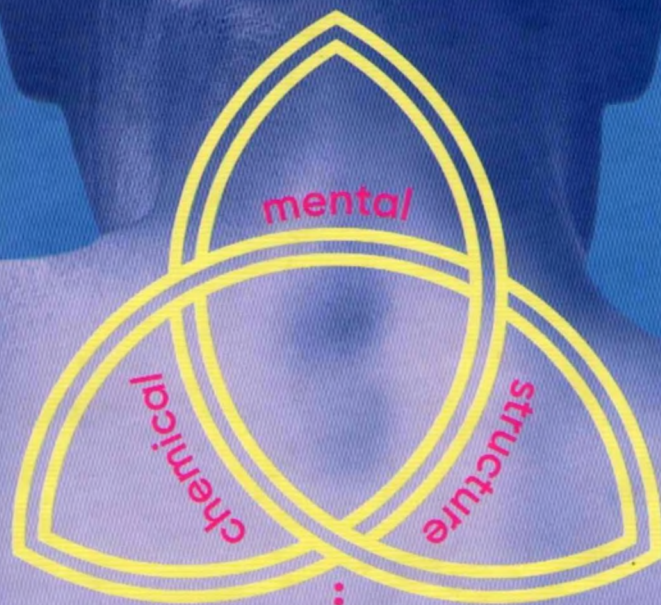


Роберт Фрост, PhD



# ПРИКЛАДНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ

ОБСВ'ЯЗКОВИЙ ПРИМІРНИК

Роберт Фрост

# ПРИКЛАДНА КИНЕЗИОЛОГИЯ

36384



Учебное пособие и справочник  
по основным принципам и практикам

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
  
МУЛЬТИМЕТОД

Киев  
2022

НАЦІОНАЛЬНА 3  
НАУКОВА МЕДИЦИНА  
БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ  
01033, м.Київ, вул.Д.Толстого, 7

УДК 615.825(072)

Ф92

Данное издание охраняется законом об авторском праве. Любое воспроизведение (перепечатка, ксерокопирование, тиражирование, размещение в сети Интернет и т. д.) всей книги или отдельных ее частей запрещается без письменного разрешения издательства «Мультиметод» и преследуется в судебном порядке.

Фрост Р.

Ф92 Прикладная кинезиология. Учебное пособие и справочник по основным принципам и практикам: Пер. с англ. — К.: Мультиметод, 2022. — 352 с.

*Примечание для читателей:* Стандарты клинической практики и протоколы меняются со временем, и ни один метод или рекомендация не могут быть безопасными или эффективными в любых обстоятельствах. Это издание предназначено в качестве общего информационного ресурса для специалистов в области остеопатии; оно не может заменить профильное образование или клинический опыт. Ни издатель, ни автор не могут гарантировать универсальной и исключительной эффективности или уместности какой-либо конкретной рекомендации.

Книга Роберта Фроста «Прикладная кинезиология» представляет метод диагностики, который использует мануальное мышечное тестирование для оценки «триады здоровья» организма — структуры, химии и психики.

Книга открывается подробным описанием истории и применения прикладной кинезиологии, в ней рассматриваются теория, процедура и интерпретация мышечного теста, включая методы диагностики и коррекции слабых зон. Тридцать три мышечных теста для различных областей тела сопровождаются информативными фотографиями с наложенными анатомическими рисунками, демонстрирующими основные принципы лечения.

В приложении приведен глоссарий анатомических терминов и специальной лексики, таблица соответствия меридианов, мышц и внутренних органов, схемы расположения акупунктурных точек, используемых прикладной кинезиологией и ряд советов по работе с мышцами и поддержке состояния здоровья.

ISBN 978-617-7896-11-0

УДК 615.825(072)  
Ф92

Публикуется по соглашению с North Atlantic Books (USA)  
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

© North Atlantic Books, 2013

© Robert Frost, 2002, 2013

ISBN 978-617-7896-11-0

© Издательство «Мультиметод». Перевод на русский язык, оформление, подготовка к изданию, 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ (*Джордж Джозеф Гудхарт-младший*)  
ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ  
ВВЕДЕНИЕ

## Глава 1

ОТ БИОМЕХАНИКИ К ПРИКЛАДНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ.....	15
Как тестируются мышцы в прикладной кинезиологии.....	16
Развитие традиционной кинезиологии, или биомеханики .....	17
Краткая история прикладной кинезиологии.....	18
Краткий обзор анатомии и физиологии мышц .....	21
<i>Медицинские определения</i> .....	23
<i>Определения ПК</i> .....	23
История прикладной кинезиологии ( <i>продолжение</i> ) .....	24
Прикладная кинезиология сегодня.....	28

## Глава 2

НАУЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРИКЛАДНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ.....	31
Анатомия и физиология мышц и связанных с ними структур .....	31
Нейрофизиология: нервная система .....	34
Нервные рецепторы.....	39
<i>Нервно-мышечные веретенообразные клетки</i> .....	40
<i>Сухожильные органы Гольджи</i> .....	47
Хорошая осанка и центральная нервная система.....	51
Исследования стресса и прикладная кинезиология .....	55
<i>Трехфазная стрессовая реакция</i> .....	55
<i>Нормотоничные мышцы</i> .....	57
<i>Слабость мышцы при тестировании как реакция на стимул → тревожная реакция</i> .....	57
<i>Гипертонус → состояние сопротивления</i> .....	57
<i>Слабость мышцы при тестировании (без ТЛ или провокации) → состояние истощения</i> .....	57
Изменение мировоззрения. От ньютоновской физики к квантовой механике и теории хаоса .....	60
<i>Традиционные мировоззрения</i> .....	61

Квантовые теории и теории хаоса.....	64
Сравнение традиционной и современной моделей реальности .....	65
Фрактальная геометрия.....	69
Голограммы .....	72
Биологическая медицина и системы регуляции.....	74

### Глава 3

МЫШЕЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ .....	89
Теория, методика и интерпретация мышечного тестирования .....	89
Предубеждение или беспристрастность терапевта .....	92
Применение мышечного тестирования.....	93
Провокация .....	93
<i>Определение провокации (ИМАК).....</i>	94
<i>Возможные реакции индикаторной мышцы на провокацию .....</i>	95
1. Структурная или механическая провокация.....	95
2. Эмоциональная провокация .....	99
3. Функционально-неврологическая провокация .....	100
4. Химико-физическая/энергетико-электромагнитная провокация .....	100
Терапевтическая локализация .....	102
Суррогатное тестирование .....	106
<i>Методика суррогатного тестирования.....</i>	106

### Глава 4

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ .....	109
Как подготовить индикаторную мышцу к точному тестированию.....	109
А. Следует определить, нет ли обезвоживания.....	109
Б. Является ли тестируемая мышца сильной в чистом виде?.....	110
Мышечное тестирование прямой мышцы бедра.....	111
В. Может ли мышца быть ослаблена?.....	112
Мышечное тестирование прямой мышцы бедра как индикаторной (продолжение).....	113
Г. Находится ли мышца в гипертонусе .....	114
Д. Фиксация взгляда .....	116
Е. Точка К 27 и коррекция фиксации взгляда .....	117
Ж. Вспомогательная точка К 27.....	119
3. Центральный и управляющий сосуды	
<i>(передний и задний срединные меридианы). Точки CV 24, GV 27, GV 1 .....</i>	120
Мышечное тестирование. Предварительные тесты. Резюме.....	121
А. Следует определить, нет ли обезвоживания.....	121
Б. Является ли тестируемая мышца сильной в чистом виде?.....	121

<i>В. Может ли мышца быть ослабленной?</i> .....	122
<i>Г. Находится ли мышца в гипертонусе</i> .....	122
<i>Есть ли невральная дезорганизация (переключение)?</i> .....	123
<i>Д. Фиксация взгляда</i> .....	123
<i>Е. Точка К 27 и коррекция фиксации взгляда</i> .....	123
<i>Ж. Вспомогательная точка К 27</i> .....	124
<b>3. Центральный и управляющий сосуды</b> <i>(передний и задний срединные меридианы). Точки CV 24, GV 27, GV 1</i> .....	124
<b>Общая гипертоничность</b> .....	124
<i>Определение гипертоничных мышц</i> .....	128
<i>Коррекция гипертоничности отдельных мышц</i> .....	128
<i>Коррекция гипертоничности мышечных пар</i> .....	129
<i>Коррекция общей гипертоничности</i> .....	129

## Глава 5

<b>МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ</b> .....	131
<b>Метод начало—прикрепление</b> .....	131
<i>Техника выполнения метода начало—прикрепление</i> .....	132
<b>Нейролимфатические рефлексы</b> .....	132
<i>Анатомия и физиология лимфатической системы</i> .....	134
<i>Лимфатический застой и потребность в усиленном лимфодренаже</i> .....	135
<i>Нейролимфатическая техника на рефлекторных точках</i> .....	139
<b>Нейрососудистые рефлексы</b> .....	139
<i>Сосудистое кровообращение от артерий к венам</i> .....	140
<i>Техника стимуляции нейрососудистых рефлекторных точек</i> .....	142
<b>Система меридианов</b> .....	144
<b>Диагностика реакции на вещества и другие раздражители</b> .....	152
<i>Тестирование возможных положительных эффектов раздражителей</i> .....	155
<i>Тестирование возможных негативных эффектов нетоксичных веществ</i> .....	155
<b>Скрытые проблемы</b> .....	155
<b>Активизация правой и левой половин мозга</b> .....	156
<i>Обнаружение скрытых проблем путем активации правой и левой половин мозга</i> .....	157
<b>Повторное мышечное тестирование</b> .....	158
<i>Техника повторного тестирования</i> .....	161
<b>Фасциальный релиз и техника охлаждения и растяжки при аномальной реакции мышц на растяжение</b> .....	161
<i>Тестирование реакции растяжения мышц</i> .....	165
<i>Отведение лишней жидкости из мышцы</i> .....	166
<i>Выполнение фасциального релиза</i> .....	166
<i>Выполнение техники охлаждения и растяжения</i> .....	166

Реактивные мышцы .....	167
<i>Техника реактивных мышц</i> .....	172
Упражнения .....	175
<i>Режим упражнений</i> .....	175
<i>Формула для мышечных травм — ОЛКП</i> .....	176
<i>Аэробные и анаэробные упражнения</i> .....	176
<i>Улучшение осанки</i> .....	177
<i>Типичные поструральные трудности</i> .....	178
<i>Специальные упражнения для наиболее часто игнорируемых мышц</i> .....	178

## Глава 6

<b>МЫШЕЧНЫЕ ТЕСТЫ</b> .....	189
Приводящая мышца бедра .....	190
Дельтовидная мышца .....	192
Большая ягодичная мышца .....	196
Средняя ягодичная мышца .....	198
Медиальные и латеральные мышцы задней поверхности бедра .....	200
Подвздошно-поясничная мышца .....	202
Подостная мышца .....	205
Широчайшая мышца спины .....	207
Большая грудная мышца, ключичная часть .....	209
Большая грудная мышца, грудино-реберная часть .....	211
Малая грудная мышца .....	213
Короткая и длинная малоберцовые мышцы .....	216
Третья малоберцовая мышца .....	218
Грушевидная мышца .....	220
Подколенная мышца .....	224
Группа прямых мышц живота .....	226
Прямая мышца бедра .....	229
Большая и малая ромбовидные мышцы .....	231
Мышца, выпрямляющая позвоночник .....	234
Портняжная мышца .....	236
Передняя зубчатая мышца .....	238
Грудино-ключично-сосцевидная мышца .....	240
Подключичная мышца .....	245
Подлопаточная мышца .....	247
Надостная мышца .....	249
Напрягатель широкой фасции бедра .....	251
Большая круглая мышца .....	254
Малая круглая мышца .....	256

Трапецевидная мышца, нижняя часть .....	258
Трапецевидная мышца, средняя часть .....	260
Трапецевидная мышца, верхняя часть .....	262
<b>Глава 7</b>	
<b>СТРУКТУРНАЯ ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ .....</b>	<b>265</b>
Взаимосвязь связок .....	265
<i>Техника взаимосвязи связок .....</i>	<i>267</i>
Стрейн-контрстрейн .....	268
<i>Техника стрейн-контрстрейн в модификации Джонса .....</i>	<i>270</i>
<i>Техника стрейн-контрстрейн в модификации Гудхарта .....</i>	<i>270</i>
Походка .....	271
<i>Методика тестирования походки .....</i>	<i>272</i>
<i>Дальнейшее тестирование походки .....</i>	<i>275</i>
<i>Обсуждение .....</i>	<i>276</i>
<i>Устранение дисбаланса походки с помощью флюорита (минерала) и розовой кости (дерева) .....</i>	<i>276</i>
Клоакальная синхронизация .....	277
<i>Предварительное тестирование отдельных конечностей .....</i>	<i>278</i>
<i>Техника клоакальной синхронизации .....</i>	<i>278</i>
<i>Обсуждение .....</i>	<i>281</i>
Подъязычная кость .....	281
<i>Мышцы подъязычной кости .....</i>	<i>282</i>
<i>Техника работы с подъязычной костью .....</i>	<i>283</i>
Техника памяти травмы .....	284
<i>Техника памяти травмы. Таранная кость .....</i>	<i>285</i>
<i>Техника вспоминания травмы. Шейные позвонки .....</i>	<i>286</i>
Фиксация взгляда. Искажения .....	287
<i>Фиксация взгляда. Дополнительные соображения .....</i>	<i>287</i>
<i>Взгляд в направлении искажения (EID) .....</i>	<i>287</i>
<i>Взгляд в направлении от искажения (EOD) .....</i>	<i>288</i>
Телесные искажения (VID) .....	288
Проприоцептивная нейромышечная фасилитация .....	289
<i>Метод проприоцептивной нейромышечной фасилитации (ПНФ) .....</i>	<i>290</i>
<i>Гипертон-Х-техника Фрэнка Махони .....</i>	<i>290</i>
<b>Глава 8</b>	
<b>ХИМИЯ .....</b>	<b>291</b>
Тестирование вещества .....	291
<i>Методы выявления скрытой дисфункции и мышечной слабости .....</i>	<i>292</i>

<i>Нейролимфатические рефлекторные точки разных органов</i> .....	292
<i>Бесконтактное тестирование веществ</i> .....	293
Ретроградный лимфатический тест.....	294
<i>Ретроградная лимфатическая техника</i> .....	297
Тепло или холод? .....	298

## Глава 9

ПСИХИКА, РАЗУМ И ЭМОЦИИ .....	299
Эмоциональные нейрососудистые рефлекторные точки .....	299
<i>Техника «рука на лбу»</i> .....	300
<i>Тонкая настройка эмоционального нейрососудисто-рефлекторного лечения</i> .....	301
<i>Лобно-затылочный контакт</i> .....	301
<i>Определение психоэмоционального аспекта дисфункции</i> .....	303
Манипуляции и конфликты.....	303
<i>Конфликты вызывают переключение</i> .....	303
<i>Действующие программы саботажа</i> .....	304
Височное постукивание.....	306
Передний мозг — задний мозг.....	309
Фобии .....	309
Гомолатеральная организация .....	311

## Глава 10

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПРОТОКОЛ.....	313
Стандартный диагностический протокол прикладной кинезиологии .....	313
<i>Структурный скрининг</i> .....	314
<i>Ментальный/эмоциональный скрининг</i> .....	314
<i>Скрининг на скрытые слабости</i> .....	315
<i>Химический скрининг</i> .....	315

## ПРИЛОЖЕНИЯ

I. Глоссарий анатомических терминов .....	317
II. Соответствие меридианов, мышц и органов/желез .....	328
III. Схемы.....	329
IV. Методы обследования и диагностики прикладной кинезиологии .....	334
V. Дополнительные советы по коррекции слабых тестируемых мышц.....	336
VI. Как улучшить и поддерживать оптимальное здоровье .....	338
VII. Случаи из практики.....	342