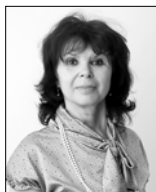


## КИНЕЗИОЛОГИЯ В ПСИХОТЕРАПИИ: ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ



**Воронова Елена Вадимовна** — студент магистратуры; кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности факультета психологии Института общественных наук Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); просп. Вернадского, 84, к. 8, Москва, Россия, 119571; e-mail: l\_v@inbox.ru



**Токарева Ирина Феликсовна** — кандидат психологических наук, доцент кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности факультета психологии Института общественных наук Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); просп. Вернадского, 84, к. 8, Москва, Россия, 119571; e-mail: iren.f.o@mail.ru

Актуальность нашего теоретического исследования обоснована тем, что в России всё чаще встречается термин «кинезиология», однако многие люди не знают, что он обозначает. В данной статье представлены результаты теоретического обзора и рассказано об истоках кинезиологии и её основных направлениях и методах.

Термин «кинезиология» применяется в различных направлениях, предметом которых является изучение тела человека. Особенно хорошие результаты даёт её применение в спорте, в медицине и в обучении, набирает она популярность и в психологии. Слово «кинезиология» переводится как наука о движении (от греческого «кинезио» — движение, «логос» — наука).

По мнению Т.В. Колтошовой, новая теория, рождаясь, вбирает в себя колоссальный опыт уже существующей научной и практической баз, и это является «требованием» преемственности в развитии любых процессов [5]. Таким образом, в момент своего появления кинезиология получила широкую теоретическую базу.

Описание действия мышц встречается в сочинениях одного из основателей науки о движении человека — Аристотеля (384–322 гг. до н. э.). Доказательство и развитие его положений осуществляли Гален (132–201), Галилей (1564–1643), Ньютон (1642–1727) и Борели (1608–1679). Все они пришли к выводу, что движение человека является последо-

вательностью взаимодействий мышц и внешних сил окружающей среды, что позднее стало предпосылкой для использования мышечного тестирования для диагностики психофизического состояния человека. Здесь следует пояснить, что все направления кинезиологии объединяет метод получения информации о человеке — мышечное тестирование (известный также как метод биологической обратной связи или мануальный мышечный тест). Мышечное тестирование — это мануальное определение кинезиологом степени изменения мышечного тонуса у мышцы-индикатора клиента после оказания на него какого-либо провоцирующего воздействия [10].

### РЕЗЮМЕ

В статье приведены результаты теоретического исследования, позволяющие раскрыть суть понятия «кинезиология» и осветить основные научные направления и методы, используемые в психотерапии. Теоретически обосновано положение о том, что кинезиология является развивающейся наукой с широкой теоретической базой, которая может как существовать самостоятельно, так и дополнять различные области деятельности, в частности психотерапию. В ходе теоретического анализа рассмотрена история становления кинезиологии и определено понятие мышечного тестирования (известного также как метод биологической обратной связи и мануальный мышечный тест). Показан вклад мировых философов и учёных в развитие знаний о движении, который положен в основу кинезиологии. В процессе теоретического исследования выявлено, что кинезиология развивается и продолжает включаться в различные направления жизни человека. Были рассмотрены следующие направления её развития: прикладная кинезиология, образовательная кинезиология, кинерджетика, использование метода «Единый мозг» в концепции «Три в одном». Отдельно проанализировано направление советской спортивной кинезиологии, в котором психологическая составляющая почти отсутствует. Теоретически обоснована необходимость работы с эмоциональным состоянием клиентов и эффективность применения названного выше метода в психологической работе. Описаны основные кинезиологические методы коррекции, используемые в психотерапевтической работе с клиентом («я чувствую / я есть», лобно-затылочная коррекция). Приведён пример использования кинезиологии для коррекции психоэмоционального состояния беременных женщин.

**Ключевые слова:** кинезиология, кинесиология, мышечный тест, лобно-затылочная коррекция.

Есть исторические сведения о том, что мануальный мышечный тест использовали ещё индейцы племени майя, подбирая наиболее эффективное лечебное воздействие. К сожалению, этот способ не дошёл до наших дней, и в 1930-х годах его изобрели повторно. Супруги Кендалл заметили, что мышцы тела меняют свой тонус при изменении психологического состояния человека или телесном воздействии. Они стали изучать это явление и пробовать применять в диагностике. В 1960-е годы, основываясь на опыте врачей Кендалл, остеопат и мануальный терапевт Джордж Гудхард создал направление «прикладная кинезиология», которое принято считать первым [2].

Важно отметить вклад отечественной науки в развитие знаний о движении, который также способствовал развитию кинезиологии. Фундаментальные труды И.М. Сеченова (1829–1905), описывающие взаимосвязь физиологических процессов и психических явлений, и основные положения теории функциональных систем, разработанной П.К. Анохиным в 1968 году, позволяют раскрыть содержание механизмов взаимосвязи умственной и двигательной деятельности в процессе выполнения движения. В 1930–1940-х годах Н.А. Бернштейн опубликовал несколько статей, способствующих формированию современной теории управления движениями. Проведённые исследования позволили ему создать модель управления движениями человека, в основе которой лежит выделение ведущей роли афферентных систем [5].

В середине прошлого века термин «кинезиология» вошёл в СССР в тезаурус теории физической культуры. Первое исследование кинезиологического плана было связано с сохранением стационарной устойчивости тела человека и датируется 1970 годом. В конце 1980-х годов была сформирована концепция спортивной кинезиологии. На её основе в 1991 году вышел в свет научный труд «Принципиальные вопросы кинезиологии спорта», а в 2009 году В.К. Бальсевич подготовил к изданию труд «Онтокинезиология человека». Советская спортивная кинезиология (возникла на основе биомеханики) представляет собой совершенно другое направление, в котором психологическая составляющая почти отсутствует [9].

Развиваясь, прикладная кинезиология приобрела различные формы и включилась в различные направле-

ния жизни. В первую очередь она нашла применение в медицине — благодаря возможности кинезиологии оказывать помощь в сохранении и корректировке здоровья, в том числе и в профилактике осложнений различных заболеваний, так как кинезиология подарила врачам инструмент, который даёт возможность определить, вследствие чего движение оказалось нарушенным и что нужно сделать, чтобы его восстановить [12]. Данное направление в России развивала Л.Ф. Васильева, заведующий кафедрой мануальной терапии Российского государственного медицинского университета.

Образовательная кинезиология — направление кинезиологии, созданное доктором наук, профессором Калифорнийского университета Полом Деннисом и в дальнейшем разработанное американскими нейрофизиологами и психологами, в котором развитие ребёнка и взрослого человека рассматривается через естественные физические движения [1]. Из-за особенностей перевода на русский язык это направление кинезиологии принято писать через «с». В основе методики лежат современные знания о строении и функционировании головного мозга, о связи движений тела и работы мозга. Целью образовательной кинезиологии является восстановление связи между лобным и затылочным отделами головного мозга, установление баланса между правым и левым полушариями, снятие эмоционального учебного и рабочего стресса.

Филип Рафферти выделил своё направление кинезиологии, дав ему название «кинерджетика». Один из инструментов данного направления — метод RESET (Rafferty Energy System of Easing the Temporomandibular Joint), в дословном переводе «энергетическая система Рафферти по ослаблению височно-нижнечелюстного сустава». Метод RESET эффективен для восстановления функций височно-нижнечелюстного сустава, который помогает осуществлять множество различных функций, в том числе выражение различных эмоций (например, крик, смех, шепот). При намеренном подавлении какого-либо проявления «Я» часто происходит сжатие челюстей, что может иметь накопительный характер. Таким образом, метод RESET может быть использован в работе как с физиологическими, так и с психическими процессами.

В 1972 году Гордон Стокс и Дениэл Уайтсайд, специалисты в области психологии и генетики поведения, разработали уникальный психотерапевтический кинезиологический метод «Единый мозг» в концепции «Три в одном», который опирался на достижения нейронаук, психологии, психотерапии, психогенетики и на их собственные оригинальные методики. Программа «Единый мозг» строится на основе представления о трёх функциональных блоках мозга (что подтверждается концепцией А.Р. Лурия). Для работы с каждым функциональным блоком подбираются соответствующие приёмы и методы коррекции. Важное место отводится формированию межполушарного взаимодействия, необходимого для успешного протекания любого психического процесса, в том числе и процесса преодоления стресса.

Немного позже к Дж. Гудхарду, Г. Стоксу и Д. Уайтсайду присоединилась врач Кэндис Кэллауэй. Как утверждал Г. Селье, стресс заложен природой в концепцию жизни, её совершенствования и естественного эволюционного отбора [11]. Это побудило К. Кэллауэй рассмотреть стресс как естественную психофизиологическую реакцию, как ответ на угрозу среды обитания либо его творческую самореализацию.

Г. Стокс, Д. Уайтсайд и К. Кэллауэй развили концепцию Г. Селье о стрессе и дистрессе и поставили дистрессовые реакции в центр проблем адаптации личности. Они пришли к выводу, что когда человек испытывает эмоциональный стресс, то весь потенциал головного мозга не используется. Когда же эмоциональный стресс ослабевает, мозг получает возможность действовать в спокойной эффективной манере с полным доступом к левому полушарию, отвечающему за логичность действий, и к правому полушарию, отвечающему за их созидательность. Головной мозг действует как объединённая система. Первый шаг при использовании метода «Единый мозг» в концепции «Три в одном» — определение эмоционального напряжения и отрицательных убеждений, которые мешают человеку полностью реализовать свой потенциал. Поэтому особое значение имели работы названных выше авторов по анализу и систематизации вариантов эмоционального реагирования человека в стрессовых ситуациях и возникновению специфических паттернов поведения. Проведённые исследования позволили обобщить полученную

информацию в виде «эмоционального барометра поведения», помогающего кинезиологу определить эмоции, которые клиент может и не осознавать; это — систематизированная карта эмоций, включающая в себя гнев, страх, вину и т. д. Психотерапевт-кинезиолог использует мышечное тестирование для определения дисбаланса эмоций.

В настоящее время вопрос эмоций изучен достаточно подробно. Учёные пришли к выводу о влиянии эмоций на жизнь человека. Согласно теории Арнольда (1960), эмоции представляют собой неосознаваемое влечение к объекту или его отторжение, возникшее в результате оценки объекта как хорошего или плохого для индивида. К. Изард пишет, что базовые эмоции (интерес, радость, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх) оказывают организующее и мотивирующее влияние на человека, служат его адаптации [4]. Он считает, что, например, эмоция радости не только имеет позитивное значение для формирования взаимной привязанности между родителями и младенцем, но и влияет на развитие социальных отношений взрослого человека. Было установлено, что эмоция печали влияет на перцептивно-когнитивные процессы. В печали человек воспринимает мир как угрюмый и хмурый, что в некоторых случаях приводит его к отчуждению и изоляции. Однако эмоцию печали нельзя рассматривать только в негативном ключе. В определённых случаях, например в случае утраты или разлуки, печаль является уместной, единственно возможной эмоцией и требует адекватного выражения. Она объединяет людей, приводит к восстановлению и укреплению семейных и дружеских связей. Поэтому в кинезиологии нет окраски эмоций как «плохих» или «хороших», в работе с клиентом процесс направлен на гармонизацию личности.

Н.А. Лисицина считает управление своими эмоциями важным шагом на пути к укреплению здоровья. В последние 30 лет наука активизировала исследования в области влияния психологического состояния, эмоций на здоровье человека. Было доказано влияние стрессов и связанных с ними негативных эмоций не только на отдельные системы человеческого тела, но и на ДНК [8].

Название концепции «Три в одном» отражает важность единства тела, разума и духа для достижения жизненной гармонии. В психотерапевтической кинезиологической практике применяется

системный подход одновременной работы на всех трёх уровнях.

В 1991 году метод «Единый мозг» в концепции «Три в одном» был представлен в России американкой Кэрол Энн Хонц. По её словам, когда человек испытывает стресс, деятельность его головного мозга частично блокируется, что выражается в нарушении межполушарного взаимодействия и нейробиологической связи 2-го и 3-го блоков мозга. Вследствие этого возникают проблемы восприятия, внимания, памяти, мышления, речи. На психоэмоциональном уровне человек как бы «застревает» в негативных переживаниях и не может адекватно реагировать на стрессовую ситуацию, делать осознанный выбор, принимать верные решения. Целью психотерапевтической кинезиологической коррекции является восстановление нарушенных мозговых процессов путём коррекции психо-эмоциональных реакций и дистрессовых состояний [14].

Наиболее популярными методами коррекций являются метод «я чувствую / я есть» и лобно-затылочная коррекция. Последняя исследовалась на кафедре психофизиологии МГУ и получила признание мэтров русской научной школы [16].

Лобно-затылочная коррекция (ЛЗК) — простой, естественный, безопасный, нейрологически обоснованный способ интеграции головного мозга [3]. Лобные и затылочные доли мозга не отвечают за эмоции. За них отвечают височные доли, а за действия — теменные. Лобные доли отвечают за выбор и разработку новых решений проблемы и моделей поведения, затылочные — за зрительное восприятие и память [7]. Таким образом, благодаря ЛЗК идёт стимуляция мыслительной и зрительной деятельности без участия эмоций [17].

ЛЗК позволяет пролить свет на дистресс через призму осознанных и продуманных вариантов поведения.

Другой метод коррекции носит название «я чувствую / я есть». Авторы метода «Единый мозг» в концепции «Три в одном» заявляют, что стресс можно частично нейтрализовать с помощью проговаривания того, что происходит с клиентом. Отрабатывая стрессовые эмоции, можно по-новому оценить свой опыт и найти конструктивные стратегии реагирования в травмирующей ситуации. Избавляясь от власти сильных негативных чувств, клиент приобретает способность с минимальными психическими потерями выходить из сложных

ситуаций, улучшая качество своей жизни. Данный метод коррекции представляет собой проговаривание клиентом сначала негативной эмоции, а затем — позитивной; при этом клиент выполняет упражнение, направленное на растяжение глазных мышц. Определить нужную эмоцию помогают главнейшие инструменты концепции «Три в одном» — барометр поведения и мышечный тест.

Область применения психотерапевтической кинезиологии весьма обширна. Одним из примеров её использования является работа В.Г. Писаренко, которая, занимаясь коррекцией психоэмоционального состояния беременных женщин, использует метод пренатальной музыкотерапии как основной и метод психотерапевтической кинезиологии как дополнительный.

В случае возникновения трудностей в пении проводится мышечное тестирование, с целью выявления тех зон, где блок или дисбаланс нарушает физическое и эмоциональное состояние беременной женщины. Мышечное тестирование позволяет по бессознательному ответу тела определить реакцию на стресс, тем самым выявляя зону, где в теле возникло напряжение или эмоциональный дисбаланс. Для определения эмоций используется барометр поведения, с помощью которого определяются негативные эмоции: обида, страх, горе и вина, безразличие и т. п. Обсуждение помогает осознать и заново прожить эмоциональную негативную ситуацию, а затем заменить её на позитивную: интерес, уверенность, гармония. Методы кинезиологической коррекции позволяют снять острый и хронический стресс, тем самым улучшая психоэмоциональное состояние беременных женщин.

Эмпирически доказана эффективность пренатальной подготовки с использованием методов кинезиологической коррекции: происходят снижение количества случаев тяжёлых осложнений беременности и родов у женщин и нормализация их психоэмоционального состояния. Вследствие широты воздействия на человека кинезиология во многих странах стала неотъемлемой частью системы здравоохранения и образования как на правах отдельного направления, так и в качестве вспомогательного метода традиционной медицины, педагогики, психологии и психотерапии. В России в 2006 году Профессиональной психотерапевтической лигой «психотерапевтическая кинезиология», созданная на основе метода

кинезиологии под названием «Единый мозг» в концепции «Три в одном», была официально признана модальностью — направлением психотерапии [14]. В 2007 году «Психотерапевтическая кинезиология» была запатентована в Федеральной Службе по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам.

## ССЫЛКИ

- [1]. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. Простые упражнения для учения целостным мозгом. — М.: Восхождение, 1998.
- [2]. Заварзина Т.С. Кинезиология — современный метод интегративного подхода к восстановлению здоровья в условиях санаторно-курортного лечения / Т.С. Заварзина // Практическая кинезиология. Путеводитель по жизни. — 2013. — № 1 (01). — С. 51–55.
- [3]. Захарова О.Ю. Использование кинезиологических методов мышечного тестирования и ЛЗК в практике психологического консультирования и психотерапии (из опыта практической работы) // Практическая кинезиология. Путеводитель по жизни. — 2013. — № 1. — С. 84.
- [4]. Изард К.Э. Психология эмоций / Пер. с англ. — СПб.: Питер, 1999. — 464 с.
- [5]. Колтошова Т.В. Предпосылки теоретического осмысления понятия ки-

незиологии в физическом воспитании студентов // Вестник Томского государственного университета. — 2015. — № 396. — С. 202–207.

- [6]. Писаренко В.Г. Коррекция психоэмоционального состояния беременных женщин // Научный альманах. — 2015. — № 10–4 (12). — С. 412–417.
- [7]. Леш М., Фёрдер Г. Кинезиология: От стресса к гармонии. — СПб.: Изд-во Вернера Регена, 2009. — С. 112.
- [8]. Лисицина Н.А. 10 шагов к жизни: практическая психология для тех, кто хочет стать здоровым. — Великий Новгород, 2011. — 152 с.
- [9]. Никитин С.Н., Лопатин М.В., Носов Н.Ф. Кинезиология: взгляд с позиции ретроспективы и перспективы // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 2. — С. 47–49.
- [10]. Сазонов В.Ф. Способы проведения «мышечного тестирования» в психокоррекционной кинезиологии, классифицированные по силе давления // Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке». — 2014. — № 2. — С. 64–70.
- [11]. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Визда, 1992. — 112 с.
- [12]. Ти Д. Кинезиология: оздоравливающее прикосновение. — М.: Восхождение, 1998.
- [13]. Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой / Пер. с англ. — М., 1999. — 238 с.

[14]. Чобану И.К. Основы психотерапевтической кинезиологии. — М.: Литера, 2012. — 184 с.

- [15]. Шереметева Г.Б. Целебное прикосновение. — М.: Амрита, 2012. — 96 с.
- [16]. Шишкова Н.Р. Психофизиологическая оценка уровня стресса: дис. ... канд. психол. наук. — М.: РГБ, 2003.
- [17]. Энока Р.М. Основы кинезиологии. — Киев: Олимпийская литература, 2000. — 400 с.

## REFERENCES

- [1]. Dennison P., Dennison G. Gimnastika mozga. Prostyie uprazhneniya dlya ucheniya tselostnyim mozgom. [Brain Gym. Simple exercises for teaching holistic brain.] — COUPP, Voshozhdenie, 1998.
- [2]. Zavarzina T.S. Kineziologiya — sovremenniy metod integrativnogo podhoda k vosstanovleniyu zdorovya v usloviyah sanatorno-kurortnogo lecheniya. [Kinesiology — modern method of integrative approach to the recovery of health in a spa treatment.] // Prakticheskaya kineziologiya. Putevoditel po zhizni [Practical kinesiology. Guide to Life.] — 2013. — №. 1. — P. 51–55.
- [3]. Zaharova O.Y. Ispolzovanie kineziologicheskikh metodov myishechno testirovaniya i LZK v praktike psihologicheskogo konsultirovaniya i psihoterapii (iz opyita prakticheskoy raboty) [Using

## KINESIOLOGY IN PSYCHOTHERAPY:

### MAIN DIRECTIONS AND METHODS

**Elena V. Voronova** — Master's Degree Student; Department of Acmeology and Professional Psychology, Faculty of Psychology, Institute of Social Sciences, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA); 84/8 Vernadskogo Prospect, Moscow, 119606, Russia; e-mail: l\_v@inbox.ru

**Irina F. Tokareva** — Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Acmeology and Professional Psychology, Faculty of Psychology, Institute of Social Sciences, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA); 84/8 Vernadskogo Prospect, Moscow, 119606, Russia; e-mail: iren.f.o@mail.ru

### ABSTRACT

The presented article provides the theoretical research results, which make it possible to reveal the essence of the term «kinesiology» and to highlight the main scientific areas and methods applied in psychotherapy. The authors have theoretically justified the statement that kinesiology is a developing science with an extensive theoretical base and can exist separately as well as complement different fields of activity, psychotherapy in particular. In the course of the theoretical analysis there was considered the background history of kinesiology's development and identified the notion of muscle testing (also known as the method of biological feedback and the manual muscle test). Here the contribution of world philosophers and scientists into the development of the knowledge about the movement, which became the basis for kinesiology, is presented. In the course of the theoretical research it was revealed that kinesiology is developing and becoming a part of different spheres of human life. The following areas of development of the kinesiology theory were considered: Applied Kinesiology, Educational Kinesiology, Kinergetics, application of the method «One Brain» in the «Three in One» concept. The sphere of Soviet sports kinesiology, where the psychological element is almost absent, has been analyzed separately. Necessity to work with emotional condition of clients as well as efficiency of the above mentioned method in psychological work was proved theoretically. Main kinesiology methods of correction applied in psychotherapeutic work with a client («I feel/I am», frontal — occipital holding) were described. The article contains an example of the use of kinesiology for correction of psycho-emotional condition of pregnant women.

**Keywords:** kinesiology, muscle test, frontal — occipital holding.

the methods of kinesiology by muscle testing and frontal-occipital holding in the practice of counseling and psychotherapy (from the experience of practical work) // *Prakticheskaya kineziologiya. Putevoditel po zhizni* [Practical kinesiology. Guide to Life.]. — 2013. — № 1. — P. 84.

[4]. *Izard C.E.* Psihologiya emotsiy [Psychology of Emotions.]. — Saint Petersburg: Piter, 1999. — 464 p.

[5]. *Koltoshova T.V.* Predposylki teoreticheskogo osmysleniya ponyatiya kineziologii v fizicheskom vospitanii studentov [Background theoretical understanding of the concept of kinesiology in physical education students] // *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Tomsk State University]. — 2015. — № 396. — P. 202–207.

[6]. *Pisarenko V.G.* Korrektsiya psichoemotsionalnogo sostoyaniya beremennyih zhenschin [Correction of psycho-emotional posture of pregnant women] // *Nauchnyiy almanah* [Science almanac]. — 2015. — № 12. — P. 412–417.

[7]. *Lesh M., Ferder G.* Kineziologiya: Ot stressa k garmonii [Kinesiology: From stress to harmony.]. — Saint Petersburg: Vernera Regena, 2009. — 112 p.

[8]. *Lisicina N.A.* 10 shagov k zhizni. [10 steps to life.]. — Nizhny Novgorod, Akmeologiya — lyudyam, 2011. — 152 p.

[9]. *Nikitin S.N., Lopatin M.V., Nosov N.F.* Kineziologiya: vzglyad s pozitsii retrospektivyi i perspektivyi [Kinesiology: look from the position of retrospective to perspective] // *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and Practice of Physical Culture]. — 2015. — № 2. — P. 47–49.

[10]. *Sazonov V.F.* Sposobyi provedeniya «myishechnogo testirovaniya» v psichokorreksionnoy kineziologii, klassifitsirovannyye po sile davleniya [Methods of «muscle testing» in the psycho-kinesiology, classified by pressure force] // *Zdorove i obrazovanie v XXI veke* [Health and education in XXI century]. — 2014. — № 2. — P. 64–70.

[11]. *Selye H.* Stress bez distressa. [Stress without a distress.]. — Moscow: Vieda, 1992. — 112 p.

[12]. *Te D.* Kineziologiya: Ozdoravlivayushee prikosnovenie. [Kinesiology: Curative touch.]. — Moscow: Voshozhdenie, 1998.

[13]. *Hannaford K.* Mudroe dvizhenie. Myi uchimsya ne tolko golovoy. [Wise move. We learn not only by the head.]. — Moscow: Voshozhdenie, 1999. — 238 p.

[14]. *Chobanu I.K.* Osnovy psihoterapevticheskoy kineziologii. [Fundamentals of psychological kinesiology.]. — Moscow: Littera, 2012. — 184 p.

[15]. *Sheremetieva G.B.* Tselebnoe prikosnovenie. [Touch for health.]. — Moscow: Amrita, 2012. — 96 p.

[16]. *Shiskova H.R.* Psihofiziologicheskaya otsenka urovnya stressa. Cand. Diss. [Psychophysiological assessment of stress levels. Cand. Diss.]. — Moscow, RGB, 2003. — 128 p.

[17]. *Enoka R.M.* Osnovy kineziologii [Basics of kinesiology.]. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2000. — 400 p.