

# **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ГОЛОСОВЫХ, ДЫХАТЕЛЬНЫХ И ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА**

Андрей Викторович Данилов

доктор психологических наук, профессор,  
действительный член Международной академии психологических наук  
Казахстанский филиал МАПН (г. Алматы)

В статье анализируются данные, полученные в ходе исследования влияния голосовых, дыхательных и телесно-ориентированных практик, входящих в авторскую методику голосовой психофизиологической трансформации и коррекции личности, на состояние физиологических систем организма человека. Полученные результаты могут свидетельствовать о снижении уровня стресса, приведении в состояние баланса симпатического и парасимпатического отделов нервной системы, повышении адаптивных резервов организма и т.д. Статья содержит описание процедуры исследования, резюме специалиста, проводившего анализ медицинских параметров, также определяются факторы гармонизации психофизиологической сферы человека.

**Ключевые слова:** психология, психосоматика, физиология, психологическая коррекция, телесно-ориентированная психотерапия, голос, дыхание

## **STUDY OF THE INFLUENCE OF VOICE, RESPIRATORY AND BODY-ORIENTED PSYCHOLOGICAL PRACTICES ON THE PHYSIOLOGICAL SYSTEMS OF MAN**

A.V. Danilov

International Academy of Psychological Sciences.  
Kazakhstan branch (Almaty, Kazakhstan)

The article analyzes the data obtained during the study of the influence of voice, respiratory and body-oriented practices included in the author's methodology of voice psychophysiological transformation and personality correction on the state of physiological systems of the human body. The results obtained may indicate a decrease in stress levels, bringing into a state of balance the sympathetic and parasympathetic parts of the nervous system, an increase in adaptive reserves of the body, etc. The article contains a description of the research

procedure, a summary of the specialist who conducted the analysis of medical parameters, factors of harmonization of the psychophysiological sphere of a person are also determined.

**Keywords:** psychology, psychosomatics, physiology, psychological correction, body-oriented psychotherapy, voice, breathing

## **Введение**

Психосоматическая концепция, основным тезисом которой является взаимное влияние психической и физиологической сфер человека [2, 3], в наше время приобретает все большее число сторонников и практически не встречает сопротивления ортодоксальных адептов стандартной медицины. Отчасти, этому способствует появление новых технологий исследования мозга, генома, периферических отделов нервной системы человека. К настоящему моменту, теорий, так или иначе базирующихся на психосоматическом подходе [5, 1], можно насчитать несколько десятков. С подобных позиций рассматривается совокупность факторов стресса [5, 6, 15], влияние микробиома на состояние психики [16], решение многих клинических проблем со здоровьем с точки зрения онтопсихологии [2, 14] и т.д.

Метод голосовой психофизиологической трансформации и коррекции личности [8] (далее МГПФТ) изначально разрабатывался как средство трансформации сферы психики, однако, по мере практического применения данной методики, мы отмечали нередкие устойчивые изменения в функционировании физиологических систем организма наших клиентов. Эти результаты, после детального изучения и серии экспериментов, дали основания для утверждения о психофизиологическом воздействии на человека техник, входящих в описываемый метод. Данная статья посвящена описанию одного из опытов, выявляющих уровень воздействия МГПФТ на физиологию человека.

МГПФТ представляет собой метод комплексного воздействия на психосферу человека с целью ликвидации устойчивых психологических блоков, выявления индивидуальных ресурсов психики клиента и его полноценной личной и социальной реализации. Методика включает в себя специально разработанные голосовые, дыхательные, речевые и телесно-ориентированные практики, и используется в формате группового тренинга и индивидуальных консультаций. Подробное описание метода содержится в монографиях и статьях автора [9, 10, 11].

В описываемом нами исследовании мы отобрали несколько упражнений, входящих в МГПФТ, которые, по нашему мнению, способны оказывать воздействие на физиологию человека:

1. Настройка дыхания человека на вид дыхания, комбинирующий связный и парадоксальный типы дыхания.
2. Настройка голоса человека на индивидуальную частоту его тембра.
3. Практика тотального расслабления, представляющая собой последовательное и непрерывное расслабление каждой зоны тела, начиная с головы, и заканчивая областью колен. Клиенту, во время выполнения упражнения, необходимо издавать мягкий протяжный звук на гласной **О** или **А**, представляющий собой нечто среднее между стоном и вздохом.
4. Практика ликвидации психологических блоков посредством стоны.
5. Практика мелодекламации, во время которой клиенту сначала было предложено произнести фразу «Какой прекрасный день» в обычной для него речевой позиции голосового аппарата, а затем с использованием приема мелодекламации – средним состоянием между пением и речью. В этой фазе работы клиенту необходимо было использовать навыки настройки голоса, полученные им на предыдущих этапах исследования.

В исследовании принимали участие 10 человек (5 мужчин и 5 женщин) в возрастном диапазоне от 32 до 64 лет. Работа проводилась с каждым человеком индивидуально. Все участники эксперимента до момента исследования не были знакомы с сутью и практиками МГПФТ.

## **Исследовательская часть**

### **1. Метод исследования и оборудование**

Исследование проводилось на аппарате КМЭ (комплекс медицинский экспертный), регистрационное удостоверение МЗО РФ ФСЗ № 2009/05666 о разрешении КМЭ к импорту, продаже и применению в медицинской практике врачами в Российской Федерации, сертификат Российской Федерации № РОСС SK.AB35.B00299 о соответствии КМЭ стандартам РФ, санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.37.944.Д.007101.05.10 Роспотребнадзора Российской Федерации о соответствии государственным сан-эпид. нормам и правилам РФ. КМЭ работает по принципу спектрально-динамического анализа.

«Физический принцип работы прибора заключается в регистрации стохастических (шумовых) характеристик собственного электрического поля

человеческого организма в пассивном, не инвазивном режиме. Компьютерная программа, заложенная в КМЭ, преобразует зарегистрированные индивидуальные характеристики поля человека в цифровые, сравнивая их с аналогичными по формату среднестатистическими характеристиками органов и систем, процессов (как физиологических, так и патологических) происходящих в организме.

Вышеуказанные среднестатистические характеристики, создаваемые специалистами фирмы - производителя в лабораторных условиях и внесенные в базу данных компьютерной системы КМЭ, называются маркерами. Маркеры описывают состояния органов и систем, заболеваний и процессов, протекающих в организме.

Методический принцип работы прибора основан на определении актуального состояния человека с применением динамического анализа и скрининга его индивидуальных характеристик. С помощью прибора КМЭ специалист может сделать заключение об актуальном состоянии человека и определить:

- наличие заболевания или предрасположенность к нему;
- совокупность каких факторов или конкретных возбудителей вызвали существующее физиологическое или психологическое состояние;
- связи между этими факторами, процессами и состояниями»[4, 12].

Исследование проводилось до работы с методикой, в процессе работы после каждой практики, и по завершении работы. Провел исследование и подготовил отчет врач, к.м.н. И.К. Газин.

## **2. Дата и время исследования.**

Исследование проводилось 01.03.2020 в период с 11 до 17 часов.

## **3. Оценочные параметры.**

В данном исследовании функциональное состояние организма человека оценивалось по следующим параметрам:

1. Ретикулярная формация;
2. Общее напряжение вегетативной системы;
3. Состояние парасимпатического отдела вегетативной нервной системы;
4. Состояние симпатического отдела вегетативной нервной системы;
5. Катаболизм;
6. Состояние иммунной системы;
7. Состояние эндокринной системы
8. Дефицит аэроионов и др.

#### 4. Результаты и анализ исследования

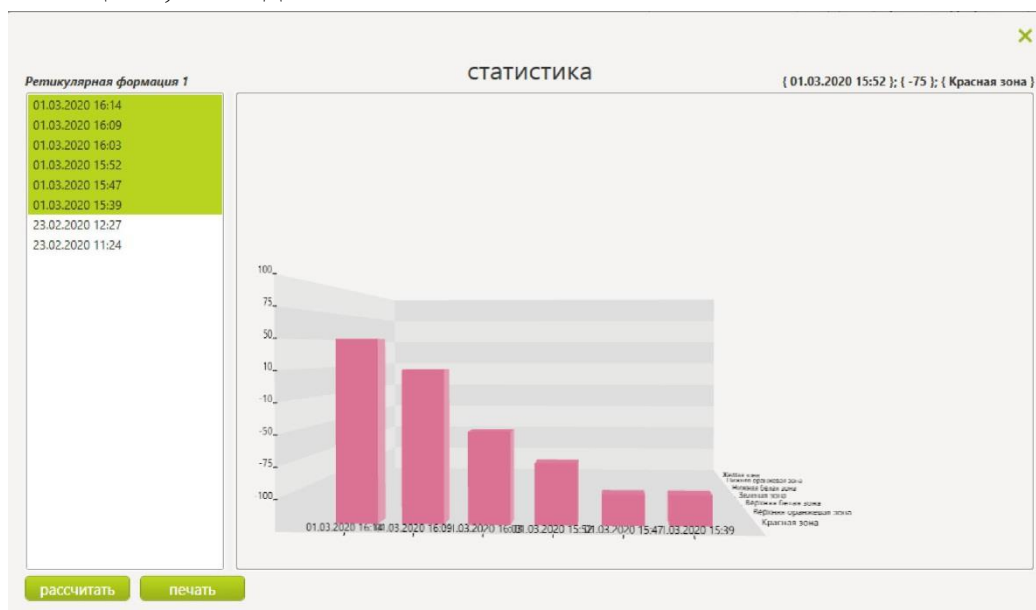
Ниже представлены графики изменения тех или иных физиологических параметров участников исследования. Графики даны в двух видах:

1. До и после выполнения клиентом всего комплекса упражнений;
2. Замер изменения того или иного физиологического параметра после каждого упражнения.

Во втором случае, крайний правый столбец – это исходное состояние измеряемого параметра, второй – реакция на настройку дыхания, третий – настройка голоса, четвертый – практика тотального расслабления, четвертый – снятие психологических блоков, и пятый столбец – практика мелодекламации. Таким образом, крайний правый столбец показывает исходное состояние, крайний левый – результат, полученный после выполнения всех практик.

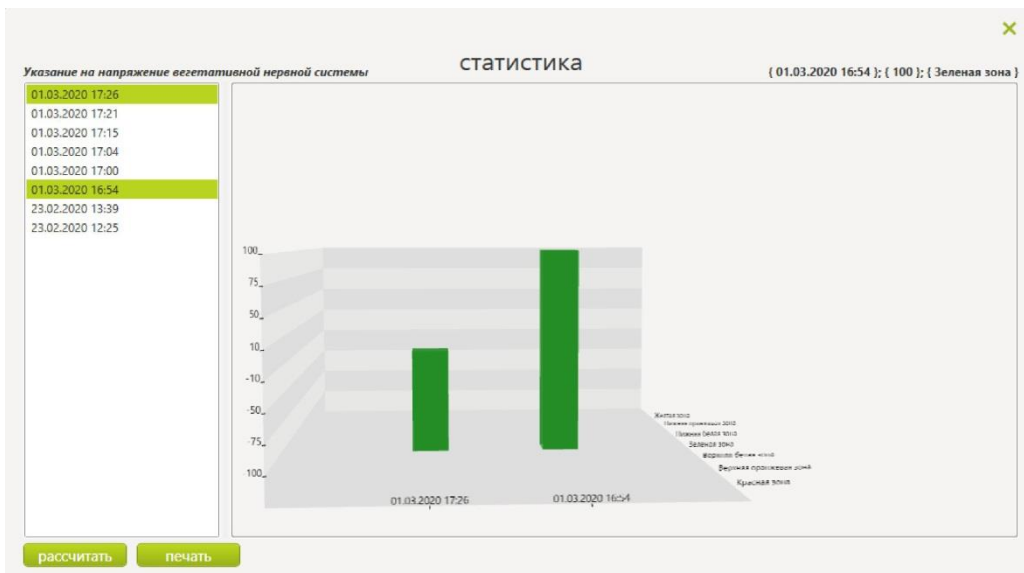
#### Ретикулярная формация

Женщина, 34 года.



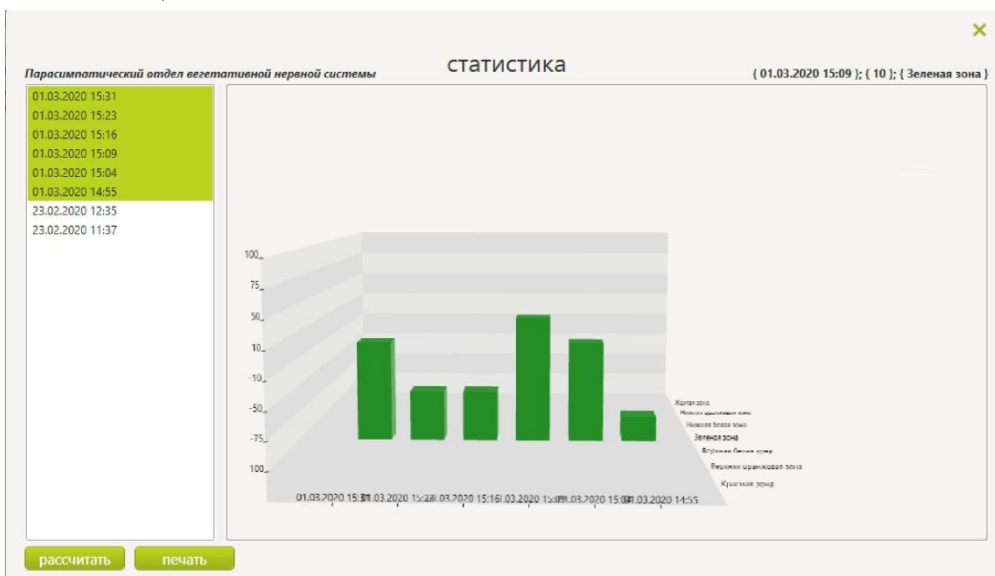
#### Общее напряжение вегетативной системы

Мужчина, 64 года



## Состояние парасимпатического отдела вегетативной нервной системы

Женщина, 32 года



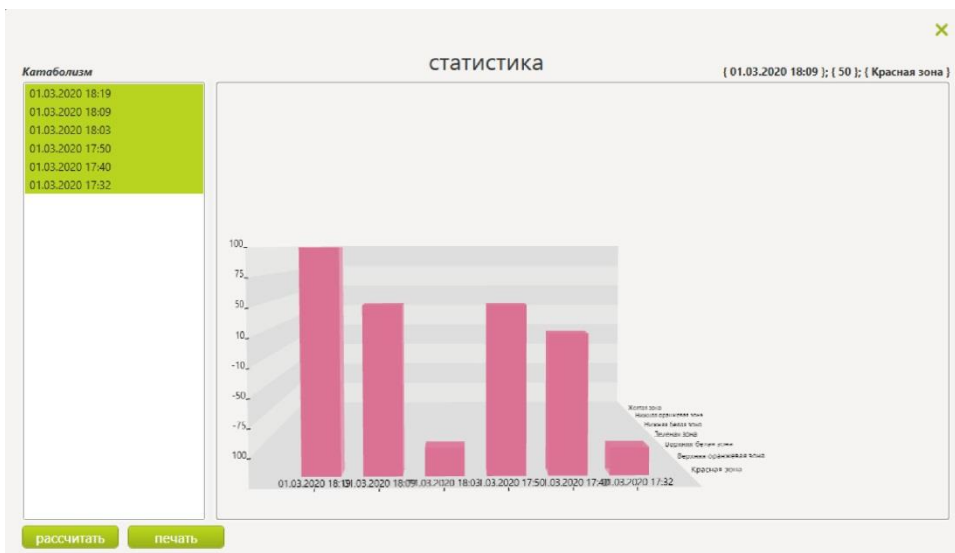
## Состояние симпатического отдела вегетативной нервной системы

Женщина, 34 года



## Катаболизм

Мужчина, 33 года



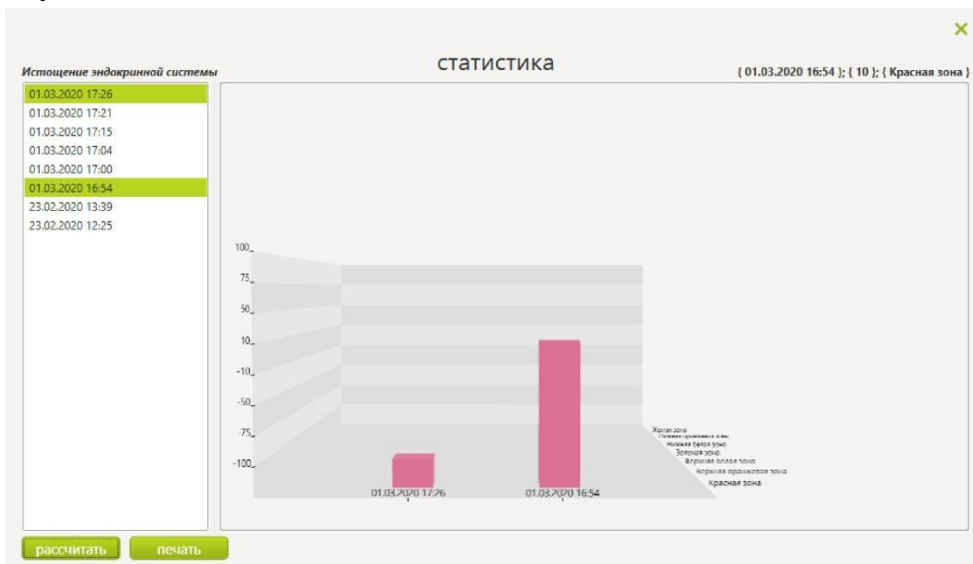
## Состояние иммунной системы

Женщина, 32 года



## Истощение эндокринной системы

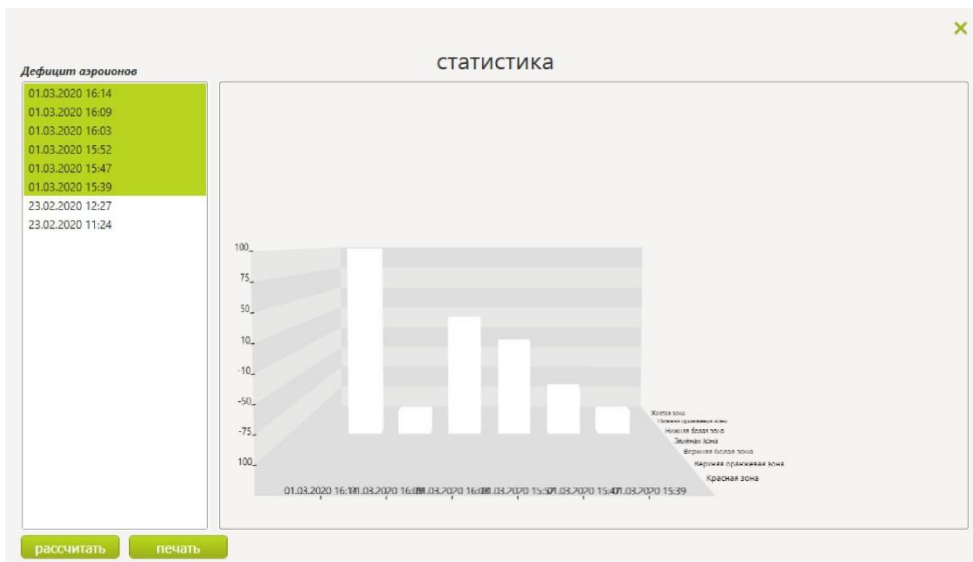
Мужчина, 64 года



## Дефицит аэроионов

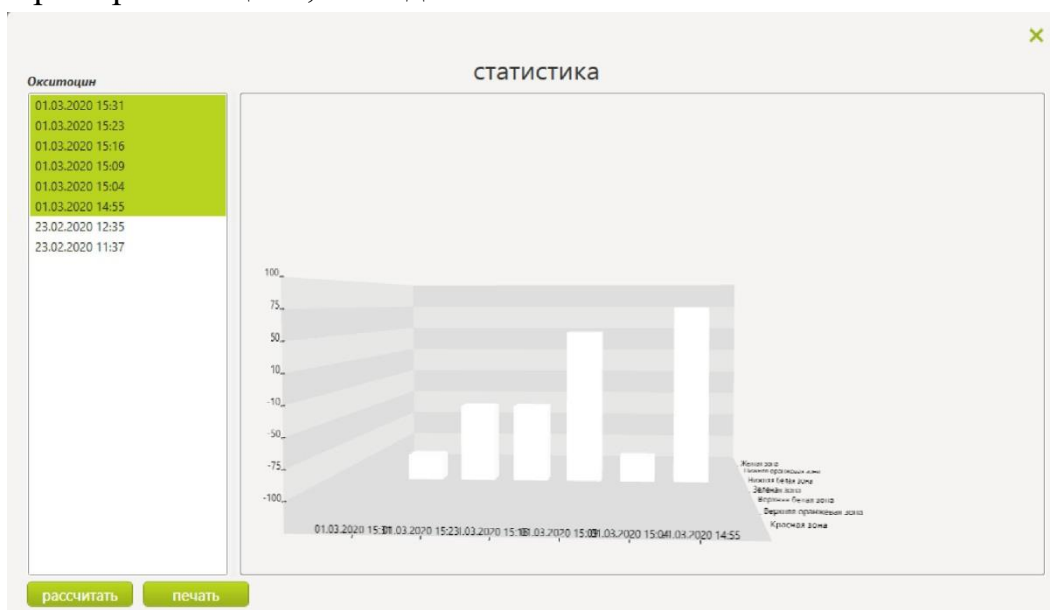
Женщина, 34 года





Необходимо отметить, что у четырех из десяти участников исследования, при росте всех остальных параметров, после завершения всех практик, было отмечено существенное падение уровня окситоцина. Это может быть объяснено индивидуальными особенностями их психологических установок, в частности, подсознательным запретом на снижение уровня тревожности и напряжения[7]. То есть, при исходном дисбалансе остальных физиологических параметров, окситоцин выполнял компенсаторную функцию, а при приведении в состояние баланса, резко понизился.

Пример: Женщина, 32 года



Для получения полного представления о результатах исследования, приведем заключение специалиста, его проводившего, к.м.н. И.К. Газина:

«Визуально после прохождения тренинга клиентов отмечается выраженное мышечное расслабление, трансовое состояние, психическое и эмоциональное расслабление.

Повышается активность ретикулярной формации, которая активирует головной мозг и деятельность спинного мозга и отвечает за выработку психической энергии, снижается напряжение и истощение иммунной системы. Также снижается уровень напряжения и истощения вегетативной нервной системы. Это происходит за счет резкого снижения активности симпатического отдела нервной системы, с одновременным ростом активности парасимпатической, наблюдается балансировка отделов вегетативной нервной системы.

После проведенной тренинга наблюдается изменения рН крови в щелочную сторону, и растет активность катаболических процессов. Снимается напряжение с эндокринной системы и, соответственно, снижается уровень ее истощения. Стабилизируется артериальное давление и ликвидируется состояние длительного стресса. Нормализуется активность органов дыхания. Снижается до нормы, наблюдавшийся до прохождения методики, дефицит аэроионов. Приходит к норме активность эндокринной системы. Растут адаптативные резервы организма.

### **Резюме**

Таким образом, прохождение методики активно снижает уровень стресса, повышает адаптативные резервы организма, балансирует симпатический и парасимпатический отделы нервной системы, снижает выработку гормонов острого и хронического стресса, повышает уровень нейромедиаторов в головном мозге, отвечающих за счастья, состояние радости и благополучия. Тем самым снижается уровень стресса, напряжения и истощения нервной, иммунной и эндокринной систем. Гармонизируется психический статус. Нормализуется кислотность и щелочность в организме, снижается артериальное давление, растет насыщение крови кислородом, уровень аэроионов, происходит расслабление скелетных мышц, мышц шеи и гортани, плечевого пояса и гладкой мускулатуры внутренних органов. Таким образом, прерывается патологическая цепочка стресс-спазм-напряжение-болезнь. Методика эффективна для решения психологических и эмоциональных проблем и функциональных нарушений, вызванных стрессом и психосоматическими заболеваниями».

## **Выводы**

1. На основании данных, приведенных выше, мы можем сделать заключение о влиянии МГПФТ не только на психику, но и на физиологические системы человека в сторону гармонизации процессов, происходящих в его организме.
2. В целом подтверждается теоретическое обоснование такого воздействия голосовых, дыхательных, речевых и телесно-ориентированных практик, входящих в МГПФТ, на организм человека, приведением в нормальный физиологический тонус блуждающего нерва (*nervus vagus*). Эта гипотеза была изложена автором данной статьи в монографии [13]. Гармонизация и синхронизация между собой работы нижней челюсти, гортани и диафрагмы, которая самым органичным образом достигается при настройке голоса клиента на индивидуальную частоту его тембра (ИЧТ), теоретически должна способствовать активизации блуждающего нерва и, посредством нормализации его функционирования, воздействовать на физиологические системы организма человека.
3. Для полного выявления всех нюансов воздействия практик МГПФТ необходимо проведение расширенных лабораторных исследований, включающих, помимо детального изучения биохимических параметров, исследование изменения активности функционирования различных отделов мозга.

### **Список литературы:**

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. *Psychosomatic Medicine it`s Principles and Applications* / Пер. сангл. С. Могилевского. – М.: Эксмо-Пресс, 2002. 352 с.
2. Барабанов Р.Е. Основы медико-психологических знаний с клиникой патологий: учебное пособие для высших учебных заведений. М., МФЮА, 2016. 232 с.
3. Барабанов Р.Е. Голос как индикатор сомато-вегетативной дисфункции // В сборнике: Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты VIII Международная научно-практическая интернет-конференция. 2017. С. 60-66.
4. Барабанов Р.Е., Леонов Б.И. Реабилитация пациентов со стойкими функциональными нарушениями голоса // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2018. № 2. С. 112-123.

5. Барабанов Р.Е. Особенности эмоционально-личностной сферы у лиц с нарушением голоса // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2016. № 1 (31). С. 363-369.
6. Барабанов Р.Е., Фанталова Е.Б. Применение релаксационного биоуправления в лечении и реабилитации пациентов с заболеванием голосового аппарата//Клиническая и специальная психология. 2017. Т. 6. № 3 (23). С. 23-46.
7. Барабанов Р.Е. Психологическая диагностика: учебное пособие для высших учебных заведений. Москва, МИТУ-МАСИ, 2019. 164 с.
8. Данилов А.В. Метод голосовой психофизиологической трансформации и коррекции личности. – Произведение науки. INTEROCO, 2018.<https://interoco.com/all-materials/work-of-science/2392-2018-12-25-11-27-05.html>(Дата обращения 26.03.2020).
9. Данилов А.В. Психология звука. – М., «Перо», 2015.126 с.
10. Данилов А.В. Социально-психологическое исследование роли голоса в возникновении и ликвидации психологических зажимов. – Алматы: «Вестник КазНУ», №3 (54) 2015.С. 18-24.
11. Данилов А.В. Голос человека как инструмент психологической коррекции личности и улучшения социальных коммуникаций. – М.: Перо, 2016.227 с.
12. Суть метода и технологии КМЭ. Интернет-статья <http://kmedex.org/capability.php> (Дата обращения 26.03.2020).
13. Данилов А. В. Психология голосовой трансформации и коррекции личности. Монография. М.: «Перо», 2018. С. 80-100.
14. Менегетти А. Психосоматика. – БФ «Онтопсихология» - 2018. 380 с.
15. Сапольски Р. Психология стресса. – СПб: «Питер», 2018.480 с.
16. Gershon MD: The Second Brain. Harper Collins, New York, 1998.336 p.

Размещено:

## Библиографическая ссылка

Данилов А.В. Исследование влияния голосовых, дыхательных и телесно-ориентированных психологических практик на физиологические системы человека // PEM: Psychology. Educology. Medicine. – 2020. – № 1;  
URL: [pem.esrae.ru/27-288](http://pem.esrae.ru/27-288) (дата обращения: 06.06.2020).