



ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ БІОДИНАМІКИ ЯК НАПРЯМУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Джулай Ольга Віталіївна,
лікарка відновлювальної медицини
Школи біодинаміки та тілесних практик
ORCID ID: 0009-0002-5448-4399

У статті здійснено розгорнутий історико-теоретичний аналіз передумов формування біодинаміки як самостійного напрямку здоров'язбереження у контексті становлення тілесно-орієнтованої терапії ХХ століття.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження, поширенням хронічного стресу та психосоматичних розладів, що потребують інтегративних моделей підтримки та відновлення здоров'я людини. У сучасних умовах фрагментарність медичних і психологічних підходів актуалізує необхідність осмислення цілісних концепцій, які поєднують тілесні, емоційні та когнітивні процеси в єдину систему регуляції.

Метою роботи є систематизація історичних і теоретичних засад становлення біодинамічного підходу та обґрунтування його місця у сучасному науковому дискурсі здоров'язбереження. У процесі дослідження застосовано методи теоретичного аналізу й узагальнення наукових джерел, історико-логічний аналіз еволюції тілесних концепцій, порівняльний аналіз підходів, а також інтерпретацію їх положень у контексті сучасних реабілітаційних і превентивних практик.

Розглянуто внесок Вільгельма Райха у формування тілесно-орієнтованої парадигми, зокрема його концепцію м'язового панцира як соматичного еквівалента психологічних захисних механізмів та ідею функціональної єдності психічних і соматичних процесів.

Проаналізовано подальший розвиток його ідей у біоенергетичному аналізі Александра Лоуена, який розвинув характерологічну модель тілесної структури та обґрунтував значення заземленості, дихання й тілесної експресії у процесах емоційної регуляції.

Доведено, що спільним концептуальним підґрунтям зазначених напрямів є розуміння тіла як носія психоемоційного досвіду, регуляторного ресурсу та інструмента особистісної трансформації. На основі проведеного аналізу, біодинаміку запропоновано розглядати як цілісну міждисциплінарну систему, що інтегрує тілесну усвідомленість, увагу, рух, дихання та механізми саморегуляції у практиках збереження і відновлення здоров'я.

Ключові слова: біодинаміка, здоров'язбереження, тілесна усвідомленість, рух, увага.

Dzhulai Olha. Historical prerequisites for the formation of biodynamics as a direction of healthcare

The article provides a detailed historical and theoretical analysis of the prerequisites for the formation of biodynamics as an independent direction of health care in the context of the emergence of body-oriented therapy in the 20th century.

The relevance of the study is due to the increase in psycho-emotional stress, the spread of chronic stress and psychosomatic disorders, which require integrative models of supporting and restoring human health. In modern conditions, the fragmentation of medical and psychological approaches highlights the need to understand holistic concepts that combine bodily, emotional and cognitive processes into a single system of regulation.

The aim of the work is to systematize the historical and theoretical foundations of the formation of the biodynamic approach and to substantiate its place in the modern scientific discourse of health preservation. In the process of research, methods of theoretical analysis and generalization of scientific sources, historical and logical analysis of the evolution of bodily concepts, comparative analysis of approaches, as well as interpretation of their provisions in the context of modern rehabilitation and preventive practices were applied.

The contribution of Wilhelm Reich to the formation of the body-oriented paradigm is considered, in particular his concept of the muscular armor as the somatic equivalent of psychological defense mechanisms and the idea of the functional unity of mental and somatic processes.

The further development of his ideas in the bioenergetic analysis of Alexander Lowen, who developed a characterological model of body structure and substantiated the importance of grounding, breathing, and bodily expression in the processes of emotional regulation, is analyzed.

It is proven that the common conceptual basis of these directions is the understanding of the body as a carrier of psycho-emotional experience, a regulatory resource and a tool for personal transformation. Based on the analysis, it is proposed to consider biodynamics as a holistic interdisciplinary system that integrates bodily awareness, attention, movement, breathing and self-regulation mechanisms in the practices of preserving and restoring health.

Key words: biodynamics, health preservation, body awareness, movement, attention.

Вступ. У сучасних умовах зростання психоемоційного напруження, поширення хронічного стресу та психосоматичних розладів актуалізується потреба у впровадженні цілісних підходів до збереження і відновлення здоров'я людини. Традиційні медичні та психологічні моделі переважно орієнтовані на окремі аспекти функціонування організму, що не завжди дозволяє врахувати взаємозв'язок між тілесними, емоційними та психічними процесами.

Тілесно-орієнтована психотерапія, яка сформувалася у ХХ столітті на перетині психоаналітичних, гуманістичних і тілесних підходів, запропонувала принципово інше бачення людини як цілісної тілесно-психічної системи. Водночас у наукових публікаціях залишається недостатньо систематизованим питання історичних і теоретичних передумов формування біодинаміки як окремого напрямку здоров'язбереження у контексті тілесно-орієнтованої терапії, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Матеріали та методи. У процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел з проблем тілесно-орієнтованої терапії та біодинаміки; історико-логічний аналіз еволюції тілесних підходів; порівняльний аналіз концепцій і методів біоенергетичного аналізу; систематизація та інтерпретація теоретичних положень у контексті здоров'язбережувальних практик.

Результати дослідження. Формування тілесно-орієнтованої психотерапії як напряму відбувалося на перетині інтелектуальних, філософських, медичних і культурних течій ХХ століття. Одним із перших дослідників, який звернув увагу на тілесний вимір психіки, був австрійський психоаналітик Вільгельм Райх. Запропонована ним концепція м'язового панцира як соматичного еквівалента психологічних захистів заклала підґрунтя для подальшого розвитку тілесних методів психотерапії.

Подальший розвиток ідей Райха відбувався у працях його послідовників. Біоенергетичний аналіз Александра Лоуена, підхід Core Energetics Джона Піракоса та метод Radix Чарльза Келлі розширили уявлення про роль тіла, руху, емоцій і уваги у процесах саморегуляції та збереження здоров'я. Незважаючи на значну кількість праць, присвячених окремим напрямом тілесно-орієнтованої терапії, проблема їх системного аналізу як історичної основи біодинаміки залишається недостатньо висвітленою.

Метою дослідження є аналіз історичних і теоретичних передумов становлення біодинаміки як напряму здоров'язбереження у контексті тілесно-орієнтованої терапії.

У процесі дослідження застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел з питань тілесно-орієнтованої терапії; історико-логічний та порівняльний аналіз концепцій біоенергетичного аналізу, систематизація та інтерпретація теоретичних положень у контексті здоров'язбережувальних практик.

Формування тілесно-орієнтованої психотерапії як напрямку відбувалося на перетині інтелектуальних, релігійних, філософських, медичних і культурних течій ХХ століття.

Одним із перших, хто звернув увагу на тілесний вимір психіки, був австрійський психоаналітик Вільгельм Райх. У 1930-х роках, після розриву з класичним психоаналізом Зигмунда Фрейда, Райх увів поняття м'язового панциря – соматичного еквівалента психологічної захисної структури. Райх заклав підґрунтя ідеї, що тілесні напруження несуть у собі інформацію про психоемоційні процеси і можуть і мають бути інтегровані в психотерапевтичну роботу.

Розглянемо внесок Вільгельма Райха у тілесну терапію. Вільгельм Райх (1897-1957), австрійський лікар, психіатр і один із найбільш радикальних учнів Зигмунда Фрейда, вважається піонером тілесно-орієнтованої психотерапії. Його новаторський підхід полягав у тому, щоб об'єднати психоаналітичну теорію з тілесними проявами, стверджуючи, що психічні й соматичні процеси – єдине ціле. Саме завдяки цьому інтегративному баченню Райх започаткував новий напрям у терапії, який згодом дав початок численним тілесним школам.

Основні ідеї Райха: 1. М'язовий панцир (muscular armour). Райх увів поняття хронічного м'язового напруження як фізіологічного відображення психологічного

захисту. На його думку, емоції, які не знайшли вираження, залишаються в тілі у вигляді м'язових блоків, знижують спонтанність, обмежують свободу дихальних рухів та життєву енергію.

2. Сегментна структура тіла. Він виділив сім основних тілесних сегментів (очі, рот, шия, грудна клітка, діафрагма, живіт, таз), де можуть накопичуватись напруження. Ця модель стала основою для структурної діагностики тілесного захисту та подальшого розвитку роботи з тілесністю.

3. Оргонна енергія. У пізній період Райх запропонував концепцію «оргону» – універсальної життєвої енергії, аналогічної прані чи ци в східних традиціях. Він створив спеціальні акумулятори (оргонні накопичувачі) для її збирання, що викликало осуд наукової спільноти та стало причиною судової заборони на його діяльність у США. У 1956 році Райха засудили за непокору судовому наказу, і він помер у в'язниці.

Не зважаючи на критику в офіційній науці, ідеї Райха стали основою для розвитку багатьох тілесно-орієнтованих шкіл психотерапії. Розглянемо деякі з них: 1. Біоенергетичний аналіз (Александр Лоуен)

Александр Лоуен (1910–2008), американський психіатр і психотерапевт, розробив біоенергетичний аналіз як окремий напрям тілесно-орієнтованої психотерапії, що виник під впливом теорій Вільгельма Райха. У 1940-х роках Лоуен проходив навчання у Райха в США, зосереджуючись на вивченні взаємозв'язку між соматичними процесами, характером і емоційною регуляцією [2].

Метод базується на уявленні про те, що хронічне м'язове напруження, так званий «м'язовий панцир», є тілесним відображенням захисних механізмів психіки та наслідком отриманого людиною травматичного досвіду. Такі напруження, (що демонструють описи практичних, а згодом клінічних спостережень) обмежують дихання, спонтанність руху, емоційну виразність і психологічну адаптивність [1, 3].

Лоуен вважав, що структура тіла відображає характерні риси особистості, і терапія має впливати як на тіло, так і на психіку.

Центральною технікою є робота з тілесною заземленістю (grounding) – усвідомленим контактом із опорою, відчуттям ваги тіла та його центру. Практика заземленості, на думку автора, сприяє відновленню тілесно-емоційного зв'язку, стабілізації нервової системи та розвитку здатності до рефлексії.

У практиці застосовуються: дихальні техніки для посилення енергетичного потоку; фізичні пози, спрямовані на вивільнення напруги; голосова та рухова експресія; аналітичний діалог, що інтегрує соматичні і психічні процеси [7].

Характерологічна модель Лоуена пропонує класифікацію особистісних структур на основі тілесної конфігурації, що уможливило індивідуалізовану роботу з емоційними порушеннями [2].

Метод поширився у США, Європі та Латинській Америці. У 1956 році було засновано International Institute for Bioenergetic Analysis (ІІБА), який і досі здійснює підготовку фахівців і публікує методологічні матеріали [7].

Попри початковий акцент на емоційне вивільнення, сучасна біоенергетика інтегрує психодинамічні, екзистенційні та нейробиологічні підходи. Вона зберігає

цілісне бачення людини як тілесно-емоційної істоти, що потребує руху, вираження, регуляції та глибокого контакту з собою. Сучасні інтерпретації біоенергетичного аналізу інтегрують положення психодинамічної теорії, екзистенційного підходу та нейробіології, зберігаючи при цьому акцент на тілесно-емоційному досвіді як основі психологічної інтеграції та резильєнтності.

Наступним напрямком розглянемо біоенергетику, у контексті ідей її співзасновника Джона Піракоса, який згодом доповнив її духовним виміром, базуючись на духовному методі своєї дружини Єви Піракос. Метод Джона Піракоса спрямований на трансформацію так званих енергетичних блоків, і внутрішніх конфліктів через усвідомлення, емоційну експресію та тілесну присутність.

Core Energetics (кор енергетікс) – це напрям тілесно-орієнтованої психотерапії, що поєднує роботу з тілом, енергією, емоціями, свідомістю та духовністю. Заснував цей метод психіатр Джон Піракос (John Pierrakos), який разом з Александром Лоуеном був співзасновником біоенергетичного аналізу, що базувався на ідеях Вільгельма Райха.

Після кількох років співпраці з Лоуеном у 1950-х роках Піракос у 1970-х започаткував власний напрям – Core Energetics. Він інтегрував біоенергетичні техніки та ідеї духовної трансформації, спираючись на вчення Pathwork, розроблене його дружиною Євою Піракос, яке стало духовною основою методу.

Основні принципи Core Energetics:

1. Тіло зберігає емоційну історію. У Core Energetics вважається, що тіло фіксує емоційні травми у вигляді м'язового напруження і постуральних захистів. Робота з тілом дозволяє активувати, пережити та вивільнити витіснені емоції.

2. Особистість розглядається як структура з трьох рівнів:

– Маска (Mask Self), захисна поведінка, що приховує вразливість.

– Нижчий рівень (Lower Self), витіснені імпульси, що проявляються у перекручених формах сили: неконтрольована агресія, сором, маніпуляції, страхи.

– Ядро (Core Self), глибинна автентична частина особистості, джерело життєвої енергії, любові та мудрості. Це рівень, на якому інтегруються тілесна, емоційна, ментальна та духовна природа людини.

3. Психологічна трансформація в цьому підході полягає не лише у вивільненні емоцій, а у свідомій роботі з тіньовими аспектами особистості та їх подальшої трансформації та інтеграції.

4. Енергія розглядається як міст між тілом і душею. Вільний потік енергії є запорукою здоров'я, блокування – джерелом емоційних, психосоматичних і духовних симптомів.

Практики в Core Energetics:

– фізичні вправи для вивільнення енергії (традиційно включають катарсичні техніки: вигуки, удари, дихання, хоча сучасні школи можуть інтегрувати м'якші форми тілесного вираження),

– робота з постуральними захистами,

– вербалізація внутрішніх конфліктів і емоцій,

– фокусування уваги на внутрішніх мотиваціях,

– індивідуальні та групові процеси,

– тілесно-енергетичні вправи на активізацію серцевої та тазової зони, а також відновлення зв'язку між ними.

Сучасні школи Core Energetics відходять від виключно так званих «катарсичних» підходів і більше зосереджуються на більш м'яких і безпечних – тілесній присутності, свідомому диханні, усвідомленні емоційних і духовних патернів.

Core Energetics не обмежується усуненням симптомів. Це глибока трансформаційна практика, яка працює з внутрішніми конфліктами, прагнучи звільнити природну любов і силу особистості. Піракос наголошував: «Мета не лише в тому, щоб відчувати гнів або біль, а щоб пройти крізь них і звільнити любов, яка була заблокована».

На сьогоднішній день Core Energetics має сертифіковані навчальні інститути у США, Європі та Латинській Америці. Метод активно поєднується з іншими підходами через міжгалузеві зв'язки, наприклад гештальт-терапією, тілесною психотерапією різних напрямків, травмотерапією та різноманітними духовними практиками. Його застосовують у роботі з особистісними кризами, психосоматикою, сексуальністю, травмою та пошуками глибшого сенсу.

Не можна не згадати Чарльза Келлі, який розвинув ідеї Райха у напрямі глибинної тілесної експресії. Метод Чарльза Келлі фокусується на розблокуванні енергетичних потоків, розвитку чутливості до імпульсів тіла та відновленні автентичної експресії в контексті тілесно-орієнтованої психотерапії.

Radix – метод тілесно-орієнтованої психотерапії, розроблений Чарльзом Р. Келлі в США наприкінці 1960-70-х років. Назва походить від латинського слова radix («корінь») і позначає життєвий струм або енергію, яка вільно циркулює тілом і психікою [7].

Попри те, що Келлі не був безпосереднім учнем Райха, він глибоко вивчав його теоретичну базу. У своїй практиці Келлі поєднав ідеї Райха з методами зорової терапії Вільяма Бейтса, американо-офтальмолога початку 20 століття (1860–1931), а також створив унікальну модель, орієнтовану на цілісну тілесно-емоційну присутність [6].

Основні концепції методу:

1. Життєва енергія. Термін «radix» у методі використовується для позначення енергії, що протікає через тіло, розум і дух. Блоки цієї енергії можуть викликати як тілесні, так і психологічні симптоми [7, 8].

2. Центральне місце в методі займає робота з очима: зоровий контакт, м'язи навколо очей та пов'язані емоційні реакції. Очі розглядаються як «провідники» емоцій і самосвідомості [6].

3. Цілісне проживання емоцій. На відміну від катарсичних практик, Radix акцентує не лише на вивільненні емоцій, а на їх проживанні з тілесною усвідомленістю у безпечному терапевтичному просторі.

4. М'язовий панцир як ресурс. Келлі переглянув ідею Райха про потребу «руйнування» броні. Натомість він підкреслював важливість здатності до регулювання захисних механізмів без придушення енергетичного потоку [1].

Практика Radix включає: дихальні техніки, що активують життєву енергію; тілесні вправи для зняття напруги; роботу з очима та м'язами обличчя; звукову експресію; усвідомлення внутрішніх імпульсів на «отримання» (інстрок) та «віддачу» (аутстрок) (Radix Institute, 2024).

Radix структурно ближчий до освітньої моделі особистісного зростання, ніж до клінічної психотерапії, тож формат сесій дещо відрізняється від медичних стандартів [5].

В сучасному світі метод продовжує розвиватися через Radix Institute, який проводить навчальні програми в США, Канаді, Австралії, Ізраїлі та Європі. Практики Radix інтегруються в тілесну психотерапію, коучинг, освіту та групову фасилітацію [7].

Radix є тілесною системою, яка поєднує енергетичну, емоційну та зорову роботу з особистісною трансформацією. Її унікальність полягає в акценті на очах, глибокій тілесній чутливості та інтеграції захисних структур як частини ресурсу. У контексті тілесноорієнтованих підходів Radix вирізняється своєю освітньою орієнтацією та цілісним поглядом на особистість.

Висновки. Аналіз історичних передумов формування тілесно-орієнтованої психотерапії засвідчує, що біодинаміка як напрям здоров'язбереження виникла на перетині психоаналітичних, тілесних, енергетичних та гуманістичних підходів ХХ століття. Витоки цього напрямку пов'язані з роботами Вільгельма Райха, який одним із перших обгрунтував єдність психічних і соматичних процесів та заклав концептуальну основу для подальшого розвитку тілесних методів психотерапії.

Подальший розвиток ідей Райха в роботах його послідовників – Александра Лоуена, Джона Піракоса та Чарльза Келлі – сприяв формуванню різних напрямів тілесно-орієнтованої терапії, що поєднують роботу з тілом, емоціями, увагою та усвідомленням. Біоенергетичний аналіз, Core Energetics і метод Radix, незва-

жаючи на методологічні відмінності, ґрунтуються на спільному розумінні тіла як носія емоційного досвіду та ресурсу для психологічної інтеграції.

У контексті здоров'язбереження біодинамічний підхід вирізняється цілісним баченням людини, орієнтацією на тілесну усвідомленість, регуляцію внутрішніх процесів і відновлення природної здатності до саморегуляції. Це дозволяє розглядати біодинаміку не лише як терапевтичний інструмент, а як міждисциплінарний напрям, що має потенціал застосування у психотерапії, реабілітації, освіті та превентивних практиках збереження здоров'я.

Перспективними напрямами подальших наукових досліджень є поглиблене вивчення біодинамічних практик у контексті сучасних нейробіологічних і психофізіологічних моделей регуляції, а також їх інтеграція з доказовими підходами у терапії та реабілітації. Окрему увагу доцільно приділити дослідженню ролі уваги, тілесної усвідомленості та руху як факторів формування резильєнтності та психосоматичного здоров'я.

Подальші емпіричні дослідження можуть бути спрямовані на оцінку ефективності біодинамічних методів у роботі з травмою, хронічним стресом і психосоматичними розладами, а також на розробку методичних рекомендацій щодо їх використання в системі здоров'язбережувальних технологій та тілесно-орієнтованої реабілітації.

Література:

1. Boadella D. Wilhelm Reich: The Evolution of his Work. Chicago: H. Regnery Co. 1974. 390 p.
2. Lowen A. Bioenergetics. New York: Coward, McCann & Geoghegan, Inc.. 1975. 344 p.
3. Lowen A. The Way to Vibrant Health. New York : Harper & Row, 1977. 166 p.
4. Pierrakos J. Core Energetics: Developing the Capacity to Love and Heal. Mendocino, CA: LifeRhythm. 1987. 301 p.
5. Weigand O. A Core Energetics approach to negativity. Bioenergetic Analysis. 2014. Vol. 24, No. 1. P. 153–165. <https://doi.org/10.30820/0743-4804-2014-24-153>
6. Young C. Radix and post-Reichian body psychotherapy: A personal history. Body, Movement and Dance in Psychotherapy. 2010. Vol. 5, No. 2. P. 135–146.
7. International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA). Bioenergetic Analysis: Theory and Practice. The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis. 2024. Vol. 34. 95 p.
8. Invitto S., Moselli P. Exploring embodied and bioenergetic approaches in trauma therapy: Observing somatic experience and olfactory memory. Brain Sciences. 2024. Vol. 14. P. 385.

References:

1. Boadella, D. (1974). Wilhelm Reich: The evolution of his work. Chicago: H. Regnery Co [in English].
2. Lowen, A. (1975). Bioenergetics. New York: Coward, McCann & Geoghegan, Inc [in English].
3. Lowen, A. (1977). The way to vibrant health. New York: Harper & Row [in English].
4. Pierrakos, J. (1987). Core energetics: Developing the capacity to love and heal. Mendocino, CA: LifeRhythm [in English].
5. Weigand, O. (2014). A core energetics approach to negativity. Bioenergetic Analysis, vol. 24, no. 1, pp. 153–165 [in English].
6. Young, C. (2010). Radix and post-Reichian body psychotherapy: A personal history. Body, Movement and Dance in Psychotherapy, vol. 5, no. 2, pp. 135–146.
7. International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA). (2024). Bioenergetic analysis: Theory and practice. The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis, vol. 34 [in English].
8. Invitto, S., Moselli, P. (2024). Exploring embodied and bioenergetic approaches in trauma therapy: Observing somatic experience and olfactory memory. Brain Sciences, vol. 14, article 385 [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 27.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026