



РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН

(19) KZ (13) A4 (11) 21777

(51) A61M 21/00 (2006.01)

A61H 39/04 (2006.01)

A61N 5/073 (2006.01)

КОМИТЕТ ПО ПРАВАМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ
МИНИСТЕРСТВА ЮСТИЦИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ИННОВАЦИОННОМУ ПАТЕНТУ

(21) 2008/0498.1

(22) 25.04.2008

(45) 15.10.2009, бюл. № 10

(76) Спиридонов Валерий Иванович (KZ)

(56) Предварительный патент РК № 17064, кл. A61M 21/00, A61H 39/04, A61N 1/44, A61N 5/073, 2004

(54) СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

(57) Способ восстановления функционирования организма человека относится к физиологии, медицине и психофизиологии, а именно к психофизической реабилитации, и может быть использовано в кинезитерапии, физической культуре и профессиональном спорте.

Технический результат - повышение эффективности, расширение функциональных возможностей мозга, улучшение функционирования организма человека.

Технический результат достигается способом восстановления функционирования организма человека, включающим выполнение психофизических упражнений на фоне белого солнечного или электрического света, дополнительно содержащем отрицательно аэроионизированном воздухе, но в отличие от из-

вестного способа предварительно и последовательно выполняют релаксацию, визуализацию канала чжун-май и комплементарных цветов в чакрах муладхара (красный), свадхисана (оранжевый), манипура (желтый), анахата (зеленый), вишудха (голубой), аджна (индиго), сахасрара (фиолетовый) по 2 минуты каждый, с перерывом 1-2 минуты, медитацию и направленное изменение состояния сознания, осуществляют одновременно и непрерывно самомассаж внутренних органов с помощью движений тела, свободного ритмичного дыхания, аутосуггестии, концентрации и визуализации энергии в мышцах и биологически активных точках мин-мэнь, шэнь-шу, да-чжуй, цзянь-чжун-шу, лао-гун, хэ-дин, юн-цюань, цзу-сань-ли, хуан-тао, и-фэн в течение всего времени их проведения на фоне дополнительно и последовательно содержащем монохроматический поляризованный красный свет в диапазоне 630-670 нм, желтый свет в диапазоне 570-580 нм, зеленый свет в диапазоне 520-545 нм по 2 минуты каждый, синий свет в диапазоне 460-470 нм по 0,5 минуты с перерывом 2-6 минут.

(19) KZ (13) A4 (11) 21777

Изобретение относится к физиологии, медицине и психофизиологии, а именно к психофизической реабилитации, и может быть использовано в кинезитерапии, физической культуре и профессиональном спорте.

Известны способы кинезитерапии по восстановлению подвижности суставов, позвоночника, всего опорно-двигательного аппарата за счет экстремальных (максимально допустимых) нагрузок для организма, при которых необходимо соблюдать много дополнительных правил. Правила дыхания при выполнении этих упражнений, правила техники выполнения этих движений и напряжений. Правила биомеханики движений и цикличности упражнений, вспомогательные процедуры в виде бальнеологической помощи, массажа, мануальной терапии. Но в основе - напряжение мышц и связок (кинезитерапия), при котором шемизированные мышцы и связки вынуждены включаться в напряжение и попутно восстанавливать напряженные сосуды мышц. Правда, при этом возникают болезненные ощущения. Прежде всего напряжения назначаются на современных тренажерах, позволяющих выполнить движения при адекватном и тонком подборе необходимых нагрузок (Бубновский С.М. Природа разумного тела или как избавиться от остеохондроза. Руководство для тех, кто не хочет стареть. - М., 2000. - с.64; Бубновский С.М. Секреты суставов или 20 незаменимых упражнений. Руководство по кинезитерапии. - М., 2004. - с.79).

Известные способы ограничены для широкого использования в физической культуре и профессиональном спорте, требуют обязательного присутствия высококвалифицированного специалиста и больших материальных затрат на содержание тренажеров, специальных помещений, дают сильные болевые ощущения.

Известен способ массажа внутренних органов с помощью движений тела в положении стоя и в положении сидя. Примером такого массажа является хорошо известный комплекс упражнений под названием «Восемь кусков парчи».

Внутренние органы окружены мышцами. В течение дня работают лишь некоторые мышцы туловища. Согласно теории Ци-Гун, если испытуемый может направить сознание (И) к мышцам, значит он может направить туда же и энергию (ци) и привести их в движение. То же самое касается и внутренних мышц. Это значит, что если испытуемый будет постоянно практиковать, достигая все большего покоя (релаксации) и направляя сознание все глубже внутрь тела, вскоре он будет отлично знать внутреннее строение тела и сможет хорошо чувствовать его состояние. Если это произойдет, он сможет с помощью сознания приводить в движение внутренние мышцы и массировать внутренние органы. Чтобы достичь контроля над внутренними мышцами, нужно начинать с мышц туловища. С практикой сознание испытуемого может достичь более глубоких мышц. Позанимавшись еще, он сможет контролировать их, поддерживая в расслабленном состоянии. В результате движения станут естественными, легкими и непринужденными. Важно помнить, что расслабить органы и нормализовать в

них поток энергии (ци) можно лишь после того, как будут расслаблены мышцы (Ян Цзюньмин. Китайский цигун-массаж. Общий массаж. - Киев: София, 2000.-с. 325-335).

Известный способ недостаточно эффективен.

Наиболее близким аналогом является известный способ психофизической реабилитации, включающий назначение дыхательных упражнений, самомассажа, психофизиологических гимнастических упражнений, выполняемых на фоне белого солнечного или электрического света, отличающийся тем, что дыхательные упражнения, самомассаж, психофизиологические упражнения осуществляют одновременно и непрерывно в течение всего времени их проведения на фоне, дополнительно содержащем монохроматический поляризованный красный свет в диапазоне 630-670 нм и отрицательно аэроионизированном воздухе (Предварительный патент KZ 17064. Оpubл. 15.03.2006, бюл. № 3).

Известный способ недостаточно эффективен для восстановления функционирования организма человека.

Задача изобретения - разработка способа восстановления функционирования организма человека.

Технический результат - повышение эффективности, расширение функциональных возможностей мозга, улучшение функционирования организма человека.

Технический результат достигается способом восстановления функционирования организма человека, включающим выполнение психофизиологических упражнений на фоне белого солнечного или электрического света, дополнительно содержащем отрицательно аэроионизированном воздухе, но в отличие от известного способа предварительно и последовательно выполняют релаксацию, визуализацию канала чжун-май и комплементарных цветов в чакрах муладхара (красный), свадхисана (оранжевый), манипура (желтый), анахата (зеленый), вишудха (голубой), аджна (индиго), сахасрара (фиолетовый) по 2 минуты каждый, с перерывом 1-2 минуты, медитацию и направленное изменение состояния сознания, осуществляют одновременно и непрерывно самомассаж внутренних органов с помощью движений тела, свободного ритмичного дыхания, ауто-суггестии, концентрации и визуализации энергии в мышцах и биологически активных точках мин-мэнь, шэнь-шу, да-чжуй, цзянь-чжун-шу, лао-гун, хэ-дин, юн-цюань, цзу-сань-ли, хуан-тао, и-фэн в течение всего времени их проведения на фоне дополнительно и последовательно содержащем монохроматический поляризованный красный свет в диапазоне 630-670 нм, желтый свет в диапазоне 570-580 нм, зеленый свет в диапазоне 520-545 нм по 2 минуты каждый, синий свет в диапазоне 460-470 нм по 0,5 минуты с перерывом 2-6 минут.

Способ осуществляется следующим образом.

Способ проводят в проветриваемом помещении. В положении сидя выполнить релаксацию опорно-двигательного аппарата, при этом последовательно расслабить все скелетные мышцы, мышцы лица, глаз, позвоночного столба, туловища, рук и ног.

Концентрацией внимания перевести эмоциональное состояние на положительные эмоции, хорошее настроение, успокоить мысли и погрузить мозг в состояние покоя, а организм в релаксацию. Визуализировать канал чжун-май (сушумна), проходящий внутри позвоночника, где он соединяется с чакрами по 13-чакровой классификации (Каструбин Э.М. Ключ к тайнам мозга. - М.: Триада, 1995. - с. 66-80). Мыслеобразной концентрацией визуализировать по таблицам (Шереметьева Г.Б. Семь цветов здоровья: Лечение цветом. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - с. 152) семь ярких шаров комплементарных цветов в муладхаре - красный, свадхисане - оранжевый, манипуре - желтый, анахате -зеленый, вишудхе - голубой, аджне - индиго, сахасраре - фиолетовый по 2 минуты каждый с перерывом 1-2 минуты, перевести организм в состояние медитации и особое измененное состояние сознания. Осуществить самомассаж внутренних органов (модификацию Ци-Гун Дао-Инь 2) с помощью движений тела в положении стоя (Спиридонов В.И. Методика оздоровления и реабилитации методом цигун как природного фактора для оздоровления организма. -Алматы: Корпорация Казахмыс, 2003. - с.191). Начальное упражнение выполнить стоя в «позе столба» 1-2 минуты, сохранить состояние релаксации, медитации, свободное ритмическое диафрагмальное дыхание (фиг. 1). Произвести поворот головы влево, слегка вытянуть подбородок, выполнить вдох (фиг. 2). Сделать поворот головы в исходное положение вперед, сделать выдох и нажать большими пальцами рук на биологически активные точки (БАТ) мин-мэнь, шэнь-шу, при этом концентрировать внимание на БАТ да-чжуй. В этом упражнении и во всех последующих выполнять аутоусугубление, концентрацию и визуализацию энергии в мышцах, двигающих тело и БАТ. Произвести поворот головы вправо, слегка вытянуть подбородок, сделать вдох (фиг. 3). Вернуть голову в исходное положение вперед, сделать выдох, в конце движения в исходном положении нажать большими пальцами рук на БАТ мин-мэнь, при этом концентрировать внимание на БАТ да-чжуй. Опустить голову вниз, сделать вдох (фиг. 4). Вернуть голову в исходное положение, сделать выдох, нажать большими пальцами рук на БАТ мин-мэнь, при этом концентрировать внимание на БАТ да-чжуй. Запрокинуть голову назад, сделать вдох (фиг. 5). Вернуть голову в исходное положение, сделать выдох, в конце движения в исходном положении нажать большими пальцами рук на БАТ мин-мэнь, при этом концентрировать внимание на БАТ да-чжуй. Все движения образуют один цикл. В упражнении выполнить два цикла. Сделать вращение головы по часовой и против часовой стрелки по 4 раза, при этом концентрировать внимание на БАТ да-чжуй. Сделать «позу столба» 0,5-1 минуту. Принять исходное положение, когда ноги расставлены, стопы параллельны на ширине плеч, кисти сжать в кулаки и установить на талии сбоку (фиг. 6). Правой рукой произвести движение вперед влево в сторону, при этом пальцы распрямить и руку повернуть так, чтобы ребро ладони было направлено вниз, голову повернуть влево на 45 градусов относительно исходного положения

синхронно с движениями правой руки, произвести выдох (фиг. 7). Продолжить круговое движение правой руки в левую сторону вверх, развернуть ладонь к левому уху, произвести вдох. Выполнить круговое движение правой рукой вокруг головы назад вправо, согнуть руку в локте и развернуть кисть так, чтобы ладонь продолжила круговое движение вправо за голову и коснулась левого уха, затем шеи и затылка, при этом пальцы правой руки направить влево, завершить вдох (фиг. 8). Круговым движением вправо распрямить правую руку, при этом круговым движением развернуть кисть ладонью вперед и пальцами вверх, продолжить круговое движение вправо, развернуть кисть ладонью наружу в правую сторону пальцами вверх, завершить выдох (фиг. 9). Мыслеобразно впитать энергию окружающей среды в правую ладонь на вдохе. После вдоха резко опустить правую руку в исходное положение на выдохе. Движения правой руки составляют первую половину цикла. Произвести левой рукой в правую сторону подобные движения, что составляет вторую половину цикла. Две половины цикла составляют цикл упражнения. Всего выполнить 2 цикла, концентрировать внимание на БАТ цзян-чжун-шу. Принять «позу столба» на 0,5-1 минуту. Установить исходное положение. Круговым движением отвести руки назад, раскрыть и развернуть кулаки ладонями в стороны вверх (фиг. 6), при этом левую ногу отвести в сторону влево, произвести вдох. Развернуть правую ступню пальцами перпендикулярно к левой ступне, при этом круговым движением в кистях ладони повернуть пальцами вовнутрь на уровне талии, направить ладони вверх и повернуть назад, при этом туловище повернуть вокруг оси позвоночника влево, голову и взгляд повернуть влево вверх по направлению движения тела, одновременно произвести выдох (фиг. 10). Продолжить круговое движение рук назад вверх, при этом круговым движением в кистях ладони повернуть из положения вверх в положение вниз в стороны по дуге вверх ладонями назад в стороны вверх пальцами друг к другу, на расстоянии ширины ладони между пальцами, при этом взгляд направить назад вверх вдоль пальцев рук (фиг. 11), завершить выдох, произвести задержку дыхания и концентрацию внимания на БАТ мин-мэнь 4-6 секунд. Развернуть правую ступню параллельно левой обратным движением ног, при этом руки круговым и обратным движением вернуть назад на уровне плеч, руки развернуть в стороны ладонями вперед вниз, одновременно произвести вдох. Продолжить движение, приставить левую ногу к правой, руки при этом продвинуть вперед навстречу друг другу, круговым движением в кистях ладони развернуть вверх, опустить руки в исходное положение, одновременно произвести выдох. Такие движения образуют первую половину цикла. Те же самые движения выполнить вправо во второй половине цикла. Первая и вторая половина образуют цикл упражнения. Всего выполнить 2 цикла, при этом концентрировать внимание на БАТ мин-мэнь. Принять исходное положение (фиг. 6). Повернуть тело влево назад, левую руку круговым движением отвести влево назад на уровне плеч ладонью вверх, взгляд направить

вдоль ладони (фиг. 12), одновременно произвести вдох. Круговым движением повернуть тело в исходное положение поворотом вправо назад, одновременно круговым движением поднять левую руку в левую сторону вверх (фиг. 13), ладонь левой руки направить вправо пальцами вверх, при этом, взгляд направить вверх (фиг. 14), а затем вниз вправо, одновременно произвести выдох. Резко опустить до правого плеча кисть левой руки ладонью вправо пальцами вверх (фиг. 15), одновременно произвести вдох, сделать паузу и выдох. Наклониться вниз, при этом левую руку опустить вниз, а ладонь направить вдоль правой стороны тела, правой ноги (фиг. 16), опустить до пальцев ступни правой ноги (фиг. 17), сделать круговое движение левой кистью ладонью к ногам, пальцами вниз левой рукой сделать круговое движение от правой ступни к левой (фиг. 18), при этом произвести вдох. Круговым движением кисти левую ладонь развернуть вперед пальцами вниз сбоку левой ступни, поднять туловище вверх в исходное положение, при этом левую кисть повернуть ладонью вверх пальцами вперед и поднять ее вверх вдоль наружной поверхности левой ноги (фиг. 19), продолжить движение вверх в исходное положение, одновременно произвести выдох. Движения составляют первую часть цикла. В правую сторону сделать подобные движения во второй части цикла. Первая и вторая части составляют цикл упражнения. Всего выполнить 2 цикла, при этом концентрировать внимание на БАТ мин-мэнь. Принять «позу столба» на 0,5-1 минуту перейти в исходное положение. Наклониться вперед, ноги соединить вместе, ладони уложить на колени так, чтобы БАТ лао-гун расположить на БАТ хэ-дин, при этом пальцы кистей опустить вниз, ноги выпрямить в коленях, одновременно сделать выдох. Медленно присесть (фиг. 20), сделать вдох, при этом кисти рук повернуть вокруг БАТ лао-гун. Резко подняться, распрямить только колени, не отрывая ладони от коленей, открыть рот, произвести резкий выдох со звуком «ха». Повторить такие приседания 4 раза, при этом концентрировать внимание на БАТ мин-мэнь. Не меняя положения кистей на коленях вращать колени вовнутрь спереди, чтобы они сходились спереди, произвести вдох. Вращать колени назад так, чтобы они расходились (фиг. 21), произвести выдох. Движения образуют один цикл. Выполнить 4 цикла. Соединить колени вместе, сделать вращение коленями по часовой стрелке (фиг. 22) так, чтобы при вращении по передней дуге выполнить вдох, а при вращении по задней дуге - выдох. Повторить 4 раза. Произвести вращение коленей против часовой стрелки, при этом при вращении по передней дуге сделать выдох, при вращении по задней дуге - вдох. Повторить 4 раза. Вернуть тело в «позу столба» на 0,5-1 минуту и в исходное положение. Круговым движением вперед вверх поднять руки так, чтобы кулаки соединить вместе боковыми поверхностями, при этом согнутые пальцы направить вверх и к передней поверхности тела, руки согнуть в локтях и свести на уровне груди, одновременно левую ногу отставить в сторону (фиг. 23). Продолжить движение рук вверх с соединенными вместе кулаками и локтями (фиг. 24), выпрямить их в

локтях над головой (фиг. 25). Одновременно развернуть кулаки пальцами в стороны сделать вдох. Концентрировать внимание на нижнем даньтяне и БАТ юн-цюань. Резко опустить руки круговым движением в стороны (фиг. 26), ударить кулаками по БАТ хуан-тяо и мысленно передать всю энергию удара в БАТ хуан-тяо (фиг. 27), одновременно открыть рот и произвести резкий выдох со звуком «ха». Круговым движением поднять руки вверх в стороны, раскрыть кулаки ладонями вверх пальцами в стороны до уровня плеч (фиг. 28, 29), произвести вдох. Продолжить круговое движение вверх (фиг. 29), руки согнуты в локтях вовнутрь, круговым движением в кистях развернуть ладони вниз на уровне чуть ниже груди, при этом пальцы рук направлены друг к другу и почти касаются, продолжить движение ладоней вниз (фиг. 30), одновременно присесть и произвести выдох. Развернуть левую ступню перпендикулярно правой ступне, при этом кисти должны коснуться друг друга наружными поверхностями, опустить пальцы кистей вниз на уровне ниже груди, локти развернуть наружу на уровне груди. Круговым движением обеих рук вовнутрь и вниз продолжить движение вниз, одновременно согнуть левое колено, при этом круговым движением вдоль оси позвоночника развернуть тело и голову влево, присесть, одновременно произвести вдох. В положении, когда тело максимально опущено, а колени согнуты, развернуть кисти ладонями вверх (фиг. 31), направить пальцы на БАТ цзу-сань-ли, развернуть и соединить кисти наружными поверхностями пальцев рук друг к другу спереди левого колена на уровне БАТ цзу-сань-ли, взгляд направить на кисти (фиг. 32), произвести выдох, задержать позу на 2-4 секунды и произвести вдох. Резко поднять руки вперед вверх круговым движением, при этом кисти наружными поверхностями прокатить одна по другой, подняться вверх (фиг. 33). Резко разомкнуть кулаки в стороны, вперед, вверх, при этом пальцы резко распрямить и щелкнуть ногтями над головой, развести руки в стороны вниз, ладони держать вниз (фиг. 34). Опустить руки, принять исходное положение, сделать выдох. Все движения составляют первую часть цикла. В правую сторону выполнить подобные упражнения во второй части цикла. Первая и вторая части составляют цикл упражнения. Сделать 2 цикла, при этом концентрировать внимание на нижнем даньтяне и БАТ юн-цюань. Круговым движением кистей вовнутрь развернуть кулаки, распрямить ладони вверх пальцами назад, при этом левую ступню отставить в сторону влево (фиг. 35), одновременно произвести вдох. Развернуть левую ступню вокруг пятки назад, при этом массу тела переместить на правую ногу, а тело круговым вращательным движением вдоль оси позвоночника развернуть назад через левое плечо (фиг. 36), одновременно круговым движением развести руки в стороны круговым движением в плечах, локтях, кистях, при этом левую руку круговым движением опустить в сторону вниз тыльной стороной кисти назад, соответственно голову развернуть влево, а взгляд направить вдоль тыльной стороны кисти с выпрямленными пальцами в стороны вниз (фиг. 37), соответственно движением произвести вдох, при этом

правую руку круговым движением поднять в сторону вверх тыльной стороной кисти назад. Не меняя положения, круговым движением вдоль оси рук развернуть руки ладонями назад, при этом голову развернуть вправо вверх, направить взгляд вдоль ладони правой руки с выпрямленными пальцами в стороны вверх, соответственно движением произвести выдох. Правую ступню соответственно с левой ступней развернуть несколько назад вдоль БАТ юнцюань. Присесть, голову повернуть влево, направить взгляд назад, руки согнуть в локтях, раскрытые назад ладони уложить пальцами за уши так, чтобы средние пальцы расположить за уши на БАТ и-фэн, произвести выдох и отдать мыслеобразно всю энергию движений через средние пальцы в БАТ и-фэн (фиг. 38). Не меняя положения сделать вдох, концентрировать внимание и направить энергию в БАТ и-фэн. Круговым движением вперед вниз опустить руки ладонями вниз над землей (полом) голову и тело несколько опустить вниз так, чтобы взгляд направлен на кисти рук (фиг. 39,40), произвести выдох, ладонями вниз горизонтально земле круговым движением вправо вперед и положение назад выполнить поворот ступней в исходное положение вперед, при этом тело круговым движением обратно вправо и вверх развернуть вперед, взгляд направить вперед (фиг. 41), завершить выдох, при всех этих движениях колени ног оставить согнутыми. Опустить кисти пальцами вниз (фиг. 42), начать вдох. Выпрямить колени, поднять тело, руки круговым движением по дуге направить к ногам, ладони направить к ногам пальцами вниз (фиг. 43), произвести вдох и мыслеобразной концентрацией впитать энергию пальцами из Земли, поднять энергию по внутренним поверхностям ног в нижний дантянь, продолжить движение вверх (фиг. 44), закончить вдох, принять исходное положение. Движения составляют первую часть цикла упражнения, в правую сторону выполнить подобные движения во второй части цикла. Первая и вторая половины образуют цикл упражнения. Всего выполнить два цикла. Поднять руки в стороны вверх до уровня несколько выше плеч, при этом собрать пальцы кистей вместе (фиг. 45), одновременно сделать вдох, левую ногу поднять и согнуть в колене. Опустить руки вниз в стороны несколько ниже плеч, раскрыть кисти ладонями вниз, при этом левую ногу опустить вниз (фиг. 46), ноги несколько согнуть в коленях, одновременно сделать выдох. Движения рук и левой ноги образуют первую часть цикла. Во второй части цикла выполнить подобные движения, поднять и опустить руки и правую ногу. Две части образуют цикл, таких циклов выполнить четыре. Поднять руки вперед вверх над головой (фиг. 47), при этом собрать пальцы кистей вместе одновременно сделать вдох, при этом поднять и согнуть левую ногу в колене, раскрыть кисти ладонями вниз, при этом левую ногу опустить вниз, ноги согнуть в коленях, одновременно сделать выдох. Движения рук и левой ноги образуют первую часть цикла. Вторую часть цикла составляют подобные движения рук и правой ноги. Первая и вторая части образуют цикл. Таких циклов выполнить четыре. Опустить руки на пояс, расположить на талии, поднять левую ногу, согнуть ее в колене, при этом сделать вдох. Резким движением левой ноги вниз и

вперед, выпрямить ногу пяткой вперед вниз, сделать толчок, при этом сделать выдох. Поднять левую ногу, согнуть ее в колене, при этом сделать вдох. Резко толкнуть левую ногу вперед вниз, выпрямить носки, при этом сделать выдох.левой ступней сделать вращения по четыре раза по часовой стрелке и против часовой стрелки, свободным дыханием. Поднять левую ногу, согнуть в колене, толкать левой пяткой и носком вперед вниз, дышать синхронно с движениями. Движения левой ноги составляют первую половину цикла. Выполнить подобные движения правой ногой во второй половине цикла. Две половинки циклов образуют цикл упражнения. Всего выполнить два цикла. Концентрировать внимание на нижнем дантяне. Принять исходное положение «позу столба», выполнить медитацию, мыслеобразно впитать энергию окружающей среды (Космоса и Земли) в нижний дантянь. Начинать медитацию с 1 минуты - 1 уровень, увеличить до 2 минут - 2 уровень, до 3 минут - 3 уровень, до 4 минут - 4 уровень, до 5 минут - 5 уровень. Растереть ладони 60-120 раз, растереть щеки 4 раза, походить 1-2 минуты. В исходной позиции «позе столба» делать обратное дыхание. Упражнения по способу выполнить на фоне дополнительно и последовательно содержащем монохроматический поляризованный красный свет в диапазоне 630-670 нм, желтый свет в диапазоне 570-580 нм, зеленый свет в диапазоне 520-545 нм по 2 минуты каждый, синий свет в диапазоне 460-470 нм по 0,5 минуты с перерывом 2-6 минут.

Изобретение имеет большое практическое значение. Данный способ повышает эффективность восстановления функционирования организма человека, расширяет функциональные возможности мозга, улучшает общее функционирование организма человека у практически здоровых людей, лиц с функциональными нарушениями, людей с соматическими нарушениями и патологическими состояниями различных возрастных групп от 7 до 65 лет. Способ можно использовать в кинезитерапии в медицине, в массовой физической культуре и в профессиональном спорте как неинвазивный метод реабилитации, восстановления утраченных сил, средство снятия усталости и стресса.

Способ апробирован на кафедре физиологии человека, животных и биофизики совместно с кафедрой физического воспитания Казахского национального университета им. аль-Фараби на группах студентов, юношей и девушек 17-20 лет, в Республиканском детском клиническом санатории «Алатау» на группах детей от 7 до 12 лет, в средней школе № 127 Ауэзовского района г. Алматы на группах школьников, детей и подростков от 7 до 14 лет.

Например. Способ апробирован в группе студентов 1-2 курсов обоего пола в возрасте 17-20 лет 20 человек с некоторыми функциональными нарушениями. Регистрировали функциональные показатели: частоту сердечных сокращений (ЧСС), частоту дыхания (ЧД); электрофизиологические параметры: электропроводность биологически активных точек (ЭП БАТ) канала толстой кишки на указательных пальцах рук ЭП БАТ 1,2 шан-ян, канала тонкой кишки ЭП БАТ 3,4

шао-цзе и канала сердца ЭП БАТ 5,6 шао-чун на мизинцах рук; кожно-гальваническую реакцию (КГР), указательных пальцев (КГР1), мизинцев (КГР2) рук; биофизические показатели: плазмографию 10 пальцев рук и площадь плазмографии 10 пальцев рук (ПП 10) до и после занятий по способу. Тренировку по способу проводили 2 раза в неделю по 60 минут в течение 3 месяцев. После статистической обработки делалась бальная оценка по таблицам и рассчитывался интегральный показатель стрессовой и энергетической нагрузки (ИПСЭН), позволяющий оценить состояние регуляторных систем и энергетический уровень организма человека, интегрально используя информативные показатели в разных единицах измерения.

В 1 месяц до занятий по способу установили:

$ИПСЭН_{1до} = +4,102$.

В 1 месяц после занятий по способу выявили:

$ИПСЭН_{1после} = +3,108$.

Во 2 месяц до занятий по способу определили:

$ИПСЭН_{2до} = +2,780$.

Во 2 месяц после занятий по способу рассчитали:

$ИПСЭН_{2после} = +2,623$.

В 3 месяц до занятий по способу выявили:

$ИПСЭН_{3до} = -1,010$.

В 3 месяц после занятий по способу установили:

$ИПСЭН_{3после} = -2,563$.

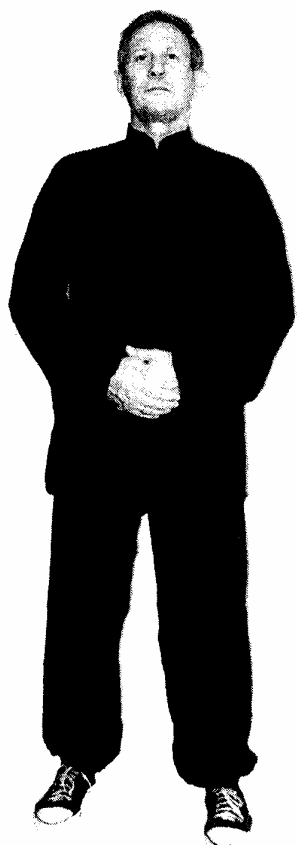
Расчет показал, что интегральный показатель ИПСЭН с ростом продолжительности занятий по способу имеет тенденцию к уменьшению (фиг. 48). Исходный ИПСЭН до занятий по способу равен +4,102, что соответствует психофизиологическому и энергетическому напряжению, при состоянии активного бодрствования, энтропийному состоянию (затратному энергетически) при рабочих значительных нормальных нагрузках, выше зоны нормы в покое (верхней границы) +1, 658, здоровью в энтропийном режиме, что ослабляет функционирование организма, утомляет, поддерживает состояние стресса на границе состояния здоровья и функционального нарушения характерного состояния студентов во время интенсивной учебы в вузе, которое может перейти в патологическое состояние. После 3 месяцев занятий по

способу ИПСЭН равен -2, 563, что соответствует психофизиологической релаксации, при медитации, антиэнтропийному состоянию (экономному энергетически) при особом измененном состоянии сознания, ниже зоны нормы в покое -1, 658, здоровью в антиэнтропийном режиме, более экономному функционированию, снятию утомления и стресса, что свидетельствует о более эффективном восстановлении функционирования организма.

Предложенный способ эффективен, расширяет функциональные возможности мозга, улучшает функционирование организма человека.

ФОРМУЛА ИЗОБРЕТЕНИЯ

Способ восстановления функционирования организма человека, включающий выполнение психофизических упражнений на фоне белого солнечного или электрического света, дополнительно содержащем отрицательно аэроионизированном воздухе, *отличающийся* тем, что предварительно и последовательно выполняют релаксацию, визуализацию канала чжун-май и комплементарных цветов в чакрах муладхара (красный), свадхисана (оранжевый), манипура (желтый), анахата (зеленый), вишудха (голубой), аджна (индиго), сахасрара (фиолетовый) по 2 минуты каждый, с перерывом 1-2 минуты, медитацию и направленное изменение состояния сознания, осуществляют одновременно и непрерывно самомассаж внутренних органов с помощью движений тела, свободного ритмичного дыхания, ауто-суггестии, концентрации и визуализации энергии в мышцах и биологически активных точках мин-мэнь, шэнь-шу, да-чжуй, цзянь-чжун-шу, лао-гун, хэ-дин, юн-цоань, цзу-сань-ли, хуан-тао, и-фэн в течение всего времени их проведения на фоне дополнительно и последовательно содержащем монохроматический поляризованный красный свет в диапазоне 630-670 нм, желтый свет в диапазоне 570-580 нм, зеленый свет в диапазоне 520-545 нм по 2 минуты каждый, синий свет в диапазоне 460-470 нм по 0,5 минуты с перерывом 2-6 минут.



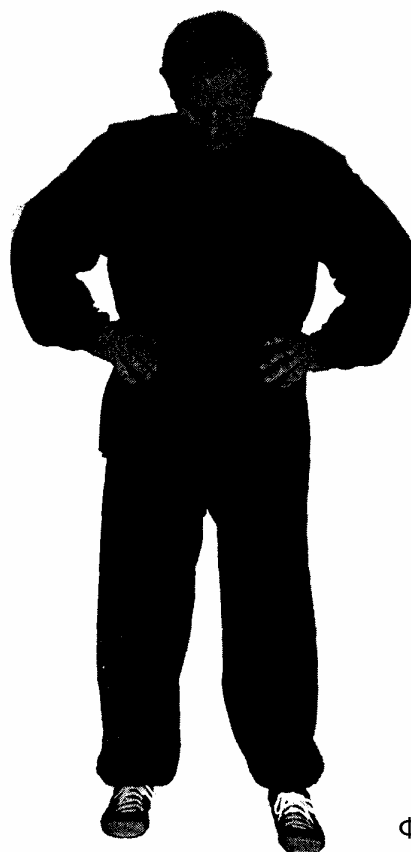
Фиг. 1



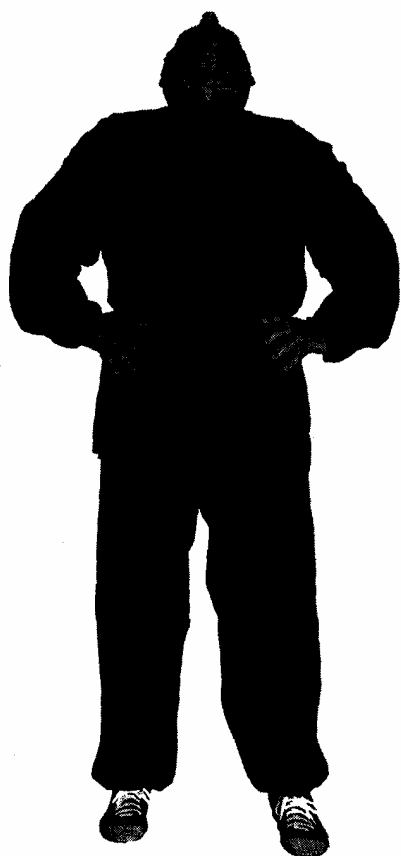
Фиг. 2



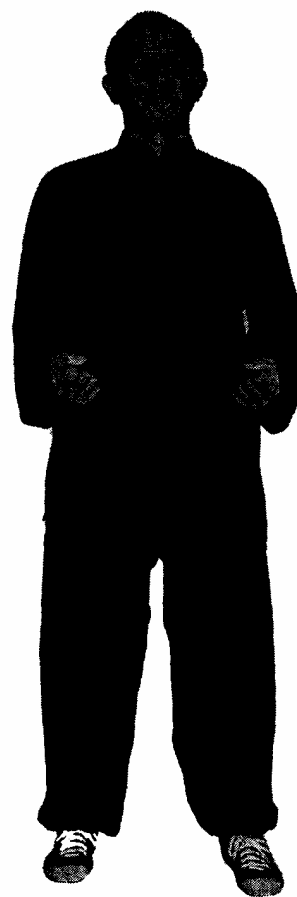
Фиг. 3



Фиг. 4



Фиг. 5



Фиг. 6



Фиг. 7



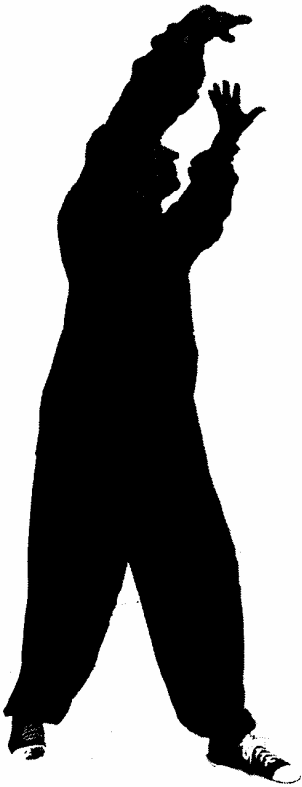
Фиг. 8



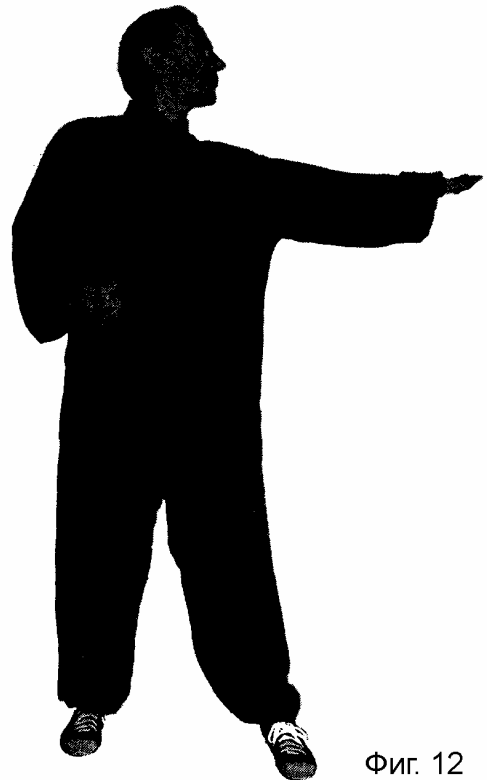
Фиг. 9



Фиг. 10



Фиг. 11



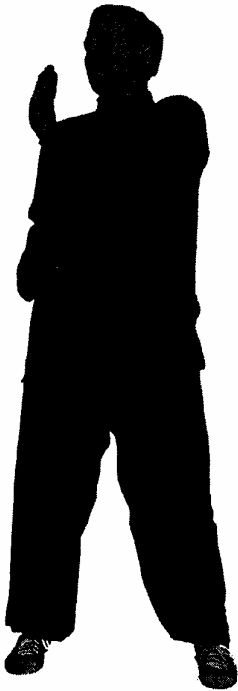
Фиг. 12



Фиг. 13



Фиг. 14



Фиг. 15



Фиг. 16



Фиг. 17



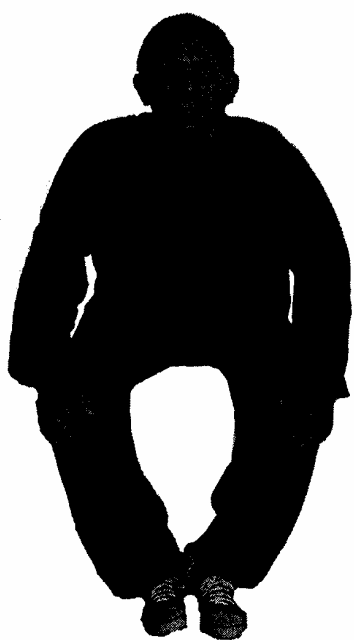
Фиг. 18



Фиг. 19



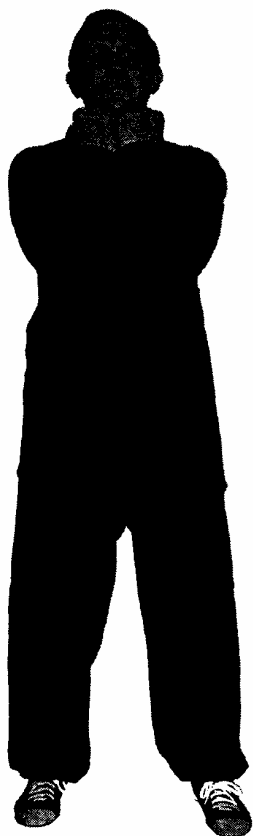
Фиг. 20



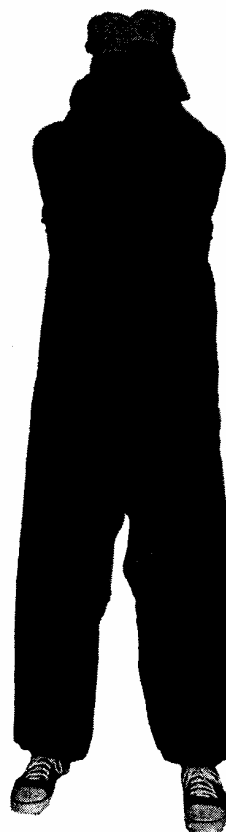
Фиг. 21



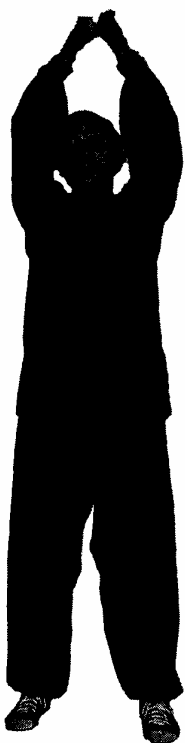
Фиг. 22



Фиг.23



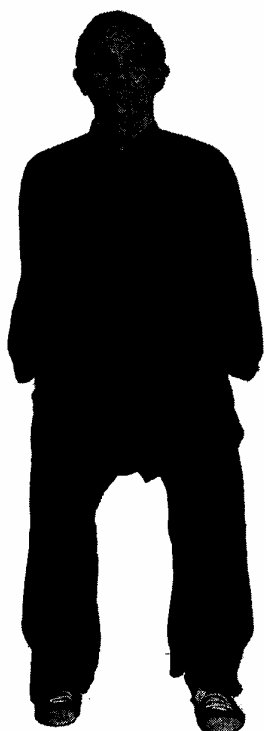
Фиг. 24



Фиг. 25



Фиг. 26



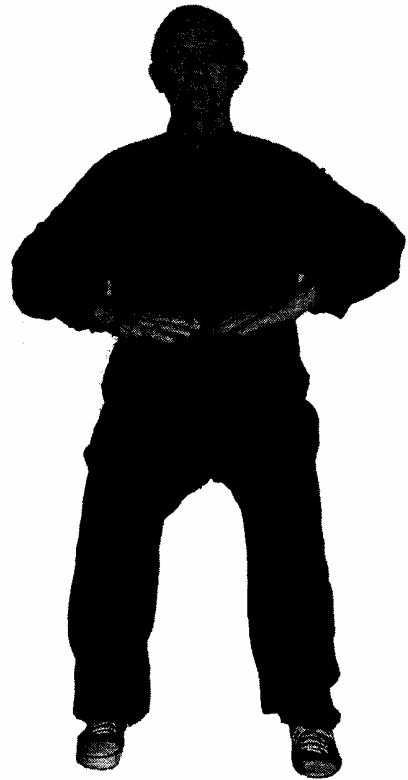
Фиг. 27



Фиг. 28



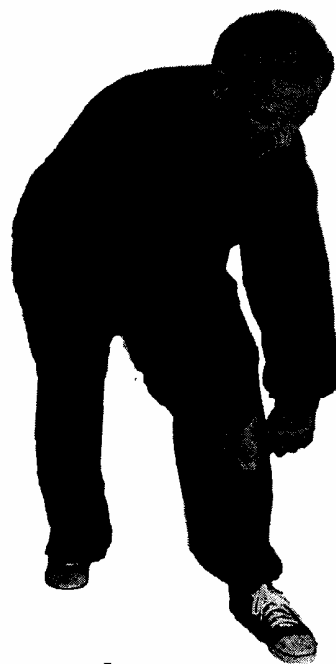
Фиг. 29



Фиг. 30



Фиг. 31



Фиг. 32



Фиг. 33



Фиг. 34



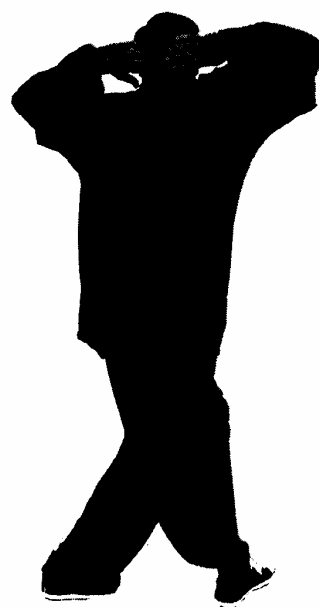
Фиг. 35



Фиг. 36



Фиг. 37



Фиг. 38



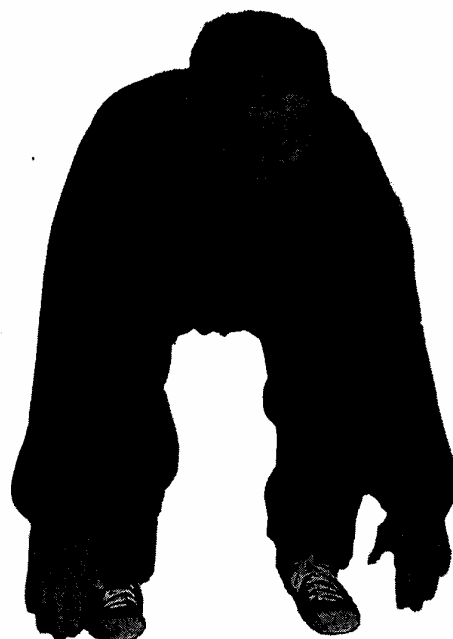
Фиг. 39



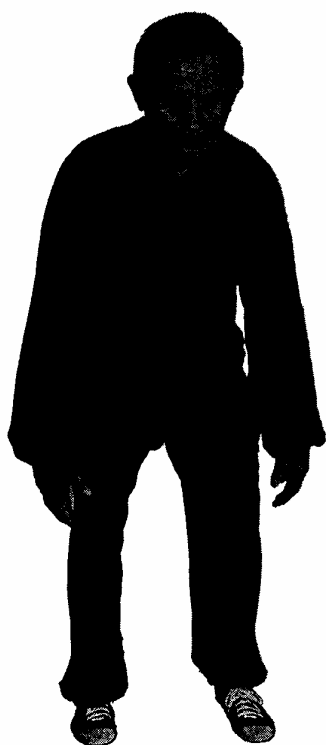
Фиг. 40



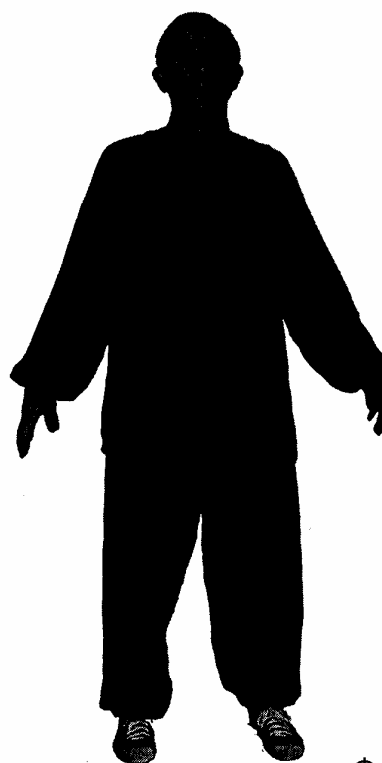
Фиг. 41



Фиг. 42



Фиг. 43



Фиг.44



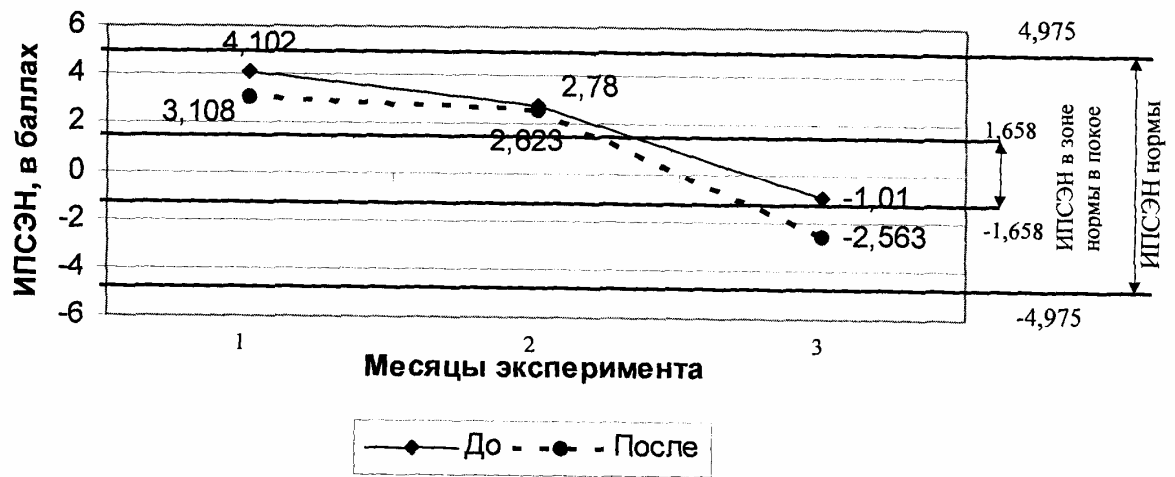
Фиг. 45



Фиг. 46



Фиг. 47



Фиг. 48