

*Ануашвили Нино Ильинична,*  
*научный сотрудник,*  
*Центр экологии человека, учреждён*  
*Институтом проблем управления РАН,*  
*г. Москва*

## **РЕГУЛИРОВКА ТОНУСА МЫШЦ ЛИЦА С ПРИМЕНЕНИЕМ ВИДЕО-КОМПЬЮТЕРНОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИИ**

**Аннотация.** Исследовано изменение тонуса мышц лица и состояния кожи на лице человека в результате видео-компьютерной психокоррекции. Установлено, что происходит регулировка тонуса мышц на лице человека. А именно: там, где тонус понижен – повышается, а где повышен – понижается. Кроме того, в организме происходят процессы омоложения – уменьшается биологический возраст. Выработаны рекомендации по практическому применению разработанной методики диагностики и коррекции психофизиологического состояния человека на основе метода видео-компьютерной психокоррекции с применением биологической обратной связи и оперативной диагностики психофизиологического состояния человека. В частности, рекомендовано применение разработанной методики в дерматологии, косметологии и Anti-Age технологии.

**Ключевые слова:** психофизиология, саморегуляция, психодиагностика, коррекция, видео-компьютерный метод, биологическая обратная связь.

Метод видео-компьютерной психокоррекции описан (ВКП) в [1] и [2]. Ниже приводятся описание процесса психокоррекции и результаты регулировки тонуса мышц лица с применением видео-компьютерной психокоррекции.

Процесс психокоррекции происходит на основе биологической обратной связи (БОС). ВКП отличается от обычных методов БОС тем, что применяются естественные образы исследуемого человека, в которых содержатся подсознательные эмоции (вытесненные из сознания из-за их невыносимости). Осуществляется анализ (разделение) и синтез (соединение) этих образов, которые возвращаются исследуемому человеку для осознания. Образы являются зрительными и слуховыми. Зрительный образ представляет собой

дифференцированное изображение лица этого человека. Проводится анализ и синтез этого изображения. Для этого изображение лица человека разделяется на две половины. Далее левые половины соединяются вместе, а правые – вместе. Получаются два образа, которые предъявляются человеку одновременно, что позволяет ему увидеть разность между этими образами. Эти образы фактически представляют собой два новых лица (портрета) исследуемого человека, на которых проявляются подсознательные эмоции. Человек реагирует на разность этих образов сильнее, чем на цельный образ, на котором невозможно распознать асимметрию эмоций на левой и правой сторонах лица, т.к. они смешиваются. Созерцание этих портретов запускает в мозге механизм психофизической саморегуляции, повышается когерентность колебательных процессов между полушариями. Результат коррекции отражается на лице человека, который созерцает уже измененные образы и процесс повторяется.

Механизм такой биологической обратной связи можно объяснить следующим образом. Человек созерцает изображение, состоящее из двух своих портретов. Фактически человек созерцает некое изображение, т.е. картину, вид которой меняется от точки к точке. Другими словами, это изображение есть матрица, информационный код. Это изображение проецируется на сетчатку глаз. Сетчатка глаз также представляет собой матрицу с той разницей, что она однородная (исходная). Происходит наложение одной матрицы на другую. Другими словами, информационный код проецируется на исходную матрицу. Далее сигналы сетчатки анализируются в мозге человека. Если код правильный, то он действует как ключ и в мозге человека запускается энергия, которая в свою очередь активирует механизм психофизической саморегуляции.

В качестве образов для БОС применяются не только зрительные, но и слуховые образы. Как и зрительные, так и слуховые образы берутся из подсознания человека. Слуховые образы есть мысли (слова), отображающие то содержание, которое вытеснено из сознания в подсознание из-за невыносимости для сознания. Эти мысле-образы выявляются в результате ВКП

диагностики, и компьютер выдает их в виде текста. Для каждого психологического состояния существует свой текст беседы, содержащий слуховые образы, способные запустить в нем механизм психофизической саморегуляции.

Процесс коррекции повторяется циклически многократно и осуществляется одновременно с диагностикой. Применение для коррекции зрительных и слуховых образов является сложным динамическим процессом.

Некоторые специалисты пытаются объяснить результат ВКП коррекции как просто изменение мимики, построение гримаса, улыбку: человеку сказали «Улыбнитесь» и сфотографировали.

На самом деле происходит регулировка тонуса мышц и лицо разглаживается, становится более симметричным. Там, где мышцы отвисали, тонус повышается и мышцы поднимаются. Там, где были спазмы, тонус понижается и мышцы расслабляются. Такие изменения обусловлены тем, что в результате применения ВКП происходит выравнивание работы полушарий мозга, повышается когерентность электромагнитных колебаний в полушариях, что отражается на лице в виде симметризации и повышении тонуса.

Ниже приводятся примеры, которые показывают, что просто улыбка не меняет психологического состояния человека и фазовый портрет его лица (асимметрия) не меняется.

В этом примере (рис. 1) человеку специально сказали: «Улыбнитесь» и сфотографировали. Как видите, на фото до коррекции улыбка получилась жалкой (логической). Асимметрия сохранилась – левая сторона лица по-прежнему спадает.

На фото после коррекции виден результат ВКП коррекции. При этом человеку **не говорили** - улыбнитесь. Это не просто улыбка, а результат изменения на уровне глубинной психологии – из подсознания исчезли психологические установки, сформированные в детстве, которые давили на ее психику. В результате произошла реконструкция личности: возвращение к

лучшему из прежних состояний, ощущение радости, просветление и уверенность в будущем.

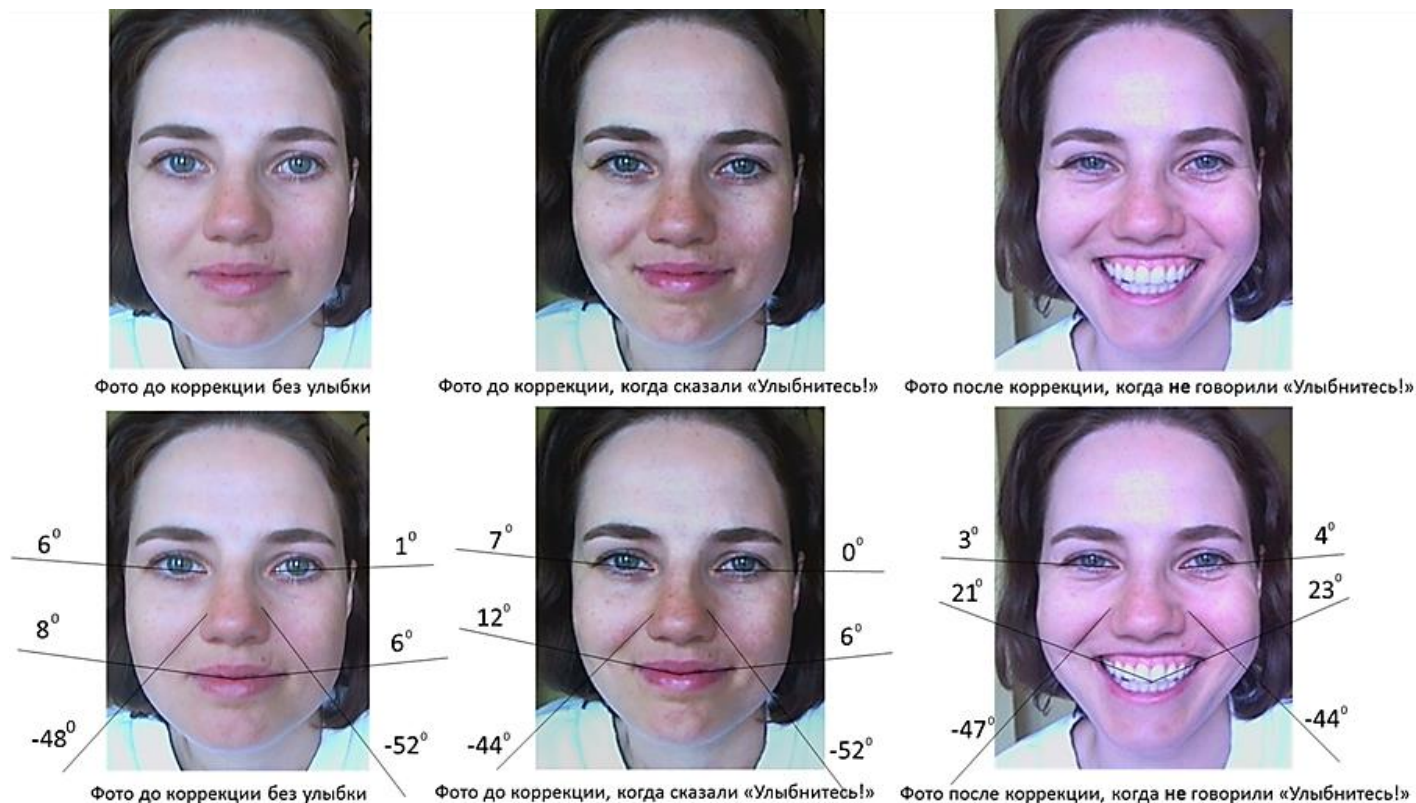


Рисунок 1 – Пример регуляции тонуса мышц лица в результате применения ВКП

Кроме того есть объективные изменения фазового портрета лица. На фото до коррекции правый глаз (слева от нас) больше и повернут вверх больше, чем левый. После коррекции глаза выровнялись. Носогубная складка была повернута вверх с правой стороны. Улыбка была асимметрична – левая сторона опущена. После коррекции произошло исправление. В целом тонус с левой стороны был ниже (отвисает, что говорит о депрессии). После коррекции тонус с этой стороны повысился. Никакими подсказками и приказами невозможно добиться такого результата. Такой результат получается при помощи биологической обратной связи со зрительными и слуховыми образами, проявленными из подсознания путем применения технологии ВКП.

На фото (рис. 1) до коррекции наблюдается асимметрия – левая сторона спадает. Когда **сказали** «Улыбнитесь», фазовый портрет лица практически не изменился – левая сторона по прежнему спадает. Улыбка такая же асимметрична.

После ВКП коррекции фазовый портрет лица выровнялся. Улыбка стала симметричной, хотя **не говорили** «Улыбнитесь!». Тонус с левой стороны лица повысился.

Главный же результат ВКП коррекции заключается в повышении устойчивости психических процессов, гармонии личности и адекватности поведения.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ*

- 1. Ануашвили А.Н. Объективная психология на основе волновой модели мозга. – М.: ЭКОНИНФОРМ, 2008. – 300с.*
- 2. Ануашвили А.Н. Сущность метода видео-компьютерной психодиагностики и коррекции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.anuashvili.ru](http://www.anuashvili.ru)*