УДК 371.71

# ВЛИЯНИЕ «ВРЕМЕННОГО» МАССАЖА НА ОБЩЕЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Карпин А. В.
Севастопольский валеологический центр «Лаукар» и ООО «Центр «АЮМЕЛЬ»,
Севастополь, Украина

В статье раскрыт механический, гуморальный, рефлекторный, а также биоелектические влияния массажа на биологически активные точки, дано описание технологии «временного» массажа, освещены результаты пятиэтапного эксперимента, проведенного на базе Севастопольского валеологического центра «Лаукар», и представлены результаты экспериментальной проверки разработанной технологии.
**Ключевые слова:** массаж, «канал» времени, функциональное состояние, биологически активная точка, «застава».
У статті розкриті механічний, гуморальний, рефлекторний та біоелектричний впливи массажу на біологічно активні точки, поданий опис технології «тимчасового» масажу, висвітлено результати п’ятиетапного експерименту, проведеного на базі Севастопольського валеологічного центру «Лаукар», і представлені результати експериментальної перевірки розробленої технології.
**Ключові слова:** масаж, «канал» часу, функціональний стан, біологічно активна точка, «застава».
The mechanical, humoral, reflex and also ioelectrical influences of massage on biologically active points are observed in this artivle. The description of technology of «temporary» massage is given, results of 5-stage experiment spent on the basis of Sevastopol valeological centre “Laukar” are shined and results of experimental check of the developed technology are presented.
**Keywords**: massage, feed time, functional status, biologically active points, «gate».

## АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

На сегодняшний день психофизиологией изучен ряд эффективных методов регуляции психических и психофизиологических состояний человека [7:299]. К таковым относятся: фармакологический, внешнее внушение, гипноз, музыкотерапия, воздействие цветом, физические средства (массаж, гидропроцедуры, акупунктура) и др.

Тем не менее, практически отсутствуют технологии, которые бы одновременно соответствовали критериям простоты, малой энергозатратности и позитивным воздействием на общее функциональное состояние человека.

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

В качестве основы для разработки технологии, удовлетворяющей вышеуказанные критерии, рассмотрим массаж. Применение массажа и самомассажа позволяет корректировать функциональное состояние человека в зависимости от вида его деятельности.

Так, например, в работе [2] приводится более 10 видов самомассажа: гигиенический, для работающих стоя, для музыкантов, при умственной работе и т.д. На практике показано, что точечный массаж «… *оказывает механическое, гуморальное, рефлекторное и биоэлектрическое воздействие*» [1:82]. При таком массаже воздействие оказывается на биологически активные точки (БАТ). Исследования БАТ показали, что воздействие на точку «…*возбуждает или успокаивает (в зависимости от методики) вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, регулирует деятельность желез внутренней секреции, успокаивает боль, снимает нервное и мышечное напряжение. Биологически активные точки обладают специфическими особенностями, отличающими их от других участков кожи пониженным электрокожным сопротивлением, высоким электрическим потенциалом, повышенной температурой и болевой чувствительностью, более высоким уровнем обменных процессов*» [2:82-83].

Кроме воздействия на БАТ рукой, применяются другие, неспецифические методы: иглоукалывание, воздействие электрическим током, лазером и др. По данным А.М.Карпухиной с соавторами, стимуляция симметричных биологически активных точек,

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

активирующих зрительный анализатор, приводила к повышению объема, точности восприятия, устойчивости внимания, темпа сенсомоторных реакций [7:320].

Метод точечного массажа унаследован современной наукой из древневосточной практики оздоровления человека. На основе знаний о БАТ и каналах распределения витальной энергии в организме человека (меридианах) построены современные методы диагностики функционального состояния человека (метод Фолля, метод Накатани и др.). Существует предположение, что влияния, передаваемые системой активных точек при их раздражении, принципиально отличны от таковых в нервной и гуморальной системах. В связи с этим высказана гипотеза о существовании в организме человека третьей регулирующей системы, осуществляющей взаимную «настройку» различных систем организма, регуляцию их функционального состояния [7:320].

**ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ**

Разработка теории причинности (В.П. Гоч, С.В. Белов) позволила открыть в человеке более тонкий, чем энергетический, уровень регуляции функционального состояния человека — систему «каналов» времени [6]. Система состоит из трех взаимосвязанных «каналов»: канал времени духа, канал времени мысли, канал времени физического тела. Три «канала», объединенные в систему, составляют энергоинформационный «каркас» тела человека. Каждый «канал» проявлен через группу биологически активных точек, с помощью которых можно воздействовать на его функционирование.

В работе [9] дано подробное описание строения системы каналов времени, расположение и функции БАТ и описаны принципы работы с системой по ее гармонизации. Необходимо отметить, что работа с «каналами» времени требует определенной подготовки: нужно освоить работу по Методу Гоча, работы в Причине и работу с системой самих «каналов». Желательно иметь практический опыт работы в области рефлексотерапии. В связи с указанными условиями, эффективная работа с системой «каналов» времени, когда возможно достижение максимального позитивного результата, становится доступной далеко не каждому.

Возникает закономерный вопрос: если «каналы» времени свойственны каждому человеку, то существуют ли способы работы с ними, доступные «неспециалисту»? Для того, чтобы найти ответ на данный вопрос, необходимо обнаружить более простой способ воздействия на систему «каналов», чем сеанс у рефлексотерапевта, имеющего соответствующий уровень подготовки. Данный способ подобен дистанционному воздействию, оказываемому на «каналы» времени в человеке. Необходимо лишь найти «инструмент» для воздействия на «каналы». «*У человека проекция трех каналов времени — три заставы — точки управления каналами времени. При работе можно «смотреть» заставы, «смотреть» их состояние, разблокировать и очищать*» [4:25].

Заставы были найдены даосами в Древнем Китае. «*Три заставы — это три места на линии канала ду, через которые проходит ци во время циркуляции по «малому небесному кругу*» [10]. Заставы представляют собой особые места прохождения энергии в причинном теле посредине передней части физического тела, связаны с V-образным соединением костей.

Первая застава находится в яремной впадине; вторая – в мечевидном отростке; третья — в лонном сочленении. Заставы характеризуются пропускной способностью, и их блокировка вызывает болезни избытка энергии. Состояние каждой заставы определяется тремя контрольными точками. Через массаж этих точек осуществляется разблокировка застав [6].

Каждая застава представлена тремя точками: одна — центральная и две дополнительные, расположенные симметрично справа и слева от центральной точки. Чтобы разблокировать заставу, необходимо сначала провести массирование центральной точки заставы. Для этого нужно указательным или средним пальцем руки найти центральную точку заставы путем легкого надавливания в области ее расположения. Если застава имеет

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

блокировку, при правильном нахождении точки, она отзовется заметными болевыми ощущениями, что является закономерным следствием для любой биологически активной точки. После фиксации точки проводим ее массаж путем легкого надавливания, и, одновременно, совершая вращательные движения пальцем по часовой стрелке. После этого фиксируем две боковые точки и проводим массаж всех трех точек одновременно. Необходимо последовательно прорабатывать каждую заставу, начиная с верхней.

При массаже будет «вскрываться» избыточная энергия, которая была заблокирована, поэтому необходимо эту энергию распределить. Для этих целей эффективно применение «*временного*» массажа. Его выполнение реализуется через мягкие поглаживающие движения руками, с помощью которых происходит перераспределение избыточной энергии по телу и по каналам времени.

«Временной» массаж проводится, начиная с передней части тела, от головы и последовательно двигаясь к ступням. При этом основное внимание уделяется центральной линии, вдоль которой расположены заставы и самим заставам: данный участок тела прорабатывается особенно тщательно. Далее аналогичная процедура проводится для задней поверхности тела. Затем проводится временной массаж рук, особое внимание уделяя кистям и пальцам, т.к. на них проецируются основные энергетические каналы тела (меридианы).

Из теории и практики работы в причине известно, что выполнение любых массажных процедур может повлечь за собой «вскрытие» негативных локальных энергетических полей. Чтобы снять возможные последствия влияния этих полей на функциональное состояние организма человека, нужно уметь их трансформировать. Наилучший вариант — применение механизма трансформации «через локоть». «*Руки человека, ощущая нечистые поля и энергии, являясь хорошими проводниками, имеют природное свойство принимать нечистые энергии, проводить их и «сжигать» на локте. Для включения этого механизма необходимо ощутить локоть, и в нем появляются такие же ощущения нечистых полей (энергий), как в ладони, пальцах. В начале, когда ощущение вызывается трудно, механизм «сжигания» на локте запускается прикосновением локтя к постороннему предмету*» [5:139–140]. Если механизм трансформации «через локоть» у массажиста не функционирует в должной мере, тогда возможно применение мудр [3], которые помогают трансформировать негативные энергии.

Для проверки влияния работы с заставами и временного массажа на функциональное состояние человека было проведено экспериментальное исследование на базе Севастопольского валеологического центра «Лаукар». В эксперименте приняли участие 17 человек: 4 мужчины и 13 женщин. Средний возраст участников составил 48 лет.

Для оценки общего функционального состояния были выбраны следующие параметры: субъективная оценка своего общего состояния по 10-бальной системе самим участником исследования — «самооценка»; частота сердечных сокращений (ЧСС); тест «индивидуальной» минуты; стабилометрический тест; отклонение точности восприятия времени; ошибка процесса принятия решения; время простой сенсомоторной реакции на звук; ближайшая память (запоминание цифр). Для визуализации характеристик биополя участников эксперимента применялся программный комплекс «Aura VibraImage 4.0».

Исследование проводилось в пять этапов. Первый этап: замер исходных параметров функционального состояния. Второй этап: применение участником эксперимента технологии работы с заставами и «временного» массажа. Третий этап: повторный замер параметров. Четвертый этап: самостоятельное применение технологии участниками исследования в течении 7 дней. Пятый этап: фиксация параметров.

Для удобства дальнейшей презентации результатов исследования объединим работу с заставами и временной массаж в одном понятии «технология временного массажа» или просто «временной массаж». Раскроем порядок реализации данной технологии:

1. Участник исследования самостоятельно работает с тремя заставами, начиная с верхней (яремная впадина). Сначала прорабатывается центральная точка заставы путем ее

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

массирования, затем аналогичная процедура применяется к двум дополнительным точкам заставы. Время работы 7–10 минут.

2. Производится самомассаж тела, начиная с передней поверхности от головы к ступням. Руки совершают плавные движения поглаживания, распределяя энергию вдоль тела. Особое внимание уделяется участкам тела, на которых расположены заставы. Далее проводится самомассаж задней части туловища. После массируются руки с тщательной проработкой кистей и пальцев. Время работы 5–7 минут.

3. В течение 3-х минут человек формирует руками и держит Мудру «невидимости и неуязвимости для сил зла» (название взято в соответствии с традицией), правый вариант: правая рука образует неплотно сжатый кулак с отверстием у большого пальца, левая рука ладонью вниз создает навес над правой [3].

После применения данной технологии участник эксперимента проводил 5 минут, расслабившись, сидя на стуле. Далее проводилась фиксация экспериментальных данных (третий этап).

На четвертом этапе участники самостоятельно применяли технологию временного массажа в течение 7 дней 1 раз в день, после чего фиксировались экспериментальные параметры.

Результаты эксперимента в виде средних значений для группы представлены в таблице 1 (среднее значение ± стандартное отклонение).

Таблица 1. Динамика изменения функциональных показателей (средние значения)

| Измеряемый показатель | Предварительный замер | После временного массажа | Через 7 дней |
|---|---|---|---|
| Самооценка | 7,2 ± 1,4 | 8,7 ± 1,3 | 7,7 ± 1,4 |
| ИМ, сек. | 58,1± 12,3 | 56,1 ± 10,6 | 60 ±11,7 |
| Стабилометрия, сек. | 8,9±5,8 | 10,7±12,6 | 12,7±12,3 |
| Отклонение точности восприятия времени, % | 10,9 ± 8,6 | 10,5± 7,1 | 9,4±3,1 |
| Ошибка процесса принятия решения, мм | 19,5±6,3 | 18,1±7,4 | 16,3±4,3 |
| Время простой сенсомоторной реакции на звук, сек. | 0,49±0,44 | 0,32±0,07 | 0,29±0,05 |
| Ближайшая память (количество воспринятых цифр / время, сек.) | 5,2 / 7,7 | 5,1 / 5,8 | 5,2 / 5,9 |
| Частота сердечных покращений | 77,2±19,1 | 71,5±16,8 | 71,5±12,6 |

Тестирование проводилось с помощью комплекса компьютерных программ для анализа психофизиологического состояния человека «Mentor». Обработка данных проведена с помощью пакета описательной статистики в программе «Excel».

Из представленных в таблице результатов видно, что участниками исследования отмечено субъективное улучшение своего общего функционального состояния сразу после применения временного массажа. Об этом говорит рост на 17% показателя «самооценка». Через 7 дней отмечено снижение этого показателя по отношению к экспериментальному, но его среднее значение осталось выше начального.

Точность внутреннего счета времени (определение «индивидуальной» минуты) отражает силу процесса внутреннего возбуждения и торможения в головном мозге. Из таблицы видно, что данный показатель незначительно уменьшился, что может указывать на преобладание процессов возбуждения, в результате чего течение «внутреннего» времени «ускоряется». Если учесть, что подавляющее большинство участников эксперимента – женщины, то такое изменение закономерно. По своим природным свойствам, женщины склонны к сохранению любого данного им состояния. Применение временного массажа воздействует на каналы времени и меняет временные параметры организма, т.е. возникают перемены во «внутреннем» времени, что может восприниматься как «локальный стресс». Как следствие, инициируется процесс адаптации организма к новой модели организации

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

«внутреннего» времени. В дальнейшем этот параметр приходит в норму, на что указывают данные, полученные через 7 дней.

Необходимо отметить рост точности восприятия интервалов времени участниками исследования. Незначительное улучшение данного параметра отмечено сразу после эксперимента. Тенденция к улучшению сохранилась, и через неделю данный параметр оказался выше исходного на 14%.

Дополнительным показателем функционального состояния мозга и его взаимодействий с исполнительными системами является показатель стабилометрии, который оценивается по продолжительности сохранения равновесия при стоянии на одной ноге с закрытыми глазами. Отмечен незначительный рост данного показателя сразу после эксперимента. Динамика роста сохранилась через 7 дней.

Наиболее явные позитивные изменения видны по результатам измерения скорости простой сенсомоторной реакции на звук. Время реагирования на звуковой сигнал уменьшилось на 35% сразу после проведения временного массажа и на 41% по отношению к исходному через 7 дней. Данные результаты указывают на повышение эффективности работы нервно-мышечной системы.

Оценка процесса принятия решения производилась по точности определения центра тяжести воображаемой фигуры. Отмечено уменьшение ошибки принятия решения на 8% сразу после проведения временного массажа и на 17% через 7 дней.

Показатель ближайшей памяти, связанной со способностью кратковременно фиксировать видимое изображение не претерпел видимых изменений в части количества запоминаемых цифр, но время выполнения задания возросло на 25% после выполнения временного массажа и данный уровень сохранился через 7 дней.

В качестве дополнительного показателя функционального состояния организма и его изменений применялся метод получения виброизображений с помощью системы Aura-VibraImage [8]. Виброизображение — результат взаимодействия формы с вакуумом и является одним из первичных видов изображений (видимое, инфракрасное, рентгеновское), информативно характеризующих объект. Это изображение, где каждая точка отображает параметры вибрации (частоту или амплитуду) точек объекта в пространстве. С помощью видеокамеры регистрируется вибрация формы и выводится на экран монитора компьютера. Это дает возможность визуализации ауры объектов.

Система Aura-VibraImage регистрирует и анализирует вибрации, моторную активность и особенности психодинамики человека путем алгоритмического преобразования обычного видеоизображения в новое — виброизображение, которое информативно отображает эмоциональное и психофизиологическое состояния человека.

Виброизображение объединяет современные технические достижения с фундаментальными знаниями в медицине и психологии и делает реальным дистанционное и бесконтактное автоматическое определение эмоционального и психофизического состояний человека по величине и цвету биоэнергетического излучения.

Полученные виброизображения можно разделить на следующие группы:

*Группа №1.* В нее вошли снимки 13 участников эксперимента, что составляет 65% от общего числа исследуемых. Отмечена следующая динамика: сразу после проведения временного массажа на виброизображении не видны изменения, свидетельствующие об улучшении ауры. Видно простое перераспределение энергетики, иногда проявляются «слабые» места в виде всплесков, резко отличающихся от общей картины. Снимки, сделанные через 7 дней, позволяют говорить о явных улучшениях ауры в сравнении с экспериментальным и начальным состоянием: она становится более симметричной и насыщенной.

*Группа №2.* К данной группе можно отнести 4 снимка, на которых видны позитивные изменения сразу после проведения временного массажа. На снимках, сделанных через неделю, изменений по сравнению с экспериментальным результатом не отмечено.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

## ВЫВОДЫ

Обобщая полученные результаты, можно сказать, что применение временного массажа в качестве технологии для гармонизации функционального состояния человека является эффективным. Зафиксированное улучшение сенсомоторной реакции на звук, точности принятия решения и скорости запоминания символов позволяет рекомендовать применение временного массажа в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Временной массаж может оказать пользу для учащихся и студентов, испытывающих большие информационные и эмоциональные нагрузки, и в связи с этим склонные к быстрой утомляемости.

На практике отмечено, что проведение временного массажа (даже без работы с заставами) утром после пробуждения способствует быстрейшему «включению» человека в активную дневную деятельность. Значительно сокращается длительность состояния врабатывания [7:70] и ускоряется выход человека, как живой системы, на свой оптимальный режим функционирования.

## ЛИТЕРАТУРА


1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. / А.А.Бирюков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 368 с.
2. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого: 3-е изд., доп., перераб. / А.А.Бирюков. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 96 с.
3. Гоч В.П. Книга Силы. Серия «Философия высшего творчества». В 4-х книгах. / В.П.Гоч. – Екатеринбург: СВ-96, 1997. –Книга III. – 224 с.
4. Гоч В.П. Первая Духовная ступень. Материалы семинаров по Первой Духовной ступени 2002-2003гг. / В.П.Гоч.– Севастополь: Издатель Карпин, 2004. – 120 с.
5. Гоч В.П., Белов С.В. Работа в Причине. Первая Ступень. / В.П.Гоч, С.В.Белов. – Симферополь, 2004. – 304 с.
6. Гоч В.П., Белов С.В. Теория Причинностi: 3-е изд., перераб., доп. / В.П.Гоч, С.В.Белов. – Севастополь: Издатель Карпин А.В., 2005. – 360 с.
7. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
8. Минкин В. А. Виброизображение. / В.А.Минкин. – СПб.: Реноме, 2007. – 108 с.
9. Михайлов А.Н., Тачиев С.А. Основы рефлексотерапии Нового Времени. / А.Н.Михайлов, С.А.Тачиев. – Тюмень: Истина, 1998.– 56 с.
10. Хоушен Линь, Пэйюй Ло. Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигун.: 2-е изд., перераб., доп./ Линь Хоушен, Ло Пєйюй. – Новосибирск: Наука, Сибирская издательская фирма РАН, 1995.


©Карпин А.В., 2009

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com