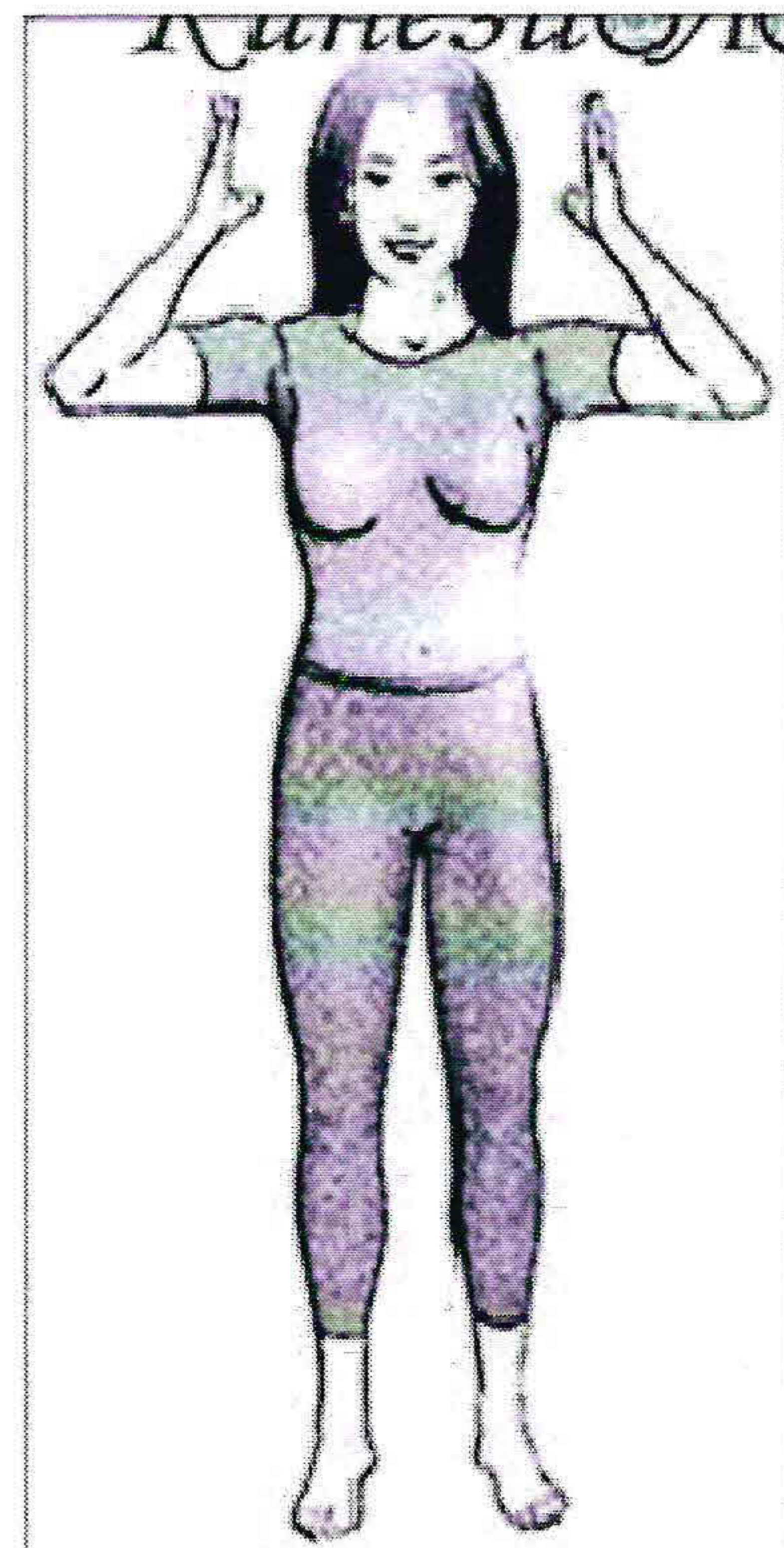
Кислорода будет много, поэтому лучше выполнять это упражнение сидя.

Делать 10-15 вдохов и выдохов.

Далее сделайте фронтально – опципталную коррекцию, т.е. лобно-затылочную.

Для этого обхвати голову руками так, чтобы одна рука лежала на лбу, а вторая на затылке. Обними себя нежно! Держите так руки и сделайте глубокий вдох, затем выпрямитесь и отклоните голову чуть назад.

После того, как вы взяли всё в свои руки, т.е. подержали голову в своих руках, вы должны успокоиться, как бы сам собой, и начать оценивать ситуацию адекватно.



Проверка.

После упражнения у вас должен быть равномерный синхронный ритм в двух точках на лбу и в двух точках на затылке.

Если этого нет, тогда повторите еще раз.

Эта коррекция помогает восстановить кровообращение мозга и выйти из негативного прошлого, так сказать вынырнуть из болота страха. Вы правильно дышите и рисуете в голове позитивные картинки. Подумайте о том, что вас волнует и представьте лучший выход ситуации.

Стресс уйдет, а ситуация разрешится наилучшим образом.

Упражнение № 2 – поза «Крюки Кука»

Отлично если это упражнение вы проделаете накануне «страшного» для вас испытания. Если вы будете делать упражнение в течение 5 минут, то его позитивные вибрации будут действовать целые сутки.

Дышать нужно точно так же, как сказано в первом упражнении.

Сядьте на стул. Расслабьтесь. Положи поверх левой руки – правую.

Закиньте ногу на ногу, т.е. положите правый голеностоп на левое колено.

Дайте время рукам укомплектоваться на колене. Они сами выберут правильное положение. Посидите так до пульсации.

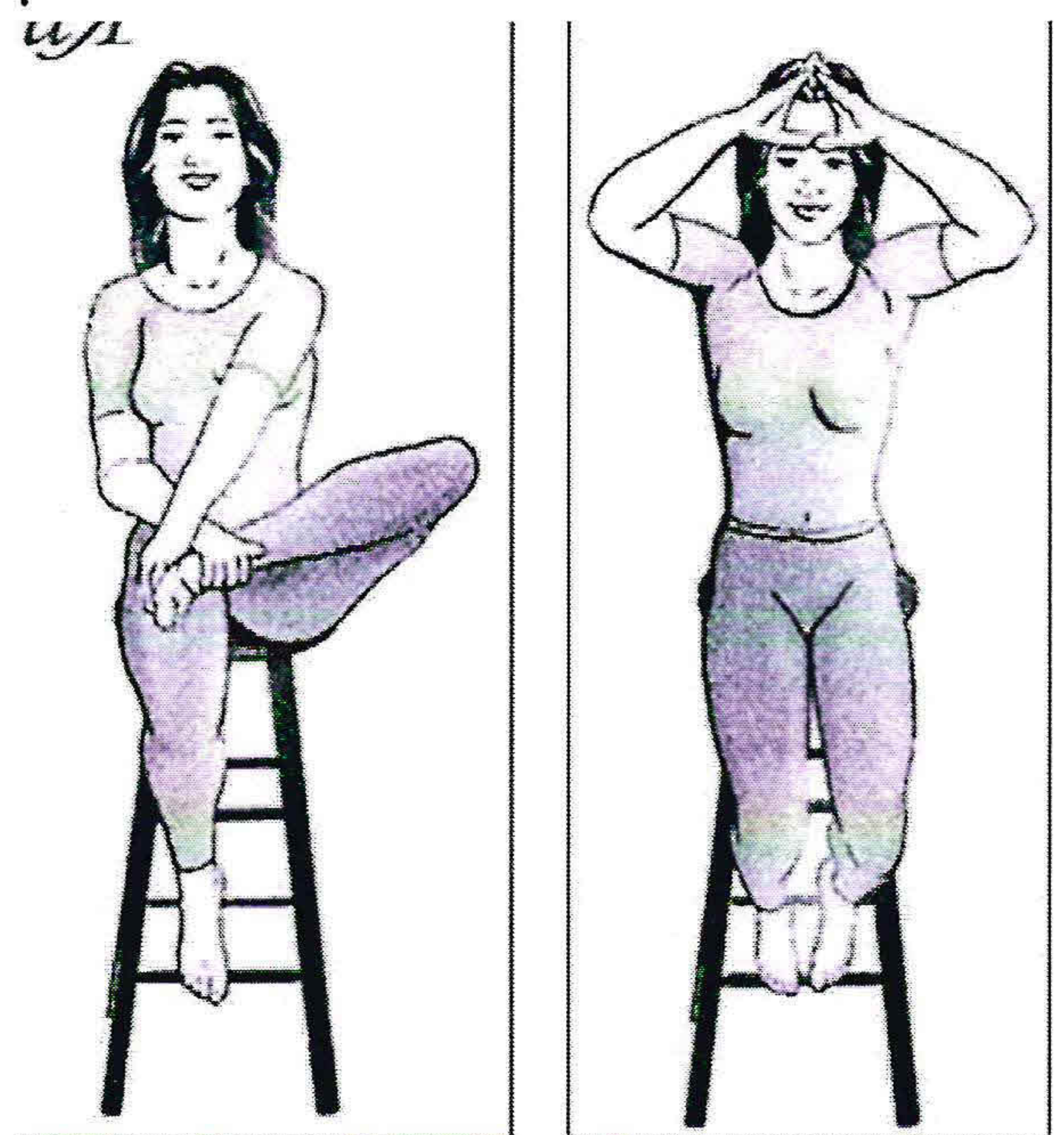
Правую кисть направьте к правой стопе, охватите ее и двигайтесь к пальцам ноги. Теперь обхватите их. Посидите так. Почувствуйте пульсацию – отпускайте и возвращайся в исходную точку.

Теперь поменяйте руку и ногу. Повторите упражнение.

По завершению соедините пальцы рук домиком. Это как в детстве «чур-чур я в домике», но только не над головой. Опять дождитесь пульсацию.

Данная коррекция замыкает цепь энергетических процессов в организме и активизирует внимание и концентрацию, убирая дезорганизацию и состояние «жертвы ситуации». Вы избавитесь от избыточного напряжения практически сразу, т.к. энергия будет циркулировать через все зоны, которые до этого были заблокированы из-за чрезмерного сокращения мышц.

Поза «Крюки Кука» напоминает восьмерку, поэтому позволяет энергии свободно течь по твоему телу, а при прикосновении кончиков пальцев друг к другу идет объединение работы двух полушарий мозга. Именно поэтому во время упражнения нужно задать себе вопрос, который до этого был без ответа, например «как решить ту или иную проблему», и одновременная работа всего мозга выдаст ответ. Данная поза объединяет эмоции и мышление, тем самым включая мозг в интегрированное состояние, при котором происходит наиболее эффективное обучение и «трезвое» реагирование на ситуацию.



Упражнение № 3 – поза «марширующий солдат»

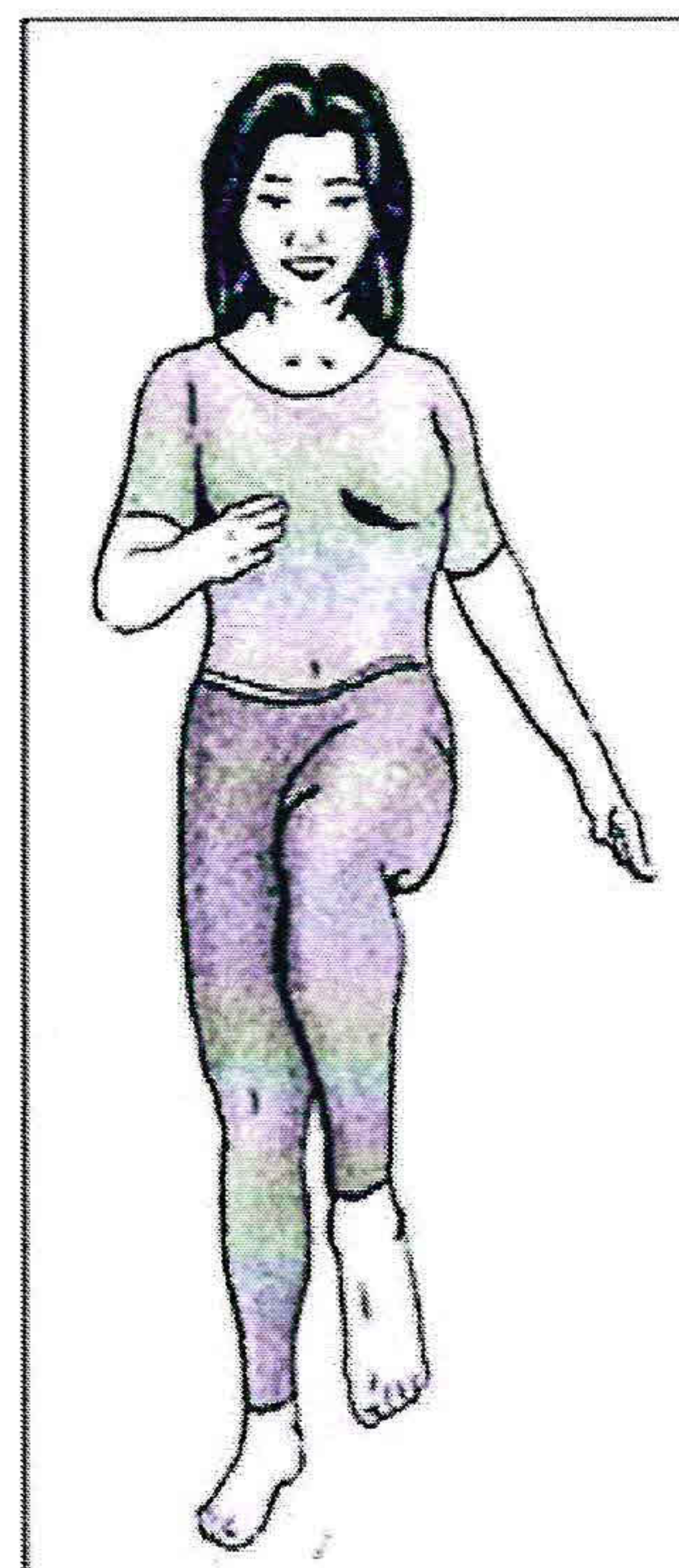
Дышать нужно точно так же, как сказано в первом упражнении.

Встаньте прямо и найдите неподвижную точку на уровне глаз.

Поочередно поднимай колени и касайтесь ими противоположного локтя. Выше колена! Четче! Вы солдат, только более резкий.

Желательно помаршировать пару минут.

Это упражнение задействует максимальное количество мышц и активизирует лобную долю мозга, именно ту часть, которая отвечает за мышление.



Эти три простые упражнения, могут вам собрать, как сложный пазл в течение нескольких минут - если ваш стресс проходит в мягкой форме, он не запущен, и вы знаете его причины.

А если у вас не так, то нужно прийти к профессиональному кинезиологу, который выведет вас из любой стрессовой ситуации. Он больше и лучше знает. И методики разные, многошаговые, углубленные и индивидуальные.

Для начала разрешите себе быть счастливым, а затем уже освободись от стресса.

Стресс – это не душевность человека, это болезнь человека.