

ТІЛЕСНА УСВІДОМЛЕНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: РОЛЬ БІОДИНАМІКИ У РЕГУЛЯЦІЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Джулай Ольга Валеріївна

*лікарка, тілесна терапевтка, засновниця школи біодинаміки
та інтегруючих тілесних практик
м. Київ, Україна*

Куртова Галина Юріївна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спорту,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Малікова Ольга Володимирівна

*психологиня, тілесна терапевтка, приватна психологічна практика
м. Київ, Україна*

Вступ. Психологічне благополуччя тісно пов'язане з тілесним станом. Стрес, травматичний досвід і невизначеність можуть призводити до порушень у роботі нервової системи, які проявляються через соматичні симптоми тривожності, болі, втому, порушення сну та відчуття відстороненості.

Біодинаміка – це метод, що працює з тілесною усвідомленістю та мікрорухами тканин, допомагаючи нервовій системі відновити відчуття стабільної опори на тілесність, повернути природну регуляцію та зняти накопичену напругу. Один із ключових принципів біодинаміки – заповільнений дотик, що активує парасимпатичну нервову систему та створює безпечний простір для розслаблення.

Проблематика даного дослідження полягає у прагненні вирішити наступні питання:

- Як тілесна усвідомленість впливає на ментальне благополуччя?
- Як працює заповільнений дотик у відновленні нервової системи?
- Які механізми біодинаміки сприяють зменшенню напруги та стресу?

Отже аналіз досліджень з зазначеного напрямку дозволив дійти висновку, що заповільнений дотик як механізм нервової регуляції є ключовим елементом біодинаміки і базується на наступних принципах:

1. Робота з автономною нервовою системою. Стимулює перехід з режиму стресу в стан комфортного глибокого розслаблення. Активує парасимпатичний відділ, що сприяє стабілізації дихання та серцевого ритму.

2. Реорганізація сенсомоторних зв'язків. Дозволяє тілу зняти захисні напруження без різких втручань. Створює умови для відновлення природного руху рідин та м'язів.

3. Робота з тілесною пам'яттю. Допомогає організму відпустити хронічне напруження, не змушуючи його проходити через повторну активацію стресу.

“В уповільненні і тиші відчуваються дива. У цій тиші можна слухати та спостерігати за тим, як відбуваються зміни” [6]. Тобто заповільнений дотик сприяє глибшій саморегуляції, допомагаючи тілу відновити природні процеси, що були порушені під впливом стресу.

Тілесна усвідомленість як ключ до регуляції нервової системи потребує аналізу таких складових як пропріоцепція та інтероцепція.

- Пропріоцепція – відчуття положення тіла в просторі.
- Інтероцепція – сприйняття внутрішніх процесів організму.

Дослідження показують, що люди з розвинутою тілесною усвідомленістю мають менший рівень тривожності, кращу адаптацію до стресу та підвищену стійкість до психоемоційного виснаження [2, 3, 5].

Біодинаміка допомагає відновити тілесну усвідомленість через:

- Переналаштування сенсорних каналів, що дозволяє організму розпізнавати власні потреби та відновлювати баланс.
- Роботу з точками опори (контакт із поверхнею через стопи, таз, спину), що дає мозку сигнал безпеки.
- Гармонізацію мікрорухів тканин, які є основою здорової нервової регуляції.

“Оці прості тілесні вправи повертають здатність відчувати мить. Ти ніби виходиш із мутного кокону та повертаєшся до себе [1]”. Ці процеси сприяють відновленню психофізіологічної рівноваги та зменшенню впливу стресу на організм.

Біодинаміка не вимагає активного залучення клієнта: це не механічна техніка, а м'який діалог із тілом, що дозволяє йому самостійно знайти ресурс для відновлення.

“Прості речі, які виявляються життєво важливими. Біодинаміка не змушує, а повертає тілу доступ до власної сили [4]”.

Висновки. Біодинаміка є ефективним методом для зниження рівня стресу, покращення тілесної чутливості та стабілізації нервової системи.

Заповільнений безпечний дотик як один з основних механізмів біодинаміки активує парасимпатичну нервову систему, гармонізує ритми тіла та повертає відчуття внутрішньої опори. Заповільнений безпечний дотик може впливати на нейрохімічні процеси, підвищуючи рівень ендорфінів та інших нейротрансмітерів, що сприяє зниженню стресу та покращенню загального самопочуття.

Ця методика може бути рекомендована для людей, які відчувають хронічне напруження, психоемоційне виснаження або втрату зв'язку зі своїм тілом.

Подальші дослідження можуть охопити нейрофізіологічні аспекти впливу біодинаміки на довгострокову адаптацію нервової системи.

Література:

1. Craig, A. D. How Do You Feel? An Interoceptive Moment with Your Neurobiological Self. Princeton University Press. 2015. 368 p.
2. Mehling, W. E., et al. Body Awareness: Construct and Self-Report Measures. *Psychosomatic Medicine*, 2012. № 74(1), P. 1-14.
3. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. W. W. Norton & Company. 2006. P. 45.
4. Porges, S. W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. W. W. Norton & Company. 2011. P. 34-58.
5. Van der Kolk, B.. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking. 2014. 624 p.
6. Löken, L. S., Wessberg, J., Morrison, I., McGlone, F., & Olausson, H.. Coding of pleasant touch by unmyelinated afferents in humans. *Nature Neuroscience*. 2009. № 12(5), 547-548.