



ISSN 2959-1953

ISSN 2959-1961

<https://osvita.eeipsy.org>

<https://doi.org/10.38014/osvita.2024.93.17>

**ГОНЧАРЕНКО М.С.,  
КАМНЄВА Т.П.,  
КАОУК КАРЕН**

Харківський національний університет  
імені В. Н. Каразіна,  
м. Харків, Україна, Німеччина

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ЗМІНИ СТАНУ ЕНЕРГО-ІНФОРМАЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ ОРГАНІЗМУ ПІД ВПЛИВОМ ГІМНАСТИКИ ДЕВІДА БЕРСЕЛІ\***

GONCHARENKO M., KAMNEVA T., KAREN KAOUK. **Studying of the state changing dynamics in the energy-information components of the body in response to antistress gymnastics by Dr. David Berceli.** Every modern human suffers from constant stresses which are presented in his life. The number of stresses has been increased in Ukraine significantly under the influence of the socio-political changes, armed conflicts and terrorism in our territory. The anti-stress rehabilitation issues has become particularly relevant at present. In this regard, programs are being developed to reduce the negative impact of stress on human health. However, there are not enough scientific studies concerning the effects of stress on human health and psychosomatic disorders. Regarding, a research work on determining the health effects of post-traumatic stress disorder (PTSD) program developed by of Dr. Berceli has been carried out at the Valeology Department of V.N. Karazin Kharkiv National University. An introduction to the methodology of Dr. Berceli rehab was conducted by German instructor Karen Kaouk. At the same time during the training there was the monitoring of changes in health indicators using instrumental-computer diagnostic methods. One of the methods how to determine the influence of Trauma Releasing Exercises created by Dr. Berceli on the conditions of energy-information component was a method of auragraphy. According to the results of the health status study before and after the stress resistance training, it can be concluded that Dr. Berceli's antistress gymnastics has a positive effect on the energy-information components of the body and the psychophysiological state of a human. The positive impact of this TRE is evidenced by an increase in energy resources of the organism, improvement of energy supplying in the

*organism's control systems, a positive influence on the emotional and mental level of a person, which contributes to the harmonization of health in general and makes the body be encouraged to return back to a state of balance.*

**Keywords:** *antistress program, energy informational component of health (aura), energy centers (chakras), energy resources of the organism, post-traumatic stress disorder, PTSD program, TRE, Trauma Releasing Exercises.*

ГОНЧАРЕНКО М. С., КАМНЄВА Т. П., КАОУК К. **Дослідження динаміки зміни стану енерго-інформаційної складової організму під впливом гімнастики Девіда Берселі.** Сучасна людина живе в умовах постійних стресів. В останні роки для населення України кількість стресів значно збільшилася внаслідок зміни соціально-політичної обстановки, тероризму та проведення військових дій на нашій території. Проблема антистресової реабілітації населення стала особливо актуальною в даний час. У зв'язку з цим створюються програми зниження негативного впливу стресу на здоров'я людини. Однак наукових робіт з вивчення впливу стресу на здоров'я людини, на порушення психосоматичних функцій організму на даний момент не достатньо. У зв'язку з цим на кафедрі валеології ХНУ імені В. Н. Каразіна проведена науково-дослідна робота з визначення впливу на стан здоров'я програми реабілітації посттравматичного стресу, яка розроблена Девідом Берселі. Ознайомлення з методикою реабілітації Девіда Берселі проведено інструктором з Німеччини Карен Каоук. При цьому під час тренінгу проведений моніторинг зміни показників стану здоров'я за допомогою приборно-програмних комп'ютерних методів діагностики. Одним з методів визначення впливу гімнастики Д. Берселі на стан енергоінформаційної складової організму був застосований метод аурографії. За результатами дослідження стану здоров'я людей до і після проведеного тренінгу по стресостійкості можна зробити висновок про те, що антистресова гімнастика Д. Берселі здійснює позитивний вплив на енергоінформаційні складові організму і психофізіологічний стан людини, про що свідчить підвищення енергоресурсів організму, поліпшення енергопостачання керуючих систем організму, наявність позитивного впливу на емоційний і ментальний рівень людини, що сприяє гармонізації стану здоров'я в цілому.

**Ключові слова:** антистресова програма енергоінформаційна складова здоров'я (аура), енергетичні центри (чакри), енергоресурси організму, PTSD програми, Trauma Releasing Exercises.

## 1. Вступ

Наш час характерний постійним збільшенням кількості стресових ситуацій в житті людини, через тероризм, проведення військових дій у безпосередній близькості від місця проживання. Стреси призводять до погіршення психоемоційного стану, розладів фізіологічних функцій організму. Відповідаючи вимогам часу, створюються програми зниження негативного впливу стресу на здоров'я людини. Однак наукових робіт з вивчення впливу стресу на здоров'я людини, з визначення особливостей порушення психосоматичних функцій організму і визначення методів зниження негативного впливу стресу на здоров'я людини, на даний момент не достатньо.

Одна з програм зниження негативного впливу стресу на здоров'я людини розроблена Девідом Берселі [4]. Доктор Девід Берселі, більшу частину своєї лікарської кар'єри провів в районах бойових дій і відзначив як універсальну реакцію організму при виникненні загрози – активацію м'язів, інстинктивну за своєю природою. Зазвичай це закінчується залишковою напруженістю, що росте в цих м'язах, і накопичується при повторних стресових ситуаціях.

Для боротьби зі стресом і позбавлення від посттравматичних синдромів, які негативно впливають на здоров'я людини, Д. Берселі розробив комплекс фізичних вправ, що допомагають розслабити хронічно напружені м'язи і тим самим вимкнути сигнал постійної тривоги в тілі. Він назвав свій комплекс «Вправи, що звільняють травму» (Trauma Releasing Exercises). В інтернеті представлено опис методики і вправ [4].

Цей метод не вимагає застосування фармакологічних препаратів, дорогого лікування і може використовуватися як у лікувальних установах, так і в домашніх умовах.

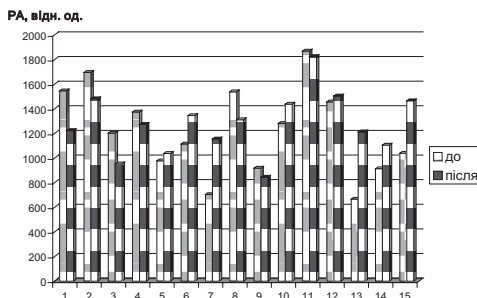
## 2. Вклад основного матеріалу

Ознайомлення та тренінг з методики боротьби зі стресом на кафедрі валеології ХНУ імені В. Н. Каразіна проведено інструктором із Німеччини Карен Каоук. При цьому проведений моніторинг зміни показників стану здоров'я за допомогою методу аурографії (повна назва методу «Скрининговая энергоинформационная адаптометрия голографической матрицы человека») [1, 2]. Для математичної обробки результатів вимірів показників стану здоров'я застосовано розрахунки за [3, 6], які дозволяють визначати об'єму аури, гармонійність її конфігурації і рівномірність розподілу енергії уздовж вертикальної осі тіла (на рівні 7 основних чакр та хребта).

Експеримент полягав в ознайомленні з авторською програмою звільнення від наслідків стресу [4] студентів і викладачів, вивченні і виконанні вправ, при цьому проведена діагностика стану енергоінформаційного складової здоров'я (аури) до і після занять.

На діаграмі рис. 1 наводяться індивідуальні показники значень параметрів об'єму аури (РА) до та після експерименту.

Параметр об'єму аури виражається у відносних одиницях і являє собою сумарне випромінювання тіла або рівень енергетичних ресурсів організму.



**Рис. 1. Зміна значень індивідуальних показників параметрів об'єму аури (РА) до та після гімнастики**

Як видно з діаграми рис. 1, після тренінгу параметри об'єму аури (РА) у 8 учасників збільшуються, у 7 – зменшуються. При цьому в наявності тенденція зниження значень параметрів РА у осіб, у яких рівень значень РА був завищений, і підвищення значень РА при їх початковому низькому значенні. Тобто, спостерігається тенденція нормалізації значень параметрів об'єму аури. Необхідно звернути увагу на показники РА учасника експерименту №13, в якого в початковому стані були найнижчі значення РА, а після заняття значення РА збільшуються на 81,9%, що свідчить про значне збільшення енергетичних ресурсів організму. Слід зазначити, що №13 є учасником подій в Афганістані і для нього цей тренінг актуальний і приніс неоціненну користь, так як збільшення параметра РА свідчить про значне зростання енергетичних ресурсів організму, зняття блоків напруження, збільшення захисних функцій. В учасника №13 травмуючі події були давно, а в учасника експерименту №7, який отримав стрес у зв'язку з погіршенням стану здоров'я зовсім недавно, так само відзначається значний позитивний вплив методу, виражений збільшенням значень параметра РА на 64,2%.

У табл. 1 наводяться усереднені по групі показники, одержані в результаті проведеного математичного аналізу [3, 6] зміни параметрів аури під

впливом тренінгу, де:

$M \pm m$  - середнє значення параметра  $\pm$  стандартне відхилення від середнього;

$N$  - кількість обстежених;

$p$  - значимість відмінності від середніх значень згідно непараметричних критеріїв Вілкоксона. При  $p \leq 0,05$  прийнято, що є статистично значуща відмінність значень параметрів в групі після впливу в порівнянні зі значеннями параметрів групи до впливу. Знаком \* позначено значущі (достовірні) зміни параметрів.

Аналіз зміни параметрів аури під час проведення тренінгу показує, що має місце позитивний вплив протистресової гімнастики на енергоінформаційні структури організму. Середні параметри об'єму аури (РА в табл. 1) мають тенденцію до збільшення на 4,47% .

**Таблиця 1. Результати попарного порівняння параметрів аури учасників до і після тренінгу.**

|               | до            |              | після         |              |              |
|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| N=15          | M $\pm$ m     |              | M $\pm$ m     |              | p            |
| РА, відн. од. | 1225,125      | $\pm 86,759$ | 1280,000      | $\pm 59,940$ | 0,61         |
| чакра 1 %     | 14,247        | $\pm 0,554$  | 14,568        | $\pm 0,513$  | 0,47         |
| чакра 2 %     | 16,530        | $\pm 0,610$  | 15,165        | $\pm 0,326$  | <b>0,05*</b> |
| чакра 3, %    | 13,942        | $\pm 0,655$  | 15,453        | $\pm 0,516$  | <b>0,06</b>  |
| чакра 4, %    | 15,961        | $\pm 0,577$  | 14,910        | $\pm 0,464$  | 0,20         |
| чакра 5, %    | <b>12,723</b> | $\pm 0,489$  | 13,365        | $\pm 0,700$  | 0,28         |
| чакра 6, %    | <b>11,991</b> | $\pm 0,662$  | <b>12,471</b> | $\pm 0,474$  | 0,64         |
| чакра 7, %    | 14,606        | $\pm 0,583$  | 14,068        | $\pm 0,612$  | 0,64         |
| Передній %    | 56,237        | $\pm 1,647$  | 54,079        | $\pm 1,305$  | <b>0,07</b>  |
| Задній %      | 43,763        | $\pm 1,647$  | 45,921        | $\pm 1,305$  | <b>0,07</b>  |
| Правий %      | 47,462        | $\pm 1,248$  | 48,210        | $\pm 1,055$  | 0,68         |
| Лівий %       | 52,538        | $\pm 1,248$  | 51,790        | $\pm 1,055$  | 0,68         |

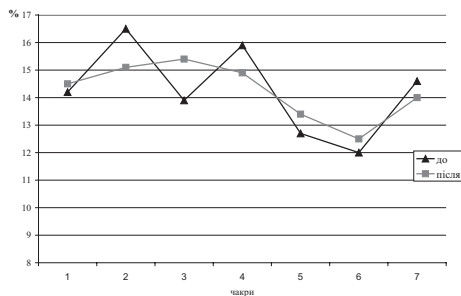
Як випливає з табл. 1, спостерігається достовірна зміна значень % розподілу другої чакри в сторону наближення до норми. Стан двох нижніх чакр (першої та другої) пов'язують з емоціями страху і печалі. Достовірна зміна – наближення до норми стану другої чакри свідчить про зниження рівня негативних емоцій в учасників семінару.

При цьому присутня тенденція усунення енергодефіциту п'ятої (горлової) чакри і зменшення енергодефіциту шостої (лобової) чакри, тобто тенденція нормалізації їх стану. Лобова і горлова чакри відповідають за стан органів чуття, нервової, ендокринної систем організму, що відповідають за управлін-

ня фізіологічним станом всього організму, а також за емоційний стан і інтелектуальні здібності людини.

Аналіз розподілу енергії по чакрам показує, що в початковому стані спостерігається максимальна кількість чакр в стані енергодефіциту на лобовій (шостій) чакрі - у 10 осіб з 15, а на горловій (п'ятій) чакрі - у 8. Після занять на лобовій чакрі збереглася кількість станів енергодефіциту, а на горловій чакрі - знизилася до 6. У сумі кількість чакр в стані енергодефіциту в початковому стані було 33 шт., а після заняття - 26 шт. Це свідчить про гармонізацію стану енергоресурсів, покращення енергообміну організму й усунення деяких передпатологічних станів.

На рис. 2. приведено графік зміни параметрів розподілу енергії по чакрам під впливом тренінга (в середньому по групі).

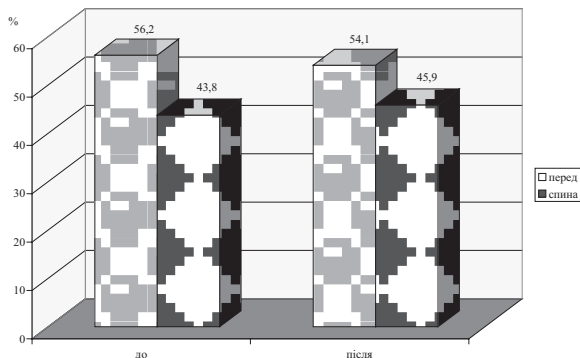


**Рис. 2. Вплив тренінга на параметри чакр, %**

Як видно з графіка рис. 2, при зміні розподілу по чакрам відбувається нормалізація значень (завищені значення знижуються, низькі - підвищуються). Характер лінії розподілу по чакр після тренінгу більш урівноважений і гармонійний, що свідчить про наявність оздоровчого ефекту. Особливе значення для оздоровлення має нормалізація управління фізіологічним станом всього організму, гармонізація енергообміну, позитивний вплив на емоційний стан й інтелектуальні здібності людини, про що свідчить ліквідація енергодефіциту п'ятої і шостої чакр.

Симетрія аури відображає ступінь гармонійності розподілу енергії по вертикальній осі: за процентним співвідношенням % розподілу по осі передня / задня частина аури і по осі права / ліва частина аури.

По осі права / ліва частина аури зміни незначні. В основному порушення симетрії проявляється дефіцитом енергії з боку хребта. У початковому стані у 12 учасників з 15 спостерігалася енергодефіцит з боку хребта, після тренінгу кількість станів енергодефіциту хребта скоротилося до 8. Середні по групі результати розрахунків симетрії приведені в табл. 1 і діаграмі рис. 3



**Рис. 3. Вплив тренінга на параметри симетрії аури по осі передня частина аури / спина, %**

Як видно з діаграми рис. 3, вплив тренінгу на симетрію аури виражається тенденцією скорочення розриву між енергетичним наповненням передньої і задньої частин аури, тобто під час тренінгу відбувається поліпшення енергопостачання зони спини (хребта). Хребет – основа і опора нашого тіла і від його стану залежить здоров'я всього організму. Тому позитивний вплив тренінгу на стан хребта є дуже важливим показником.

#### Висновки:

Проведені дослідження впливу програми підвищення стресостійкості показали наявність позитивного впливу гімнастики Д. Берселя на енергоінформаційні складові людини, про що свідчить тенденція зміни параметрів аури.

В результаті аналізу параметрів об'єму аури виявлена тенденція нормалізації значень параметрів об'єму аури і підвищення середнього значення РА на 4,5%, що характеризує зняття блоків напруження, підвищення захисних функцій організму, нормалізацію енергообміну і свідчить про підвищення енергоресурсів організму.

Відбувається достовірна нормалізація значень % розподілу другої чакри. Ця чакра відповідає за стан сечостатевої системи, а також пов'язана з емоцією смутку. Одержаний результат свідчить про оздоровлення сечостатевої системи, а також про нормалізацію емоційного стану учасників. Тенденція зміни параметрів п'ятої (горлової) і шостої (лобової) чакри також свідчить про позитивний вплив тренінгу на емоційний і ментальний рівень людини. Тенденція усунення енергодефіциту п'ятої (горлової) чакри і тенденція зменшення енергодефіциту шостої (лобової) чакри свідчать про позитивний вплив тренінгу на органи чуття, на мозкову діяльність, на нервову, ендокринну й імунну систему, на системи управління психофізіологічним станом здоров'я людини.

Показник симетрії аури відображає ступінь гармонійності розподілу енергії в організмі. У більшості учасників порушення симетрії проявляється енергодефі-

цитом з боку хребта. Хребет – основа і опора нашого тіла, від його стану залежить стан здоров'я в цілому. Зміна параметрів симетрії аури під впливом тренінгу виражається тенденцією поліпшення енергопостачання зони хребта, оздоровлення опорно-рухового апарату, що дуже важливо для збереження здоров'я.

Особливо сильно оздоровчий ефект спостерігається в учасників тренінгу, які перебували у стані посттравматичного стресу. При чому позитивна дія спостерігається не залежно від строку давності стресових ситуацій.

### 3. Висновки

Таким чином, за результатами дослідження впливу тренінгу за допомогою методу аураграфії можна зробити висновок про наявність позитивного впливу на параметри енергоінформаційної складової організму (аури), що свідчить про підвищення енергоресурсів організму, зняття блоків напруження, підвищення захисних функцій організму. Про оздоровчий ефект на енергетичні центри організму і хребет свідчить зменшення станів енергодефіциту і нормалізація енергообмінних процесів організму на рівні сечостатевої та травної систем, лобного і горлового енергетичних центрів. Також поліпшення енергопостачання керуючих систем організму свідчить про загальне оздоровлення організму. Відзначається позитивний вплив тренінгу на емоційний і ментальний рівень людини, гармонізація стану здоров'я в цілому.

### Список використаних джерел:

1. Влахов А. Л. Скрининговая энергоинформационная адаптометрия голографической матрицы человека / А. Л. Влахов, О. П. Влагова // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: 2 Міжнарод. наук. – практ. конф. — Харків, 2004 р.— Т. 3. — С. 26-33;
2. Влахов А. Практическое применение энергоинформационной адаптометрии. / А. Влахов, О. Влагова //Матеріали ХІ Міжнародної наук – практ. конф. „Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку”. — Харків, 2013. Т. 2, — с. 51;
3. Гончаренко М. С. Метод математической обработки параметров энергоинформационной составляющей здоровья человека. // Матеріали 3 Міжнародної наук – практ. конф. „Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку”/ М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева., К. В. Носов — Харків, 2005 — Т.1. част.2, с.41-45;
4. Девид Берсели. TRE: Trauma Releasing Exercises (Реліз травматического опыта), March 22 nd, 2015
5. Серга О. О., Пасічник М. І. Сучасний погляд на анатомо-фізіологічні особливості вегетативної нервової системи // Матеріали всеукраїнської наук – практ. конф. «Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія», Вінниця, 2016 – т.3, с 143 – 146.

6. Спосіб визначення енергоінформаційного поля організму людини. / М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева, К. В. Носов. Патент України № 23282, Опубл. 25.05.2007, бюл. №7.

*Transliteration of References:*

1. Vlahov A.L. (2004). Skrininhovaia enerhoinformatsyonnaia adaptometriya holohrafycheskoi matritsy cheloveka / A. L. Vlahov, O. P. Vlahova // Valeolohiia: suchasnyi stan, napriamky ta perspektyvy rozvytku: 2 Mizhnar. nauk. – prakt. konf.. Kharkiv. T. 3. S. 26-33;
2. Vlahov A. (2013). Praktycheskoe primeneniye enerhoynformatsyonnoi adaptometrii. / A. Vlahov, O. Vlahova //Materialy Kh1 Mizhnarodnoi nauk – prakt. konf. „Valeolohiia: suchasnyi stan, napriamky ta perspektyvy rozvytku”. – Kharkiv. T. 2. S. 51;
3. Honcharenko M.S. (2005). Metod matematycheskoi obrabotky parametrov enerhoynformatsyonnoi sostavliaiushchei zdorovia cheloveka. // Materialy 3 Mizhnarodnoi nauk – prakt. konf. „Valeolohiia: suchasnyi stan, napriamky ta perspektyvy rozvytku”/ M. S. Honcharenko, T. P. Kamneva., K. V. Nosov — Kharkiv, T.1. chast.2, s.41-45;
4. Devyd Bersely. (2015). TRE: Trauma Releasing Exercises (Relyz travmatycheskoho opyta), March 22 nd, 2015.
5. Serha O.O., Pasichnyk M.I. (2016). Suchasnyi pohliad na anatomo-fiziolohichni osoblyvosti vehetatyvnoi nervovoi systemy // Materialy vseukrainskoi nauk – prakt. konf. «Dyskurs zdorovia v osviti: filosofii, pedahohika, antropolohiia, psykholohiia», Vinnytsia. T.3, S .143-146.
6. Sposib vyznachennia enerhoinformatsiinoho polia orhanizmu liudyny. / M. S. Honcharenko, T. P. Kamnieva, K. V. Nosov. Patent Ukrainy № 23282, Opubl. 25.05.2007, biul. №7.



---

**GONCHARENKO M.S., KAMNEVA T.P., KAOUK K.**

V.N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, Ukraine, Germany

E-mail: valeolog@karazin.ua

**STUDYING OF THE STATE CHANGING DYNAMICS IN THE ENERGY-INFORMATION COMPONENTS OF THE BODY IN RESPONSE TO ANTISTRESS GYMNASTICS BY DR. DAVID BERCELI**

---

\* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на І-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї “ПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни” (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)