

В один непрекрасный день сильная боль в спине помешала мне разогнуться. Постепенно удалось размяться, выправиться, но на следующее утро все повторилось. С каждым днем ситуация усугублялась, пришлось обратиться к врачу. Я прошла все: таблетки, инъекции, массажи, иглоукалывание, физиопроцедуры, грязи, блокады - извела кучу денег - и все с нулевым эффектом. Наконец, когда хваленый и очень дорогой мануальный терапевт, уверявший, что справится с моей хворью за три сеанса, на восьмой развел руками, признав, что его знаний не хватает, я пошла по названному им адресу - к профессору Людмиле ВАСИЛЬЕВОЙ, у которой он учился.

Или, если нарушается функция самой нервной системы, она работает не так, как должна. Тогда-то тело «не понимает», и возникает болезнь.

Взять пример с нарушением осанки у детей. У нас есть прибор - компьютерный топограф (не томограф!), который по отражению луча от спины ребенка регистрирует на экране деформацию осанки. У 85 процентов обследованных нами детей оказались эти нарушения. Почему они в школе так сидят? Что диктует эту позу? У одних детей оказалась нарушенной функция внутренних органов, у других из-за интоксикации нервной системы она «не видит» сколиоза. А когда мы, выпрямляя спинку ребенка, проверяем рефлексы мышц, оказывается, что нервную

систему не устраивает, чтобы ребенка выпрямили! Вот такая извращенная рефлекторная реакция. Поэтому сначала у такого ребенка нужно восстановить нервную систему, а потом уже ле-

чить сколиоз. Это с успехом делается по специальной методике. ...Так вот почему меня так настойчиво спрашивали, что предшествовало моему нынешнему состоянию, - не было ли сильных стрессов, физического перенапряжения и т.д. Негативных эмоций, как и у многих, было достаточно, хотя больше припомнилось другое - падение зимой на скользкой дороге. Наша управа Гагаринского района не снисходит до таких пустяков, как забота о чистке внутренних переулков квартала, так что, лавируя между оледеневшими сугробами на тротуаре и кавалькадами машин, оккупировавших мостовую, я однажды «навернулась», сломала руку, которую лечила несколько месяцев, а смеще-

кетом серьезных заболеваний: диабет, глаукома, грыжа шейного позвонка, которая вызывала сильнейшую боль и не давала ей спать, - рассказывает Людмила Федоровна. - Женщине грозила операция, от которой она отказалась, хотя ее уверяли, что без нее не обойтись: грыжа уже задела спинной мозг. Врачи-кинезиологи не только сняли боль, но и добились, что грыжа исчезла. Измученная бессонницей, пациентка заснула прямо на врачебной кушетке, и ее долго не удавалось разбудить. К слову, с нее вскоре сняли инвалидность I-й группы, убедившись, что она здорова. Индивидуальный подход к человеку, который обеспечивает кинезиология, дает порой замечательные результаты без всяких медикаментов.

Но почему об этой науке так мало знают? Когда появилось и откуда возникло это направление?

- Первоначально оно возникло у нас в 30-е годы прошедшего века, - поясняет Васильева. - Профессор Н. Бернштейн, занимаясь биомеханикой движений, обнаружил, что на силу мышечных сокращений влияет не только мозг. Есть пять уровней регуляции мышечного тонуса. Работал в этом направлении и академик И. Павлов с учениками, установив, что каждый орган влияет на конкретные мышцы. Но... Профессора Бернштейна лишили всех званий, запретили его труды, профессора М. Могендовича - ученика Павлова - сослали на Соловки. Но работами этих ученых заинтересовались за рубежом, где в 1962 году это направление официально назвали прикладной кинезиологией. А в 80 - 90-е годы она, обогащенная, возвратилась к нам.

- Как складывается сейчас ее судьба?

- Удачно. Недавно вышли методические рекомендации по мануальной терапии, утвержденные МЗ РФ, куда на равных правах, как ее ветвь, входит кинезиология. Есть официально разрешенная программа обучения этой дисциплине в медицинских институтах. Она преподается в четырех медицинских вузах Москвы, в других институтах. Кинезиологию применяют сейчас почти в 200 городах, и с каждым годом число врачей - ее сторонников - становится все больше. Надобность в них тоже возрастает, учитывая огромное количество осложнений от нынешних лекарств. Существует межрегиональная ассоциация прикладной кинезиологии, объединяющая медиков разных стран, ваша покорная слуга - президент-основатель этой ассоциации. В России издается журнал «Прикладная кинезиология».

- А как кинезиологи контактируют друг с другом?

- На ежегодных международных конгрессах, которые проходят в разных городах. Недавно такая конференция состоялась в С.-Петербурге, в ней участвовали медики России, Германии, Англии, Австралии, США и других стран. Мы считаем, что за этой наукой будущее.

Лидия ИВЧЕНКО

## ТАКОЕ «НЕПОНЯТЛИВОЕ» ТЕЛО...

### Новая наука ему поможет

Людмила Федоровна Васильева - доктор медицинских наук, заведующая кафедрой мануальной терапии Российского государственного медицинского университета и... известный кинезиолог. Поначалу странное слово «кинезиология» я и выговорить не могла, что неудивительно: об этом новом направлении в медицине не только рядовые граждане, но и многие врачи не знают.

...То, что проделывала со мной Людмила Федоровна, мне ни видеть, ни испытывать не приходилось. Она тискала, мяла, трясла, растягивала в разные стороны мой живот, каждый раз приговаривая: «Ну как? Болит? А сейчас?» Странно, но боль, гнездившаяся совсем в другом месте, действительно проходила. Васильева переключалась на другие участки тела, сверяясь с картиной моих рентгеновских снимков, томограммы и прочих исследований. Настала очередь рук, ног, при помощи которых выяснялись мои слабые места.

- Это я проверяю рефлекторную реакцию организма, растягивая сокращенную мышцу и наблюдая ее ответ, - поясняет по ходу дела профессор. - Под контролем мышечного тестирования ищем причину болезни и восстанавливаем здоровье пациента.

Мышечное тестирование... При чем тут мышцы?

Когда дело пошло на поправку, я решила расспросить Людмилу Федоровну подробнее.

- Дело в том, что каждому органу соответствует определенная группа мышц, - Васильева развернула передо мной анатомический атлас с изображением пронизанных нервами мышечных волокон. - И по их рефлекторному ответу можно судить о состоянии этого органа. Если ответ искаженный, значит, нарушена какая-то его функция. Или где-то сжат нерв, вызывая боль и дискомфорт. Ведь человеческий организм - это движение мышц,

суставов, сосудов. Кинезиология и есть наука о движении - от греческих слов «кинезио» и «логос». И мы рассматриваем организм в целом, в отличие от узких специалистов. Каждый из них ищет свое и прописывает свое, а человек, избавившись от одной болезни, зачастую приобретает другую. Отчасти и поэтому люди стали чаще болеть. К тому же они испытывают сильнейшие стрессы - эмоциональные, механические, химические... А лекарства доступны, их принимают по принципу: соседу помогло - и я попробую. Идет массированная реклама всего и вся, в том числе и того, что прямо вредит здоровью. В таких условиях тело порой «не понимает» даже правильно назначенное лечение.

- Как это «не понимает»?

- Поясню. Кинезиология занимается восстановлением резервных возможностей человека. Каждый организм сам себе лекарь, и этот собственный внутренний врач настолько совершенен, что помогает организму и самовосстанавливаться, и саморазвиваться. Простой пример: человек простудился. Повышается температура - идет выработка лейкоцитов для борьбы с источником болезни, понижается тонус мышц, требуя, чтобы больной полегал, краснеет слизистая носа - к проблемному месту приливает кровь и так далее. Поэтому нужно не болезни лечить, как делает медицина, а восстанавливать действие этого внутреннего доктора. Он представляет собой поле сбора информации от рецепторов - внутренних органов, суставных, кожных и прочих, которая затем поступает в мозг. После ее переработки следует реакция: где-то синтезировать определенные гормоны, где-то добавить необходимые ферменты, подправить иммунитет и так далее - организм сам все регулирует, если правильно работает вся система. Но на каком-то участке может возникнуть сбой, и тогда искажаются поступающие в мозг сигналы.



ФОТО СВЕТАНЫ ЛАДИНОЙ

систему не устраивает, чтобы ребенка выпрямили! Вот такая извращенная рефлекторная реакция. Поэтому сначала у такого ребенка нужно восстановить нервную систему, а потом уже ле-

ние позвонка сказалось, видимо, несколько позже.

Меня убедили, что удастся обойтись без операции.

- У нас была пациентка с целым бу-

**Н**иколай, почему у многих современных детей насилие не вызывает отвращения или хотя бы страха?

- Истоки детской агрессии надо искать в тех процессах, которые происходят в обществе. Например, сейчас информационная нагрузка на ребенка увеличилась в десятки раз. Маленькому существу не просто все это переварить. Дети усваивают те моральные нормы, которые тиражируются с экранов телевизоров. Поэтому неудивительно, что уже воспитанники детского сада играют в рейнджеров, ментов и бандитов. Есть уже немало исследований психологов, доказывающих влияние массмедиа на рост агрессивности населения. Детское сознание все это отражает в полной мере.

- А есть связь между агрессивностью ребенка и социальным положением его семьи?

- По данным ученых, 27 - 30 процентов современных детей имеют склонность к насилию. Особенность нашего времени проявляется и в том, что ребенок становится более социально отчужденным. Он и о таких страшных вещах, как смерть, кровь, насилие, говорит спокойно, потому что далеко не всегда эти понятия задевают его сознание. Но очень большое значение имеет почва, на которую накладываются его впечатления. Если ребенок не представлен сам себе, а растет в нормальной семье, его модель поведения постоянно корректируется родителями. Его увлекают походы в театры и музеи, другими позитивными эмоциональными впечатлениями. А вот если семье не до ребенка (скажем, родители алкоголики или с утра до ночи заняты бизнесом), тут-то и появляется почва для ядовитых семян насилия. В семьях «новых русских» дети пре-

## ОПАСНЫЕ ИГРЫ

Что происходит с нашими детьми? Почему многие так агрессивны? Игнорируют Дедов Морозов, старые добрые мультфильмы, при этом обожают уродливых «рейнджеров», часами заняты отупляющими компьютерными играми, боевиками. Как-то на одном из утренников в московской школе младшеклассники начали лупить друг друга. С трудом удалось их разнять. Оказывается, они играли... в убийство.

Обсудить эту проблему мы решили с психологом Российской академии образования Николаем АМИНОВЫМ.

красно материально обеспеченны, но нередко их воспитывают как потребителей, не способных считаться с нуждами других людей, зато готовых использовать окружающих в своих интересах. Такой ребенок тоже вырастает социально отчужденной личностью.

- Как реагировать родителям, желающим воспитать ребенка здоровой, гармоничной личностью, если их ровесник приходит из школы и заявляет, что отрубил соседу по парте голову? Тот, дескать, отказался с ним играть... А завтра собирается пристрелить учительницу, которая ему поставила тройку?

- Игнорировать эти факты нельзя. Даже если ребенок повторяет кем-то сказанные слова, проговаривание подобных вещей снижает его социальную

чувствительность. Стимуляция гуманных чувств - вот что необходимо. Помочь тут может общение с природой, уход за домашними животными, растениями... Об этом писали знаменитые педагоги, к примеру, Ушинский, еще в XIX веке.

- Современные дети много времени проводят у компьютера. Такое ощущение, что они рождаются со знанием этой техники. Как оторвать ребенка от нее? Да и нужно ли это делать?

- Компьютер действительно занял важную нишу, которая была у детей раньше, - творческие кружки, спортивные секции, общение в клубах по интересам и за семейным ужином. Но знаете, если бы старшее поколение родилось, когда уже была создана эта техника, они бы тоже ее обожали. У нее есть неоспоримые достоинства: компьютер может развивать

интеллект. Но, к сожалению, он ограничивает эмоциональное развитие. Отчуждает ребенка от общения с другими детьми. Ведь управлять компьютером гораздо проще, чем строить человеческие отношения. Ориентация на состояние другого, гуманные чувства - все это отходит на задний план. Нередко ребенок, вскакивая утром с постели, сразу же бежит к компьютеру вместо того, чтобы спросить маму или бабушку, как они себя чувствуют. А общение с одноклассниками сводится к обмену играми. Маленький человек управляет серьезной машиной, распоряжается своими героями: хочу - убью, хочу - помилю.

На мой взгляд, это одна из самых серьезных опасностей, связанных с влиянием компьютера на детей. Я бы категорически запретил подобные игры. Но если пока общество до этого не дошло, то родителям не стоит их покупать. Если уж ребенку необходимо снять агрессию таким способом, делать это нужно под присмотром психолога. Компьютерные игры, которые лежат на прилавках магазинов, должны быть снабжены лицензиями психологов или психотерапевтов. Иначе подросток может доиграться до синдрома социального отчуждения, аутизма, одичания, агрессивности. Такой ребенок в будущем станет ассоциировать себя с машиной, готовой уничтожить всех неугодных. Это не значит, что все «компьютерные дети» вырастут маньяками и насильниками. Но то, что это скажется на их образовании, духовности, многие из них будут страдать от своей эмоциональной ущербности и заставлять страдать своих близких - вполне реально.

Татьяна ХАРЛАМОВА