

ТІЛЕСНООРІЄНТОВАНІ ПІДХОДИ АЛЬТЕРНАТИВНОЇ МЕДИЦИНИ: МЕТОДОЛОГІЯ РОЗКРИТТЯ ПОТЕНЦІАЛУ ТІЛЕСНОСТІ

Соціокультурні умови сучасності значною мірою обмежують можливості розкриття потенціалу людської тілесності. Дисциплінарний вплив політико-владних та соціальних інститутів виявляється в застосуванні щодо індивіда механізмів «соціальної ортопедії», що негативно позначається на тілесній природі людини. Індустріалізація та розвиток ринкових відносин позиціонують тіло як машину або товар, що сприяє дезінтеграції людської особистості. Тому виникає потреба у віднайденні терапевтичних способів подолання тілесних обмежень та дисфункцій, одним з яких є тілесноорієнтовані підходи альтернативної медицини.

Сьогодні проблемам соматичної природи людини присвячені дослідження Т.Ханни, Л.М.Газнюк. Систематичне вивчення тілесноорієнтованих підходів здійснюється в роботах М.Кнастер. Д.Хеллер вивчає фізіологічну та ментальну функціональність частин тіла. Особливостям психологічної анатомії людини присвячені дослідження К.Форда. М.Фельденкрайз, І.Рольф, які у процесі дослідження тілесності як основи розкриття потенціалу особистості формують власні концепції та практичні методи роботи з тілом. Та загалом сьогодні бракує досліджень потенціалу тіла та способів його самовідновлення. Тому нашою метою є дослідження потенціалу тілесності людини з позицій тілесноорієнтованих підходів альтернативної медицини.

Однією з проблем індивідуального існування сучасної людини є відчуження від власного тіла, яке настає в процесі соціалізації. Адже від народження й упродовж перших двох років життя людина перебуває на сенсорно-моторній стадії розвитку і «мислить тілом», оскільки ще не володіє мовою. Відчуження тіла, розглядуване в сучасній західній культурі, спричинене особливостями її цивілізаційного розвитку та соціокультурними ідеалами.

Цивілізаційний розвиток та технічний прогрес в рази зменшили потребу у фізичній роботі людини, але водночас будь-яке технічне

нововведення є втратою певної людської здатності. Виходить, що з кожним технічним удосконаленням зменшується використання потенціалу нашої тілесності, що може призвести до атрофії деяких функцій.

Одним із чинників відчуження тіла є дисциплінарний вплив соціокультурного виховання індивіда. В школах індивідам доводиться сидіти рівно, практично нерухомо. Щоби підтримувати таке положення тіла, доводиться блокувати природні сигнали тіла. Діяльність організовується відповідно до графіку, а не відповідно тілесному відчуттю і потребам. У підсумку індивіди позбавляються можливості слідувати своєму внутрішньому ритму, а це призводить до втрати відчуття гармонії з собою, здатності «мислити тілом» [8, 60].

Нав'язування індивідам певного зовнішнього ритму може здійснюватися свідомо політико-владними інститутами, оскільки полегшує маніпулятивний вплив. Індивід, який зазнає впливу зовнішнього ритму, перестає відчувати свій внутрішній ритм і не може осмислити свої справжні бажання і цілі.

Характерними особливостями західної культури у сприйнятті тіла є утвердження пріоритету інтелекту над тілом та відчуттями, перцепція тіла як механізму, а також, з утвердженням ринкових відносин, як товару. В ситуації відсторонення від свого тіла і сприйняття його як механізму або знаряддя праці індивід починає покладатися на зовнішні авторитети посередників між собою та своїм тілом, якими стають лікарі, вчителі, священники та ін.

Подібні несприятливі для нашої тілесної природи соціальні умови призводять до тілесного відчуження, що є дезінтегрованим способом існування. Дезінтеграція є захисним механізмом центральної нервової системи. Біль та дискомфорт, що їх зазнає індивід, тривалий час, починають витіснятися з психологічно-чуттєвого сприйняття тіла, що є адаптивним психологічним механізмом. Попри все, больові відчуття не зникають і продовжують виснажувати індивіда, проте перестають відчуватися. Іншою захисною реакцією на негативні зовнішні тенденції є прагнення до анестезування тілесних відчуттів їжею, алкоголем, знеболювальними, що також не усуває проблеми, а лише знижує інтенсивність її сприйняття.

З метою усунення таких станів соматичної дезінтеграції в сучасній західній культурі розроблено різноманітні тілесноорієнтовані підходи до альтернативної медицини.

Усі альтернативні методи роботи з тілом ґрунтуються на

соматичному погляді на людську природу. Поняття «соматичний» походить від грецького слова «soma» і означає «живе тіло» [2, 3]. Сома – це тілесна істота, що є онтологічною сутністю людини. Поняття «тіло», «організм» і «сома» мають різне смислове навантаження. Тіло є наочною матеріальною даністю, яка сприймається візуально. Організм – функціонально узгоджена структура, що здатна відчувати. Сома на відміну від перших двох маніфестацій людини, охоплює також духовно-екзистенційний рівень [7].

З усіх сенсорних систем західна культура особливого значення надає зору, а не дотику, який має більш широкий потенціал сприйняття. З огляду на це, тілесноорієнтовані підходи спрямовані на відновлення здатності пропріоцептивного чуття. Пропріоцепція етимологічно означає «сприйняття себе» і є сприйняттям і відчуттям індивідом свого тіла [8, 87]. Здатність сприймати і відчувати своє тіло в русі позначається поняттям «кінестезія», що з грецької перекладається як «сприйняття руху».

Дослідниця альтернативних методів роботи з тілом Мірка Кнастер налічує близько ста різноманітних авторських підходів та умовно поділяє їх на функціональні та структурні. Функціональні підходи працюють з сенсорно-моторною системою організму, тоді як структурні спрямовані на міофасціальну систему. Обидва методи вивчають вплив гравітації на положення тіла, збалансовані розподілення напруження в тілі та намагаються підвищити свободу і ефективність функціонування тіла й спрямовані на відновлення індивідуальної цілісності.

Вихідним положенням функціональних підходів роботи з тілом є судження про те, що функція визначає структуру [8, 270]. Засновники функціональних підходів погоджуються з тим, що в перші роки свого існування людина рухається з природною простотою і збалансованістю. Упродовж дорослішання ми набуваємо численних фізичних, соціальних, культурних і психологічних знань, що формують різного роду моделі або шаблони руху (несвідомі рефлексивні звички). Відповідно наші рухи перестають бути спонтанними та вільними, а зводяться до автоматичного і несвідомого здійснення моделей руху. Накопичення негативних тілесних звичок, включно з нечітким уявленням про власне тіло і обмеженим потоком енергії, безпосередньо впливає на якість життя і стан здоров'я особистості.

Західна культура розглядає настання рухових обмежень з віком

як нормальне і природне. Водночас дослідники вважають, що такий стереотип західної культури не відповідає природі людського організму [3]. Якщо людина організовує свою рухову діяльність упродовж життя раціонально, то існує висока ймовірність, що в зрілому віці її тіло буде гнучким, енергійним і здатним до навчання.

Функціональні підходи виходять з того, що негативних тілесних звичок можна позбутися. Адже мозок і нервова система легко піддаються навчанню, завжди існує можливість реорганізувати функції тіла.

Завдання функціональних методів полягає у навчанні ефективно організовувати функціонування тіла, тобто витратити оптимальну кількість енергії і зусиль за будь-якого виду діяльності. Навчання спрямоване на підвищення пропріоцептивної грамотності тіла, тобто підвищення здатності зсередини розуміти відчуття свого тіла.

До функціональних методів роботи з тілом належать техніка Александера, евтонія Герди Александер (ЕГА), сенсорне усвідомлення Шарлоти Сілвер, система Менсендик, метод Фельденкрайза, соматичне навчання Томаса Ханни, тілесно-розумове центрування (англ. *body-mind centering*) та ін. Розглянемо деякі з них докладніше.

Матіас Александер дійшов висновку, що причини того чи іншого дискомфорту у м'язах коріняться в неправильному використанні тіла. Тому терапевтичний метод, який дістав назву «техніка Александера», можна назвати методом раціонального користування м'язами і вдосконалення координації тіла.

Робота з тілом, за технікою Александера, починається з кінестетичного усвідомлення його роботи, тобто його повсякденних звичок рухатися з метою виявлення патернів надмірного напруження м'язів та пригнічення звичної дистонічної реакції (нерівномірне розподілення напруження м'язів). Александер вважає, що подібні автоматичні реакції напруження виникають через «прагнення до кінцевого результату» [8, 275]. Внаслідок зосередженості на меті дії у індивідів нівелюється здатність усвідомлювати і контролювати послідовність рухів, а це є причиною виникнення несвідомого надмірного напруження в тілі.

Метод Моше Фельденкрайза являє собою навчальний процес, спрямований на освоєння більш ефективних способів руху, що мобілізують потужний потенціал центральної нервової системи [8, 290]. Завдання методу – забезпечити мозок новою інформацією, щоб він засвоював більш досконалі способи функціонування, використовуючи

досвід свого фізичного тіла.

Метод Фельденкрайза є поєднанням технік «функціональної інтеграції» та «усвідомлення через рух». Техніка функціональної інтеграції спрямована на відновлення широти природного потенціалу тілесного функціонування, а також навчання нервової системи ефективним патернам руху. Спеціаліст формує в тілі та нервовій системі досвід правильного руху, приводячи в рух різні частини тіла і навчаючи їх новим ефективним моделям дійової активності. Повторювана не менш ніж двадцять разів послідовність рухів засвоюється нервовою системою і може відтворюватися сенсорно-моторною системою самостійно. Наукові дослідження підтвердили ефективність методу навіть попри церебральний параліч і травми головного мозку [6]. Другим аспектом методу є техніка «усвідомлення через рух». Заняття проводяться з метою підвищення рухомості тіла та ефективного функціонування без напружень.

Томас Ханна у процесі своїх досліджень дійшов висновку, що у відповідь на численні стресові обставини сенсорно-моторна система реагує специфічними м'язовими рефlekсами: рефlekсом червоного світла (реакція страху), рефlekсом зеленого світла (реакція збудження) та травматичним рефlekсом. Внаслідок повторюваності або тривалості подібних обставин тілесні реакції, які їх супроводжують, стають звичними і перестають усвідомлюватися і контролюватися. Ханна називав такий стан забуття сенсорно-моторною амнезією (англ. sensory-motor amnesia), яка являє собою адаптивну реакцію організму на стрес і травми. Така «втрата пам'яті» стосується відчуття певних груп м'язів і того, як їх контролювати. Відповідно, подібні функціональні порушення тіла є не порушеннями власне тіла, а проявами порушень центральної нервової системи – мозок втрачає контроль над певними функціями тіла.

В цілому функціональні порушення тіла належать до так званих «немедичних проблем» (англ. non-medical problems) [3, 32]. Подібні хронічні стани не можуть бути вирішені через медичну допомогу, оскільки не є інфекційним захворюванням, біохімічним дисбалансом чи фізичним пошкодженням тіла. Тому в цій ситуації потрібне не медичне лікування, а забезпечення сенсорно-моторного пригадування, що є навчальним процесом. Відповідно в одужанні ключову роль виконує не лікар, а активний пацієнт.

Оскільки симптоми сенсорно-моторної амнезії не піддаються

традиційному лікуванню, то з медичного погляду вони діагностуються як невиліковні та спричинені старінням. Сенсорно-моторна амнезія, як правило, стає джерелом вторинних больових симптомів, які помилково розпізнаються як артрит, міжхребетна грижа, тощо.

З точки зору структурних методів роботи стан тіла, тобто його структура, визначає особливості його функціонування. Відповідно структура тіла має бути збалансованою внутрішньо, а також перебувати в збалансованому положенні відносно сили гравітації. Під структурою маються на увазі скелет та міофасціальна система (з лат. «міо» – м'яз та фасція – сполучна тканина). Будь-які несприятливі фактори, такі як стрес, травма, спадковість, можуть спричинити пошкодження фасції, тобто зумовити її скручування, скорочення, стиснення тощо і є порушенням балансу структури. Структурні методи роботи з тілом налагоджують баланс хребта щодо сили гравітації через досягнення рівномірного тону міофасціальної системи.

Структурні підходи використовують здатність тіла до самовідновлення. Організм починає відновлюватись самостійно, якщо, стимулюючи його через дотик або фізичні вправи, відновити його чутливість і нормалізувати циркуляцію крові та лімфи.

Загалом через активізацію фасціальної системи поліпшується фізичний і психологічний стан. Фасція є сполучною тканиною і формує цілісну тримірну мережу, яка пронизує все тіло, окутує кожен орган, м'яз, судину, з'єднує між собою органи та кріпить їх до порожнин тіла. Так фасціальна система забезпечує тісний взаємозв'язок усіх органів, частин тіла та м'язів, тому будь-які зміни в одній частині фасції призводять до змін в іншій її частині.

Структурні підходи також враховують взаємозв'язок фізичних і психологічних особливостей людини. Оскільки м'язи працюють через безперервні імпульси, які надходять від нервової системи, то будь-які м'язові патерни (вираз обличчя, положення голови, постань тощо) відображають стан нервової системи. За словами Клайда Форда, положення тіла є частиною нашої емоційної анатомії. Тобто те, в якому положенні перебуває наше тіло, незмінно пов'язано з тим, як ми себе відчуваємо емоційно і психологічно [1].

Основними структурними методами роботи з тілом є структурна інтеграція Іди Рольф (рольфінг), патернування Юдіт Астон, метод Хеллера, соматонейром'язова інтеграція та ін.

Іда Рольф є автором «структурної інтеграції», яка є систематичним

методом, спрямованим на вивільнення патернів стресу і усунення дисфункцій тілесної структури [8, 245]. Рольф розглядає тіло як архітектурну будову, зосереджену навколо центральної осі тіла, котра складається з таких основних сегментів, як голова, плечі, грудна клітка, таз та ноги. Основні сегменти тіла мають перебувати в збалансованому співвідношенні між собою та щодо сили гравітації. Якщо сегменти тіла розбалансовані між собою, це призводить до надмірних енергетичних затрат на боротьбу з гравітацією. Працюючи з фасцією, розгладжуючи і подовжуючи її, можна реорганізувати головні сегменти тіла відповідно до природного положення і досягти їх гармонійного співвідношення. Застосування методу структурної інтеграції зменшує фізичний та емоційний біль, усуває дискомфорт, поліпшує спортивну підготовку і дозволяє розкрити потенціал тіла. На думку Рольф, структурні зміни спричиняють перетворення у функціонуванні людини, або, іншими словами, в її поведінці, а тому є досвідом глибоких психологічних трансформацій. З огляду на таку кореляцію Рольф зауважує: «структура є поведінкою» [5, 53].

Іда Рольф вважається піонером у розробці структурного підходу роботи з тілом. Її дослідження та засади її методу лежать в основі більшості структурних методів.

Джозеф Хеллер пропонує досліджувати тіло людини в термінах біофункціональної анатомії і розглядає його основні частини за їх фізіологічною та ментальною функціональністю. Оскільки тіло відображає будь-які прояви ментальних процесів у людини, Хеллер називає його «головним природним пристроєм біологічного зворотного зв'язку» [4, 142]. Основними функціональними системами тіла є ступні та ноги, таз, спина та черевна порожнина, грудна клітка, руки та плечі, голова та шия.

Ноги та ступні забезпечують стабільну основу, через яку тіло передає свою вагу землі і підтримується нею. Хеллер вважає, що людина, щоби зрозуміти своє положення в світі, має мати стабільну опору в ногах, тому на ментальному рівні ноги та ступні відображають відносини людини з собою.

У сучасному світі індивіди мають звичку «тримати спину», тобто утримувати в ній напруження. Такий фізіологічний стан настає, коли людина стримує незалежність, агресію, спонтанність, сексуальну енергію, натхнення та інші емоції. У підсумку в спині відбувається значне напруження, особливо в центральній його частині – хребті.

Згідно з уявленнями в західній культурі, черевна порожнина містить більшість органів тіла, об'єднаних у три системи (травна, система виділення та репродуктивна), виконує також функції первинної нервової системи. Така нервова система функціонувала у живих організмів доти, поки розвинувся мозок, і тому є не залежною від свідомості, тобто функціонує автоматично. Черевні органи виконують функцію обробки енергії, яка надходить через їжу, воду та повітря, а також є вмістилищем інтуїції та емоцій, або так званих «черевних відчуттів».

Поперековий м'яз (англ. psoas), який сполучає хребет з ногами, відповідає за підтримання вертикального положення тіла, є також головним ретранслятором центральної нервової системи, тому його ще називають емоційним м'язом, оскільки він виражає те, що відчувається глибоко в центрі черевної порожнини, яке зазвичай називають «інстинктивним чуттям».

Грудна та черевна порожнина беруть участь у процесі дихання. В англійській мові поняття «inspiration», яке позначає фазу вдихання, вживається також у значенні натхнення, тобто виражає зв'язок з духом та духовною сферою. В цілому цей процес має надзвичайне значення в забезпеченні індивіда життєвою силою. Дихання є безпосередньо поєднує фізичне та ментальне в людині. Характер його здатний контролювати емоційний стан людини, тоді як емоції завжди впливають на наше дихання. Швидке та поверхневе дихання призводить до того, що думки та тіло в цілому стають більш жорсткими. З іншого боку, якщо дихання глибоке та повільне, то людина стає як зовнішньо, так і внутрішньо більш м'якою.

Незважаючи на те, що люди мають однакову фізіологічну будову, можна помітити, що вони по-різному тримають руки та плечі. На ментальному рівні руки виражають наше стосунки з іншими. В сучасному світі в людей часто формується звичка підіймати і напружувати плечі. Хронічне скорочення м'язів плечей та рук виражає напружену позицію індивіда щодо всього, що відбувається навколо.

Вираз «втратити голову» означає відмовитись від жорстких шаблонів мислення та вірування. В сучасних людей здебільшого формується звичка тримати голову та шию в дещо напруженій позиції, що під час взаємодії з іншим виражає старанність, повагу, неприйняття тощо.

Підводячи підсумок нашої розвідки, присвяченої тілесноорієн-

тованим підходам альтернативної медицини, сформулюємо такі тези: тілесноорієнтовані підходи розглядають тілесну маніфестацію людини як сому, яка охоплює також духовно-екзистенційний рівень існування: функціональні підходи спрямовані на вдосконалення функціонування сенсорно-моторної системи організму, тоді як структурні підходи спрямовані на міофасціальну систему. Обидві групи підходів дотримуються соматичного погляду на людину, який зосереджений на оптимальному функціонуванні її тілесної структура у світі задля збереження тілесного та ментального здоров'я індивіда.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Ford C.W.* Where Healing Waters Meet: Touching the Mind and Emotions Through the Body. – Station Hill Press, 1992. – 260 p.
2. *Hanna T.* Introduction : The Sphinx and the Soma // *Explorers of Humankind* Harper & Row; Edited by Thomas Hanna, 1st edition, 1979. – 147 p.
3. *Hanna T.* Somatics: Reawakening The Mind's Control Of Movement, Flexibility, And Health. – Da Capo Press ; 1 edition, 2004. – 176 p.
4. *Heller J., Henkin W.* Bodywise: An Introduction to Hellerwork for Regaining Flexibility and Well-Being // Joseph Heller, William Henkin. – North Atlantic Books (October 20, 2004). – 272 p.
5. *Rolf I.* Structure : a new factor in understanding the human condition // *Explorers of Humankind* Harper & Row; Edited by Thomas Hanna, 1st edition, 1979. – P.51–56.
6. The Feldenkrais Method for Cerebral Palsy http://www.cerebralpalsysource.com/Treatment_and_Therapy/feldenkrais-method/index.html
7. *Газнюк Л.М.* Персональність соматичного буття : філософсько-антропологічний аналіз : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.04 «Філософська антропологія, філософія культури» / Л.М.Газнюк. – Харків, 2004. – 20 с.
8. *Кнастер М.* Мудрость тела. / Пер. с англ. [Булыгина И., Овчинникова Ю., Карпова О.]. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 496 с.

Луценко А.В. Тілесноорієнтовані підходи альтернативної медицини: методологія розкриття потенціалу тілесності.

Особливості розвитку сучасної західної цивілізації породжують несприятливі умови для індивідуального буття індивіда, що призводять до відчуження тіла та актуалізують проблему тілесності. Тілесноорієнтовані підходи альтернативної медицини спрямовані на відновлення

цілісного функціонування тілесно-духовної сутності людини та розглядають структурні елементи тіла за їх фізіологічною та ментальною функціональністю. Розкриття потенціалу повноцінного функціонування тіла є основою фізичного і ментального здоров'я індивіда.

Ключові слова: соматичність, відчуження тіла, альтернативна медицина, тілесноорієнтовані підходи, проприоцепція, сенсорно-моторна амнезія.

Луценко А.В. Телесно ориентированные подходы альтернативной медицины: методология раскрытия потенциала телесности.

Особенности развития современной западной цивилизации, порождающие неблагоприятные условия для индивидуального бытия индивида, приводят к отчуждению тела и актуализируют проблему телесности. Телесно ориентированные подходы альтернативной медицины направлены на восстановление целостного функционирования телесно-духовной сущности человека и рассматривают структурные элементы тела с точки зрения их физиологической и ментальной функциональности. Раскрытие потенциала полноценного функционирования тела является основой физического и ментального здоровья индивида.

Ключевые слова: соматичность, отчуждение тела, альтернативная медицина, телесно-ориентированные подходы, проприоцепция, сенсорно-моторная амнезия.

Lutsenko A. Body-oriented approaches of alternative medicine: methodology of realizing the physicality potential

Peculiarities of development modern Western civilization generate unfavorable conditions for private being of the individual, leading to the alienation of body and actualizes the problem of physicality. Body-oriented approaches of alternative medicine aimed at restoring the functioning of the integrated body and spiritual nature of man and consider the structural elements of the body in terms of their physiological and mental function. Disclosure potential of full functioning of the body is the basis of physical and mental health of the individual. Functional approaches aimed at improving the functioning of the sensory-motor system of the body, while structural approaches focused on myofascial system. Both approaches followed the somatic view of person that focuses on the optimal functioning of body structure in order to preserve bodily and mental health of the individual.

Key words: somatychnist alienation body, alternative medicine, body-oriented approaches, proprioception, sensory-motor amnesia.