



УКРАЇНА

(19) UA (11) 24514 (13) U  
(51) МПК (2006)  
G09B 19/00  
A61B 5/0205

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ  
І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ДЕПАРТАМЕНТ  
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ  
ВЛАСНОСТІ

## ОПИС ДО ПАТЕНТУ НА КОРИСНУ МОДЕЛЬ

видається під  
відповідальність  
власника  
патенту

(54) СПОСІБ КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ "ХОРЕОПСИХОПЛАСТИКА"

1

(21) u200611713  
(22) 07.11.2006  
(24) 10.07.2007  
(46) 10.07.2007, Бюл. № 10, 2007 р.  
(72) Тріньова Наталія Вікторівна  
(73) Тріньова Наталія Вікторівна  
(57) Спосіб корекції психофізичного стану людини, що включає побудову бажаного психоемоційного образу, проведення дихальних статичних та дина-

2

мічних вправ з поступовою зміною інтенсивності навантаження, виконання танцювальних рухів з музичним супроводом та релаксацію, який **відрізняється** тим, що безпосередньо після танцювальних рухів додатково виконують психоенергетичний комплекс асан хатха-йоги, потім - самомасаж протягом 15 хвилин, а наступну релаксацію поєднують з ароматерапією, які проводять протягом 10 хвилин.

Корисна модель стосується психології, а саме, хореотерапії, і може бути використаною для корекції негативних психологічних та фізичних станів людини: стрес, фрустрація, екзистенціальний вакуум, відчуття самотності, емоційна невідповідність, апатія, невроз, депресія, в тому числі сезонна, замкненість, занижена самооцінка, невпевненість у собі, відсутність навичок конструктивного спілкування, в тому числі з протилежною статтю, підвищена агресивність, підвищена стомлюваність, постійний поганий настрій, зниження імунітету, порушення постави, знижений тонус м'язів, негнучкість, гіподинамія, застійні явища в органах тазу, статевая холодність, підвищений больовий поріг, наслідки деяких травм та захворювань.

Кожна людина є неповторною унікальною індивідуальністю. В сучасних соціально-економічних умовах значна частина людей знаходиться в стані постійного стресу та не має можливості гармонійно розвивати та проявляти фізичні та психічні можливості своєї особистості. Це призводить до постійного зниження рівня здоров'я та погіршення якості життя в цілому.

Існує багато способів корекції психофізичного стану людини, але вони недостатньо ефективні, у деяких випадках призводять до побічної дії, що викликало необхідність у розробці нових способів.

Найбільш близьким за технічною сутністю та результатом, що досягається, є спосіб корекції психофізичного стану людини, який полягає у виконанні «лікувального танцю», дихальних статичних і динамічних вправ, вправ на статичне напру-

ження м'язів та їх розслаблення, що виконуються з повільним підвищенням загального фізичного навантаження [заявка РФ №2003129938/14, МПК А61Н1/00. //Изобретения. Полезные модели. - 2005.03.27.].

Спільними суттєвими ознаками прототипу і корисної моделі, що заявляється, є такі:

- побудова бажаного психоемоційного образу,
- виконання дихальних статичних та динамічних вправ з поступовою зміною інтенсивності фізичного навантаження,
- виконання танцювальних рухів з музичним супроводом,
- релаксація.

Цей спосіб є недостатньо ефективним, тому що не враховуються психологічні особливості людини, не звертається достатньо уваги на покращення її психологічного стану та вплив психосоматики на результат; не використовується такий сильний чинник впливу на психічний та фізичний стан людини, як аромат. Різноманітність вправ є недостатньою для належного навантаження м'язів та підтримання необхідного психологічного стану.

В основу корисної моделі поставлено задачу удосконалення способу корекції психофізичного стану людини, в якому використання нових операцій і умов їх проведення дозволяє поліпшити кровообіг, обмін речовин організму людини і її психологічний стан, що призводить до підвищення ефективності корекції.

Поставлена задача вирішується тим, що у способі, який включає побудову бажаного психоемоційного образу, проведення дихальних статич-

(13) U

(11) 24514

(19) UA

них та динамічних вправ з поступовою зміною інтенсивності фізичного навантаження та виконання танцювальних рухів з музичним супроводом та релаксацією новим є те, що безпосередньо після танцювальних рухів додатково виконують психоенергетичний комплекс асан хатха-йоги, потім самомасаж на протязі 15 хвилин, а наступну релаксацію поєднують з ароматерапією, які проводять на протязі 10 хвилин.

Причинно-наслідковий зв'язок між сукупністю ознак, що заявляються, та технічним результатом полягає у такому.

Побудова бажаного психоемоційного образу дозволяє усвідомити психологічні та соціальні потреби, створити та підтримувати необхідний для ефективної корекції настрій. Психологічна інтерпретація танцювальних рухів під час процесу корекції та особливостей їх танцювання допомагає усвідомити власні обмеження, властивий спосіб спілкування, його позитивні якості і недоліки, навчитися новим способам спілкування, позитивному мисленню та отримати необхідні для цього навички, надає можливість відкрити власні ресурси і досягти зрілості, тобто вміння знаходити джерела підтримки в собі самому.

Виконання вправ йоги дозволяють відчувати прилив фізичної та розумової енергії, досягти високого ступеню розслабленості та душевного спокою. Кожна асана призначена для строго визначеної чакри з єдиною метою її розвитку, а оскільки кожна чакра відповідає за певні органи та системи, практика асан допомагає боротися із багатьма недугами, в тому числі хронічними (гіпертонія, запор) та підвищувати фізичні здібності (еластичність м'язів, правильна постава, рівновага). Чотири йогівські дихання (повне, очищаюче, ритмічне, затримуюче) насичують тіло праною, оздоровлюють та гармонізують організм в цілому.

Самомасаж за кілька хвилин відновлює загальний тонус організму, підвищує активність кровообігу, розслаблює та підвищує тонус нервової системи, збільшує рівень ендорфінів, покращує настрій.

Релаксація наприкінці процесу корекції заспокоює, концентрує на позитивних відчуттях і досягненні, завершує створений на початку корекції образ.

Унікальні цілющі властивості має ароматерапія. Кожна ефірна олія багатофункціональна, але всі без винятку ефірні олії здійснюють бактерицидну, антисептичну та протизапальну дію, позитивно впливають на нервову систему, поділяючись на стимулятори, адаптогени та седативні олії, благотворно впливають на сферу емоцій та психічне здоров'я, відновлюють механізм саморегуляції в організмі та мають біоенергетичну цінність. Час проведення ароматерапії є необхідним та достатнім для досягнення поставленого технічного результату. Так, якщо час проведення буде меншим 10 хвилин, то ефект від впливу ароматичних речовин буде недостатнім, а збільшення часу може призвести до негативних наслідків. Поєднання ароматерапії з релаксацією призводить до підсилення позитивного ефекту цих етапів корекції.

Таким чином, введення додаткових етапів до процесу корекції, сукупність, послідовність і час операцій, що заявляються, дозволять поліпшити кровообіг, обмін речовин організму людини і її соматичний і психологічний стан, що призведе до підвищення ефективності корекції.

Спочатку створюють бажаний психоемоційний образ, при цьому пропонують уявити свої бажані якості, від соціальних до фізичних, та за допомогою біоенергетичних вправ, таких, як очищення чакр, налаштуватися на процес корекції. Далі під ритмічну музику середнього темпу проводять розминку тіла. Далі пропонують вивчення одного чи декількох рухів спортивних бальних, східних, сучасних або соціальних танців (наприклад, основний рух та алемана в румбі або правий поворот у повільному вальсі), які з часом будуть складатися в композиції. Під час засвоєння танцю пояснюють його психологічну специфіку, характер та історію, коректують виконання танцю та звертають увагу на особливості самовираження шляхом даних рухів. Далі переходять до йогівського дихання (повне, очищаюче, ритмічне, затримуюче), виконання комплексу асан хатха-йоги («його-мудра», «лук», «змія» та інші). Потім проводять самомасаж, який включає перкусію, розтирання та розминання (15 хвилин). Далі під розслаблюючу медитаційну музику або так звані «звуки природи» в зручній позі (лежачи або сидячи) переходять до релаксації у поєднанні з ароматерапією за допомогою аромаламп або персональних ароматедальонів. Вибір ефірної олії залежить від очікуваного на це заняття результату, наприклад, для усунення астено-депресивних станів, відчуття невпевненості та неспокою застосовують ефірну олію іланг-ілангу, для відновлення сил та зменшення нервозності внаслідок дефіциту сну - ефірну олію м'яти, і так далі (10 хвилин). Загальний час заняття складає приблизно 2 години, один-два рази на тиждень. Курс хореопсихопластики може тривати від одного місяця до одного року, або, за необхідністю, довше.

Приклад. Пацієнтка К. 1980р. н., в березні 2005 року прийшла зі скаргами на підвищену дратівливість, агресивність, незадоволення особистим життям та постійну втому. Після бесіди прийняла рішення відвідувати коригуючі заняття з хореопсихопластики два рази на тиждень протягом місяця за способом, що пропонується.

Процес корекції починався із побудови бажаного психоемоційного образу, а саме, врівноваженого та енергійного. Далі під ритмічну музику середнього темпу проводилась розминка тіла у наступному порядку: кисті рук, шия, руки, плечі, талія, стегна, ноги, стопи (10 хвилин). Далі під спокійну музику виконувався стретчинг: м'язів рук, спини, грудей, ніг (15 хвилин). Потім під швидку енергійну музику інтенсивно виконувався комплекс вправ для наступних груп м'язів: ноги, руки, спина, прес (20 хвилин). Далі вивчалися рухи латиноамериканських танців. Під час засвоєння танцю роз'яснювалась його психологічна специфіка, характер та історія, зверталась увага пацієнтки на особливості її самовираження шляхом даних рухів (40 хвилин). Далі пропонувалось перейти до йогів-

ського дихання (повне, очищаюче, ритмічне, затримуюче), виконання комплексу асан хатха-йоги («його-мудра», «лук», «змія» та інші) та самомасажу, який включав перкусію, розтирання та розминання (15 хвилин). Далі під так звані «звуки природи» в зручній позі проводилась релаксація у поєднанні з ароматерапією із застосуванням ефірних олій апельсину, троянди, евкаліпту, неролі, ладану за допомогою персонального аромамедальйону. Процес корекції завершувався шерінгом, коли пацієнтка коротко розповідала про те, як вона себе відчувала протягом заняття, що викликало

утруднення і що вона відкрила в собі нового. Завершувалось заняття на позитивній ноті (5 хвилин).

Перед початком занять К. оцінила свій стан як незадовільний. Вже на першому занятті К. відмітила підвищення настрою та фізичного тону. Протягом місяця психологічний стан К. стабілізувався, вона звернула увагу на суттєве зниження рівню агресивності, на вміння самостійно контролювати власний емоційний стан і на різке зростання рівня енергійності та фізичних можливостей. Загальний стан К. зараз оцінює як дуже добрий.