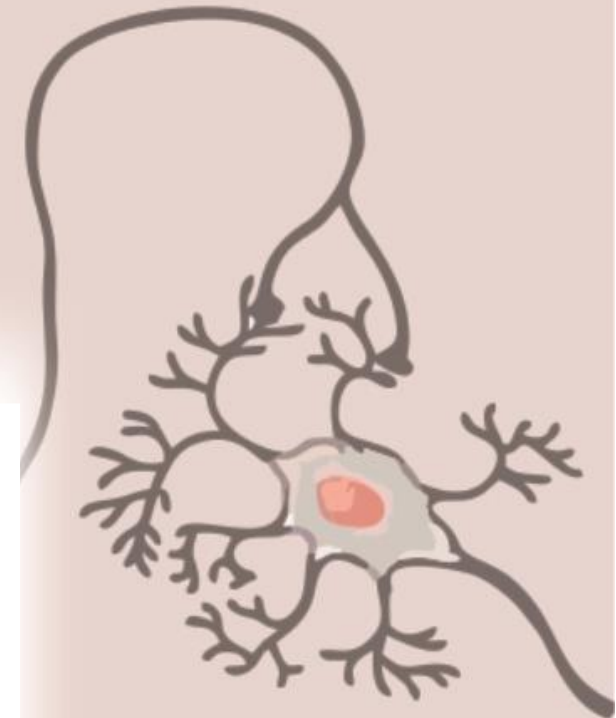


Коюшева Светлана



**Комплекс упражнений для
активации
и балансировки мозга**



Коюшева Светлана



- ✓ Врач-психотерапевт, Кризисный психолог
- ✓ Нейропсихолог, автор и ведущая проекта «Студия Нейропластики»,
- ✓ Арт-педагог, автор методических пособий и семейных психологических игр
- ✓ Медиатор, НЛП-мастер
- ✓ Руководитель Школы Коммуникации SOLIVINT
- ✓ Специалист психологической службы российского проекта помощи «ТыНеОдна»
- ✓ Специалист по массажу и телесным практикам, организатор масштабных проектов и мероприятий в сфере массажа и СПА
- ✓ Автор многочисленных статей и публикаций по психологии, в т.ч. в федеральных СМИ
- ✓ Действительный член ОППЛ и Ассоциации Трансперсональной психологии
- ✓ Секретарь-координатор Пермского регионального отделения Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги
- ✓ Преподаватель института Психологического Образования и Социальных Технологий (ПОСТ)



Подробнее

КАК УСТРОЕН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НЕЙРОПЛАСТИЧЕСКОЙ АКТИВАЦИИ И БАЛАНСИРОВКИ

В процессе выполнения и после – мы работаем на восстановление
Естественного пульса нервной системы



ПЕРИФЕРИЧЕСКАЯ – НЕРВЫ, СПЛЕТЕНИЯ, ОКОНЧАНИЯ

- НЕОСОЗНАННАЯ - ВЕГЕТАТИВНАЯ
 - Симпатическая (сжатие и расход ресурсов)
 - Парасимпатическая (расширение и накопление ресурсов)
- ОСОЗНАННАЯ - СОМАТИЧЕСКАЯ
 - Чувствительная (собираение сигнала)
 - Двигательная (рассеивание сигнала)

ЦЕНТРАЛЬНАЯ - СПИННОЙ (трансляция) И ГОЛОВНОЙ МОЗГ (комбинация)

3 основных функциональных блока мозга:

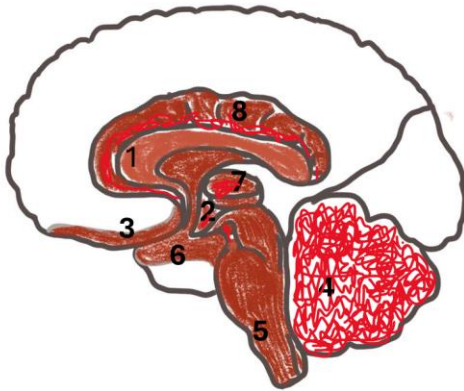
1. Энергетический (регуляции тонуса и бодрствования)
2. Афферентный (приема, переработки и хранения информации)
3. Эфферентный (программирования, регуляции и контроля деятельности)

ЭНЕРГИЯ – ИНФОРМАЦИЯ – САМОРЕГУЛЯЦИЯ
расход-накопление, собирание-рассеивание, трансляция-управление

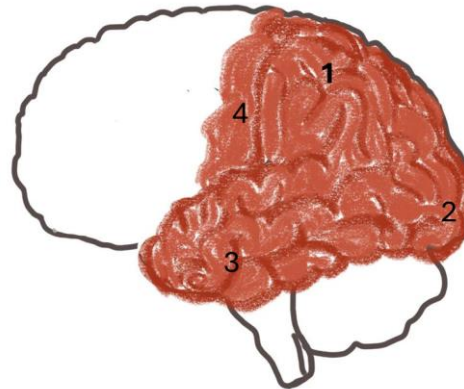
КАК УСТРОЕН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НЕЙРОПЛАСТИЧЕСКОЙ АКТИВАЦИИ И БАЛАНСИРОВКИ



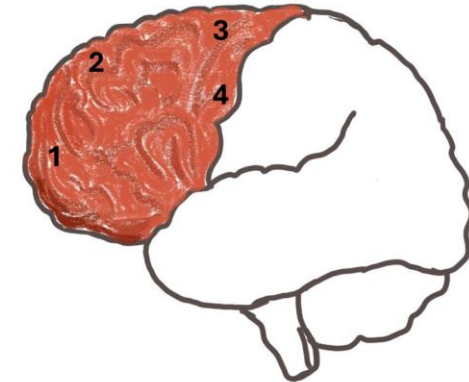
После подготовки – улучшения кровотока в мозге – мы последовательно включаем в работу все функциональные блоки мозга (А.Лурия)



1. Мозолистое тело.
2. Средний мозг.
3. Медиобазальные участки лобной коры, переходный и древний мозг.
4. Мозжечок.
5. Ретикулярная формация.
6. Медиальные отделы височной доли.
7. Таламус.
8. Лимбическая система



1. Теменная область (общечувствительная кора).
2. Затылочная область (зрительная кора)
3. Височная область (слуховая кора)
4. Центральная борозда



1. Префронтальная область.
2. Премоторная область.
3. Моторная область (передняя центральная извилина).
4. Центральная борозда.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НЕЙРОПЛАСТИЧЕСКОЙ АКТИВАЦИИ И БАЛАНСИРОВКИ



1.УШИ

Уши и мозг имеют общую систему кровообращения, поэтому стимуляция ушных раковин увеличивает приток крови как к ушам, так и к мозгу.

- взять в руки уши и сильно открыть рот,
- растягивая и массируя уши, совершать движения челюстью влево и вправо
- оттягивать уши и резко их отпускать – вниз, назад, вверх
- повторить с закрытым ртом



2. ШЕЯ

Через шею проходят магистральные сосуды к головному мозгу. Привычка втягивать голову в плечи или длительная сидячая работа вызывают напряжение мышц шеи и сдавливание сосудов, поэтому мягкое вытяжение шеи улучшает питание мозга.

- кисти сцепить в замок и положить на затылок.
- спину держать ровно, вертикально, чуть-чуть потянуть руками голову вверх.
- расслаблять шею, наклонить голову постепенно чуть вперед и слегка тянуть (движение только в шейном отделе, тянуть к макушке, не давить вниз)
- из нижнего положения на вдохе глаза поднять вверх и ненадолго задержать дыхание.
- медленно и глубоко выдохнуть, одновременно наклоняя шею ещё больше.
- на 3 счета вдох, до 5 счетов задержка с поднятыми глазами, до 5 счетов выдох с наклоном и растяжением
- можно повторить 10-12 раз, только комфортно и бережно.
- После этого растягиваем грудино-ключично-сосцевидные мышцы с поворотом шеи – от затылка к ключице и груди

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НЕЙРОПЛАСТИЧЕСКОЙ АКТИВАЦИИ И БАЛАНСИРОВКИ



3. СУСТАВЫ

Создаем условия лучшей проводимости.

- «ловим» ощущение «втекания пространства через суставы»
- вращать все суставы пальцев, запястья, локти, плечи, по несколько раз в каждую сторону медленно.
- чувствуем каждый сустав между позвонками в позвоночнике
 - тазобедренные
 - колени
 - голеностопные суставы
 - суставы стопы
- добавляем амплитуду
- свободное вращение в любых суставах





4. ПОХЛОПЫВАНИЕ + ВЕРТИКАЛЬНАЯ ВИБРАЦИЯ

Активируем общий кровоток и лимфоток.

- похлопать себя, в комфортном направлении сверху вниз или снизу вверх, с комфортной силой
- после этого начинаем с переступать пятками, расслабляя тело, одновременно совершать вертикальные колебания (но не прыгать)





5. ЗРИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Имитация глазодвигательной реакции в фазе быстрого сна позволяет «прожить» и «отпустить» любое состояние. Если прямо сейчас есть желание скорректировать ощущения, эмоции, мысли – постарайтесь усилить и наблюдать.

- развести руки в стороны на уровне макушки, большие пальцы вверх, так, чтоб видеть их периферическим зрением
- переводить взгляд с одного пальца на другой 10-12 раз,
- расположить руки параллельно полу, переводить взгляд между пальцами 10-12 раз
- опустить руки на уровень бёдер, переводить взгляд между пальцами 10-12 раз
- повторить весь цикл 2-3 раза
- собрать руки на уровне груди, вспомнить что-то приятное, прикрыть глаза, сделать глубокий выдох, на вдохе открыть глаза





6. МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

- акула-краб
- да-нет
- война и мир
- пианист-антипианист
- усложнение
- соединение



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НЕЙРОПЛАСТИЧЕСКОЙ АКТИВАЦИИ И БАЛАНСИРОВКИ

7. РЕЧЕВОЙ ЦЕНТР

- управление артикуляцией и подачей голоса

- «ЯЙЦО ДРАКОНА»

Представьте, что у вас в руках маленькое яйцо. А нем звуки ма, мо, му, мы, ми, мэ. Задача – вырастить из маленького яйца что-то большое (можно подключить воображение) с помощью движений рук и углубления звука. Начинаем тихо произносить звук, и увеличиваем громкость максимально. Прodelайте упражнение поочередно с каждым звуком. Затем можно сделать со звуками ар, ор, ур, ыр, ир, эр. Можно выбирать подходящую вам группу звуков.

- «АКВАЛАНГИСТ»

Произносите с максимальной артикуляцией, постепенно понижая регистр, затем повышая.

Чтоб овладеть грудным регистром
Я становлюсь аквалангистом
Всё ниже опускаюсь, ниже
А дно морское ближе, ближе

И вот уж в царстве я подводном
Я опустила глубоко
И голосом грудным, свободным
Распоряжаюсь я легко.





8. БАЛАНСИРОВКА

«СТОЯ НА ЗЕМЛЕ, ДЕРЖИМ НЕБО»

- ощутить опору стоп о землю, выровнять положение, ноги на комфортной ширине.
- поднять руки вверх, представить, как небо своим весом касается ваших ладоней.
- почувствовать, как через вас проходят потоки сверху вниз и снизу вверх, соединяя небо и землю

«ЦЕНТР МИРОЗДАНИЯ»

- соединить ладони на уровне груди, поднять вверх
- на выдохе опустить через стороны и представить, что кисти продолжают далеко за горизонт, и рисуют круг
- на вдохе соединить ладони на уровне груди, поднять вверх
- на выдохе опустить через стороны, представить, что появляется круг спереди-назад, получается объемная сфера
- на вдохе соединить ладони на уровне груди, поднять вверх
- на выдохе опустить через стороны, представить, что появляется горизонтальный круг на уровне таза, расширяя сферу во всех направлениях
- на вдохе соединить ладони на уровне груди, почувствовать себя в центре комфорта, вспомнить приятное и ощутить благодарность.

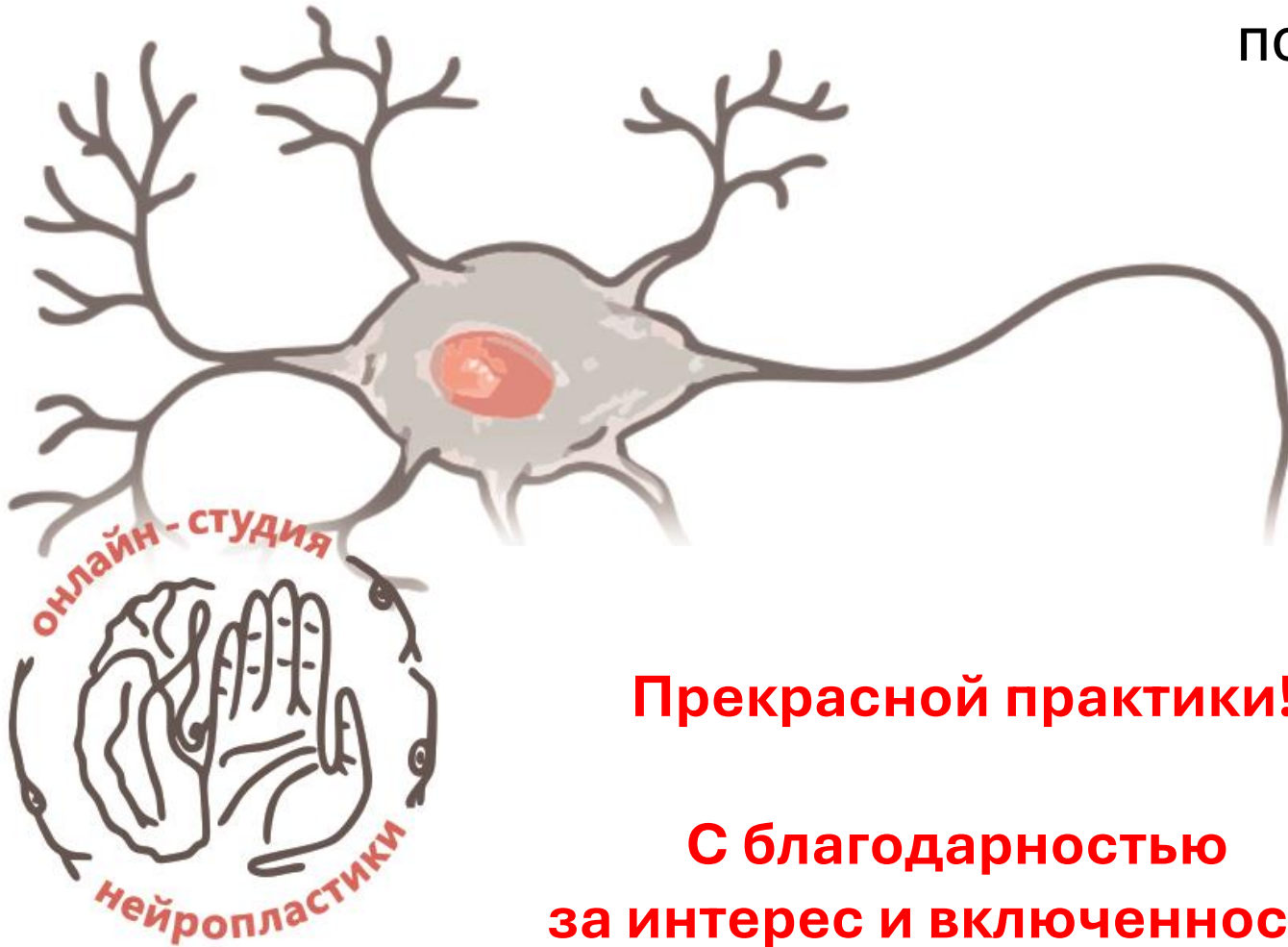




ПОЧЕМУ КОМПЛЕКС РАБОТАЕТ МЯГКО И ЭФФЕКТИВНО

- Построен с учетом закономерностей нейроинтеграции: основное направление воздействия – в порядке активации функциональных блоков мозга
- Учитывает физиологические потребности организма: перед началом работы со структурами мозга – активация кровообращения и лимфооттока
- Практики основаны на современных подходах: понимание механизмов кранио-сакрального дыхания, мио-фасциальной работы, биоэнерготерапии, ДПДГ, сценического опыта, техник билатеральной коррекции.
- Полностью сбалансированы активирующие и успокаивающие процессы: чередование практик накопления и распределения энергии
- Подходит для людей разного уровня подготовленности: только плавные и осознанные движения в естественных положениях и амплитуде
- Содержит потенциал для углубления внутренней динамики: с ростом осознанности при регулярной открываются новые горизонты перцепции в каждом упражнении

Можно смотреть
полный комплекс упражнений
здесь



Прекрасной практики!

**С благодарностью
за интерес и включенность
Светлана Коюшева.**

