СИНХРОМЕТОД (СИНХРОГІМНАСТИКА «КЛЮЧ» ХАСАЯ АЛІЄВА) ДЛЯ ЗНЯТТЯ НЕРВОВО-М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ СТАНУ ЛЮДИНИ В БУДЬ-ЯКИХ УМОВАХ З УРАХУВАННЯМ ГАРМОНІЗАЦІЇ РОБОТИ МОЗКУ ЛЮДИНИ З ЇЇ ТІЛОМ[1]

Анотація. Метод «Ключ», або синхрометод, редакція журналу описує як спосіб психофізіологічної саморегуляції, що дає людині змогу знімати стресове напруження й використовувати його енергію для розв'язання власних завдань. Метод розробив на початку 1980-х років лікар-психіатр, кандидат медичних наук Хасай Магомедович Алієв (1951 р. н.). В основі методу лежать керовані рефлекси людини; вправи «Ключ-1» складаються з однотипних повторюваних рухів, які виконують у зручному темпі з мінімальним фізичним зусиллям, одночасно розмірковуючи про хвилюючу проблему. Потрібний рух людина шукає за принципом «підбору шляхом перебору», і саме поєднання такого пошуку з роздумами, за описом редакції, синхронізує частоту рухів тіла з поточним розумовим станом і роботою мозку. Наслідком називають автоматичне зняття напруження й появу нейтрального стану, якому в моделі функціонування мозку відводять налаштувальну та відновлювальну роль. Для порівняння наведено прогресивну м'язову релаксацію Едмунда Джейкобсона (початок XX ст.) з фазами напруження 5–10 с і розслаблення 10–20 с, а також психокібернетику Максвелла Мальца, автора книги «Психокібернетика» (1960), де центральними є позитивний образ «Я» та уявлення про внутрішній «механізм успіху». Згадано й запропоновану Алієвим у 1970-х роках «сигнальну рефлексотерапію»: самонавіювання відчуттів ломоти, розпирання чи електричного струму, характерних для феномену віддачі під час голковколювання, мало відтворювати ефект точного влучання голки в нервову точку. Практичну частину становить опис психофізіологічної експрес-реабілітації для дорослих і дітей. Психолог пропонує учасникам умовне змагання «на звання чемпіона»: за 5 хвилин знайти власний ритм гойдання тілом. Після настання розслаблення всі сідають на стільці приблизно на 15 хвилин, а далі виконують ті дії, яких їм захочеться. Уся процедура триває до 30 хвилин і, за твердженням авторів матеріалу, допомагає активно відновитися, зокрема дитині після сильного травматичного досвіду чи потерпілому від злочину. Матеріал має оглядово-описовий характер і може зацікавити психологів, які працюють із потерпілими, а також фахівців, що шукають прості прийоми групової саморегуляції.

Ключові слова: метод «Ключ», синхрометод, Х. Алієв, психофізіологічна саморегуляція, нервово-м'язове напруження, стрес, прогресивна м'язова релаксація, психокібернетика, експрес-реабілітація, психологічна допомога потерпілим.

The Synchro-Method (Hasai Aliev's "KEY" Synchro-Gymnastics) for Relieving Neuromuscular Tension and Optimising a Person's State in Any Conditions by Harmonising the Brain and the Body

Abstract. This editorial review describes the "Key" method, also called the synchro-method, developed in the early 1980s by the psychiatrist Hasai Aliev, Candidate of Medical Sciences, as a technique of psychophysiological self-regulation. The method relies on controlled reflexes and aims to relieve stress-related tension and channel its energy into solving personal tasks. The "Key-1" exercises consist of uniform repetitive movements performed at a comfortable pace and with minimal physical effort while the person thinks about a troubling problem. The suitable movement is found by trial and selection; according to the description, combining this search with reflection synchronises the rhythm

of bodily movement with the current mental state and brain activity, producing automatic release of tension and a neutral state with a restorative function. For comparison, the paper outlines Edmund Jacobson's progressive muscle relaxation, with tension phases of 5–10 seconds followed by relaxation of 10–20 seconds, and Maxwell Maltz's psycho-cybernetics, set out in his 1960 book Psycho-Cybernetics, which centres on a positive self-image and an inner "success mechanism". It also mentions Aliev's earlier "signal reflexotherapy" of the 1970s, based on self-suggestion of sensations typical of the response to acupuncture. The practical part presents a group psychophysiological express rehabilitation procedure for adults and children: participants compete to find their own body-swaying rhythm within five minutes, then sit for up to fifteen minutes and finally do whatever they feel like doing; the whole session lasts no longer than thirty minutes. The authors claim that it helps people, including children, recover after severe trauma or victimisation. The overview may interest psychologists working with victims.

Keywords: Key method, synchro-method, Hasai Aliev, psychophysiological self-regulation, neuromuscular tension, stress relief, progressive muscle relaxation, psycho-cybernetics, express rehabilitation, crime victims.

Вперше оприлюднено: *сайт журналу «Судово-психологічна експертиза», 31.08.2025.*

Повний текст

Метод "Ключ" може бути певними елентами **схожий на метод Джейкобсона,** відомий як прогресивна м'язова релаксація, — це техніка, розроблена Едмундом Джейкобсоном на початку XX століття, яка полягає в послідовному напруженні і подальшому розслабленні різних груп м'язів для зниження загального м'язового і психологічного напруження, тривожності і стресу. Вправа складається з фаз напруження (5-10 секунд) і розслаблення (10-20 секунд), що допомагає сформувати м'язову пам'ять для швидкого досягнення стану спокою в повсякденному житті.

Максвелл Мальц (1899–1975) — американський пластичний хірург і автор книги «Психокібернетика», який розробив концепцію психокібернетики як системи ідей для поліпшення самооцінки та досягнення більш успішного життя через роботу з образом «Я». Він помітив, що пацієнти після успішних операцій часто продовжували відчувати себе неповноцінними, що привело його до висновку про необхідність позитивного самосприйняття для реальних змін.
Основні факти:
Професія: Практикуючий хірург і психотерапевт.

Ключова робота: Автор книги «Психокібернетика» (1960 р.).
Розроблена концепція: Психокібернетика — система ідей, заснована на ідеї, що позитивне і точне уявлення про себе (образ «Я») є основою для особистісного зростання і успіху.

«Я — це я» — це не назва книги доктора Молца, а цитата з його відомої праці «Психокібернетика», яка російською мовою також перекладалася як «Я — це Я, або як стати щасливим». У цій книзі доктор Максвелл Мольц розглядає психологію людини, як наш образ себе впливає на внутрішній комфорт і можливість досягнення успіху і щастя.
Ключові моменти книги:

Психологічний комфорт:
Мольц підкреслює важливість внутрішнього комфорту і позитивного ставлення до самого себе для досягнення щастя і успіху.
Механізм успіху:
Автор стверджує, що в кожній людині є «Механізм успіху», який, на його думку, працює незалежно від свідомості і який ми самі можемо блокувати своїм негативним сприйняттям.
Практичний посібник:
«Я — це Я» — це практичний посібник, що пропонує прийоми для психологічної роботи над собою, щоб подолати негативне самосприйняття і навчитися радіти життю.

У 1970-х роках Алієв відкрив метод, який назвав "сигнальна рефлексотерапія". Суть методу зводилася до того, що якщо людина буде собі навіювати характерні специфічні відчуття типу ломоти, розпирання, електричного струму, які характеризують так званий феномен віддачі при голковколюванні, то буде виникати ефект, який відбувається від точного попадання голки в нервову точку.

Доктором Алієвим також було розроблено психофізіологічну експрес реабілітацію для дорослих та дітей. У психофізіологічній експрес реабілітації можуть взяти участь дорослі та діти. Всім психологом дається завдання умовне "на звання чемпіона" серед усіх, а саме хто за 5 хвилин знайде власний ритм гойдання тілом, учасникам показується довільний приклад психологом. Через 5 хвилин автоматично активного пошуку у учасників настає розслаблення в тілі і психологом дається вказівка всім сісти на стільці і посидіти до 15 хвилин, а потім почати робити дії, які їм буде хотітися. Дана психофізична експрес реабілітація займає максимум до 30 хвилин і дозволяє активно відновити людину, в тому числі дитину після сильного травматичного досвіду, наслідків вчинення проти потерпілого злочину тощо.

References

1. Synkhrometod (synkhrohimnastyka "KLIUCH" Khasaia Aliieva) dlia zniattia nervovo-miazovoi napruhy ta optymizatsii stanu liudyny v bud-yakykh umovakh z urakhuvanniam harmonizatsii roboty mozku liudyny z yii tilom [The Synchro-Method (Hasai Aliev's "KEY" Synchro-Gymnastics) for Relieving Neuromuscular Tension and Optimising a Person's State in Any Conditions by Harmonising the Brain and the Body]. Sudovo-psykholohichna ekspertyza. Zastosuvannia polihrafa i spetsialnykh znan v yurydychnii praktytsi. 2025. Vol. 10, No. 4 (58). URL: https://expertize-journal.org.ua/normativnie-documenti/16237-sinkhrogimnastika-metod-klyuch-khasaya-alieva-dlya-znyattya-nervovo-m-yazovoji-naprugi-ta-optimizatsiji-stanu-lyudini-v-bud-yakikh-umovakh-z-urakhuvannyam-garmonizatsiji-roboti-mozku-lyudini-z-jiji-tilom (onovlena versiia vid 02.09.2025). [in Ukrainian].