

Андрей Ермошин

Фрагмент из книги

Иностранные языки с легкостью и удовольствием!

Приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний

Способы улучшить питание мозга

Неповоротливый ум

Нередкая жалоба людей, которые затрудняются усваивать учебный материал: малоповоротливый ум, «плохая память». Она из возможных причин этого - недостаточное обеспечение мозга кислородом, глюкозой.

Голова – это пятая конечность наряду с другим четырьмя: двумя руками и двумя ногами. Но ей нужно гораздо больше питания, чем остальным, а обеспечение ее ограничено. Чаще страдают от плохого снабжения верхняя и передняя часть головы. В ощущении этому соответствует «лепешка» на голове (затемнение, отяжеление этой части головы), - на конструктивном рисунке это отражается в появлении «шапочки».

Иногда ощущение бывает асимметричным, тогда и «шапочка» на конструктивном рисунке человека изображается набекрень. Это означает, что просвет сосудов, питающих мозг, справа и слева – неодинаковый, одна половина головы страдает больше.

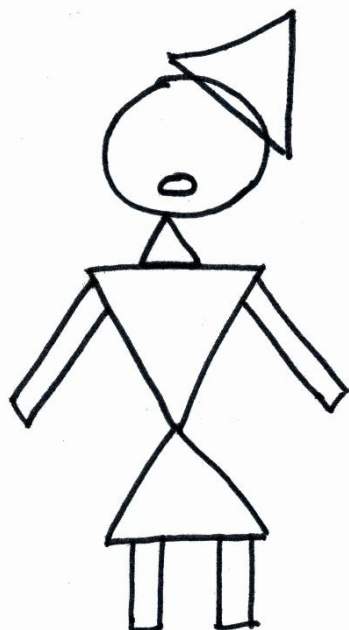


Рисунок 36. Конструктивный рисунок человека с «шапочкой набекрень». Мозг хуже снабжается кислородом на стороне шапочки.

Большая часть упражнений по психической саморегуляции, которые мы уже проделали, служат снижению потребности головного мозга в кислороде и уже значительно улучшают самочувствие. Рассмотрим дополнительные возможности «осветлить» голову. Это физические растяжки, которые освобождают шею, плечи от хронического напряжения и помогают восстановлению нормального просвета суженных спазмом сосудов.

Растяжки

Эффективный способ растяжек называется ПИРМ: постизометрическая релаксация мышц (Левит К., Захсе Й., Янда В., 1993). Основной принцип очень прост: натянуть мышцу, напрячь не отпуская, потом слегка потянуть. Напрягать на вдохе, растягивать на выдохе. Не переусердствовать, следовать за природой.

Последовательность действий такая: позиция, фиксация, релаксация, демонстрация.

Более детально: приняли положение, в которой мышца натянута, зафиксировали его, смотрите в сторону напряжения, вдох, напряжение без изменения длины мышцы, выдох, взгляд в сторону растяжки, релаксация мышцы - ее расправка за счет мягкого давления, больше похожей на ожидание растяжки. Убедиться, что достигнуты определенные результаты.

Упражнение 35. Физические растяжки мышц

Для области шеи и плеч наибольшее значение имеют следующие 5 упражнений.

1. Наклон головы вперед.



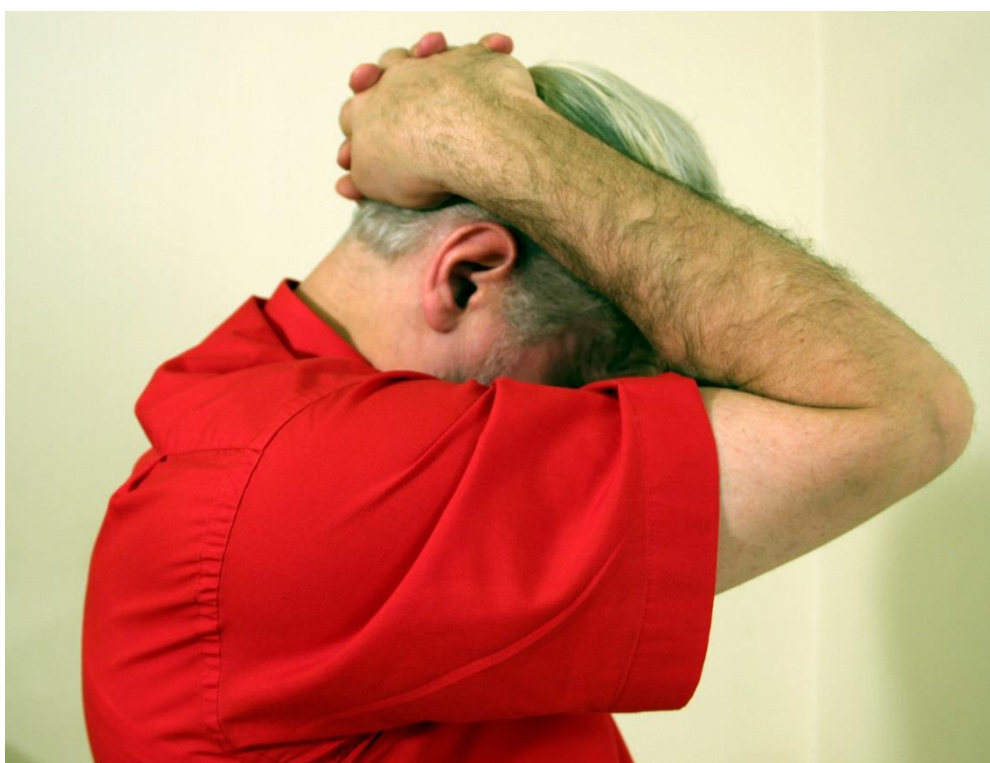
Рисунок 37. Релаксация длинных мышц шеи, фаза первая. Натянули задние мышцы шеи, зафиксировали голову руками, взгляд вверх, вдох, задержать дыхание, давить головой назад (не упускать голову).



Рисунок 38. Релаксация длинных мышц шеи, фаза вторая. Выдох, смотреть вниз, тянуть. Подбородок идет к груди, затылок - вверх.



Рисунок 39. Релаксация задних мышц шеи. Положение рук при фиксации головы, вид сзади. задняя поверхность шеи максимально вытягивается.



2. Боковой наклон головы.



Рисунок 40. Релаксация боковых мышц шеи, фаза первая. Положение головы и рук для фиксации головы в положении "ухо к плечу". Вслед за мягким натяжением мышц и фиксацией следует вдох, задержка дыхания на вдохе, взгляд в сторону движения, напряжение мышц без изменения их длины в течение нескольких секунд на задержанном дыхании.



Рисунок 41. Релаксация боковых мышц шеи, фаза вторая. Положение рук остается прежним. Выдох, взгляд в сторону движения головы, мягкое растяжение мышц без усилия, больше похожее на ожидание растяжения.

3. Поворот головы.



Рисунок 1. Релаксация мышц, поворачивающих шею (ротаторы). Руки фиксируют поворот головы, вдох, задержка дыхания на вдохе, взгляд в сторону движения, голова делает попытку поворота вперед, но руки не пускают ее, напряжение мышц без изменения их длины в течение нескольких секунд на задержанном дыхании.



Рисунок 2. Релаксация мышц, поворачивающих шею (ротаторы), фаза вторая. Выдох, взгляд назад, мягко и немного тянуть мышцы шеи, вслед за взглядом.

Раздаточный материал сайта www.psychoscanner.com . Несанкционированное копирование и распространение запрещено. Контакты: +79161407153 erm@list.ru Skype: andrey.ermoshin

4. Кивательное движение и массаж подзатылочной области.

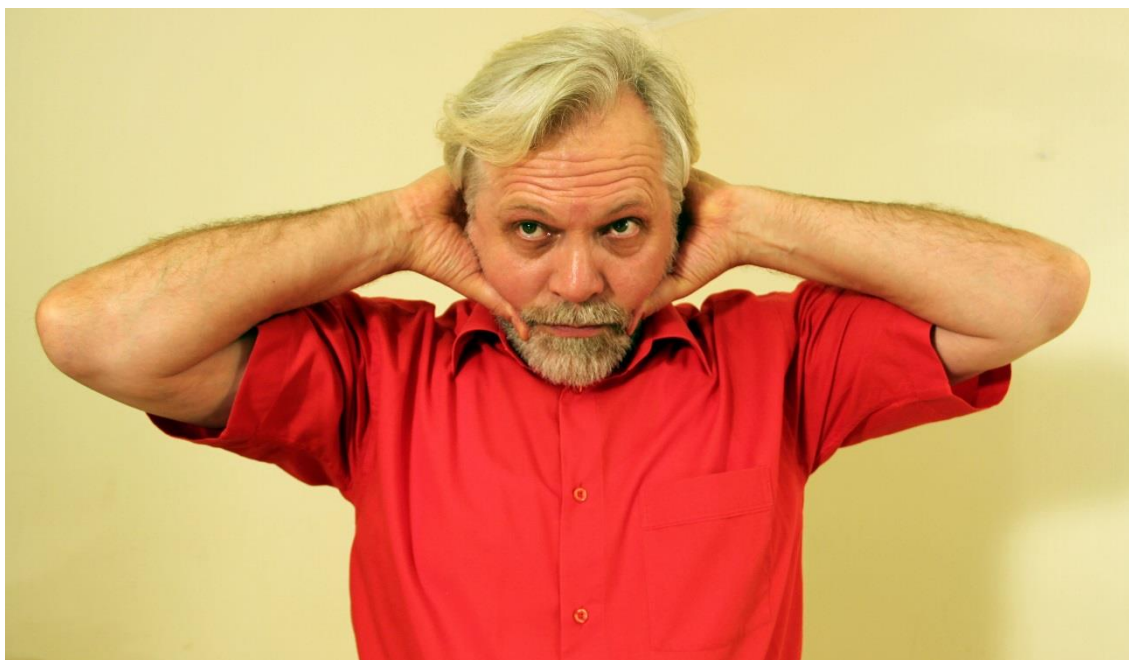


Рисунок 44. Релаксация подзатылочных мышц шеи, фаза первая. Прочувствовать эти мышцы можно, выдвигая подбородок вперед и убирая его назад. Вы видите положение головы и рук для фиксации головы. В это время подбородок уже максимально смещен вниз и назад, а затылок, соответственно, уходит вверх. Вслед за мягким натяжением подзатылочных мышц и фиксацией следует вдох, задержка дыхания на вдохе, взгляд вверх, напряжение мышц без изменения их длины в течение нескольких секунд на задержанном дыхании. Затылок пытается идти назад и вниз, но положение головы не меняется благодаря фиксации ее руками.

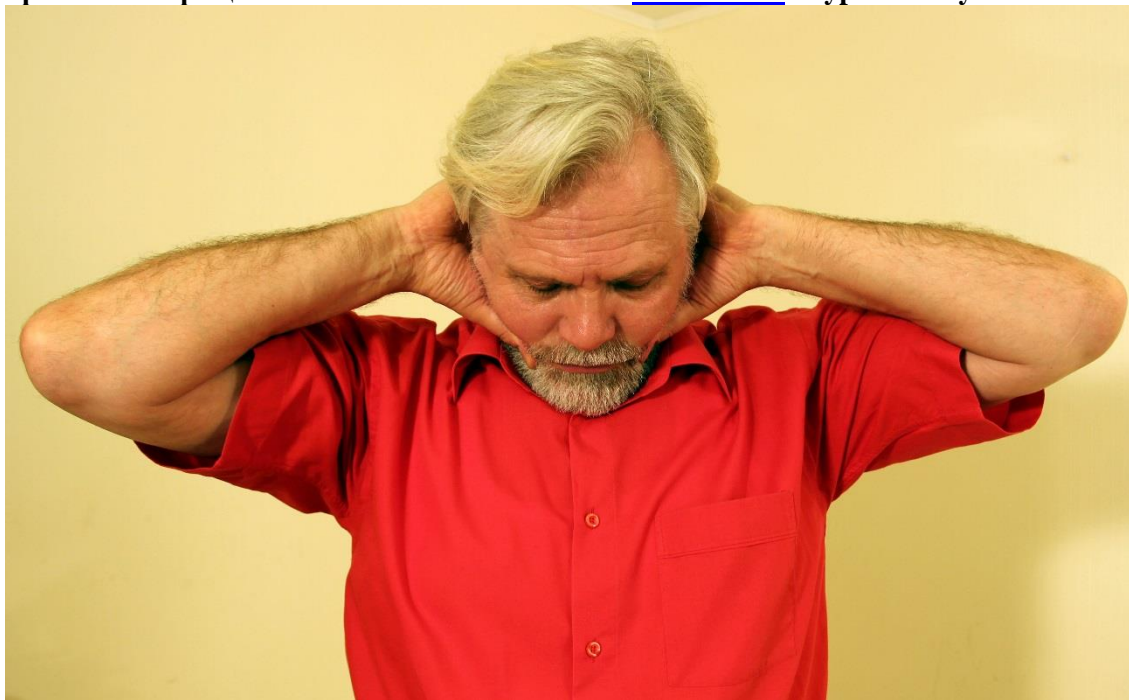


Рисунок 45. Релаксация подзатылочных мышц шеи, фаза вторая. Выдох, взгляд вниз, тянуть (затылок идет вверх и вперед).

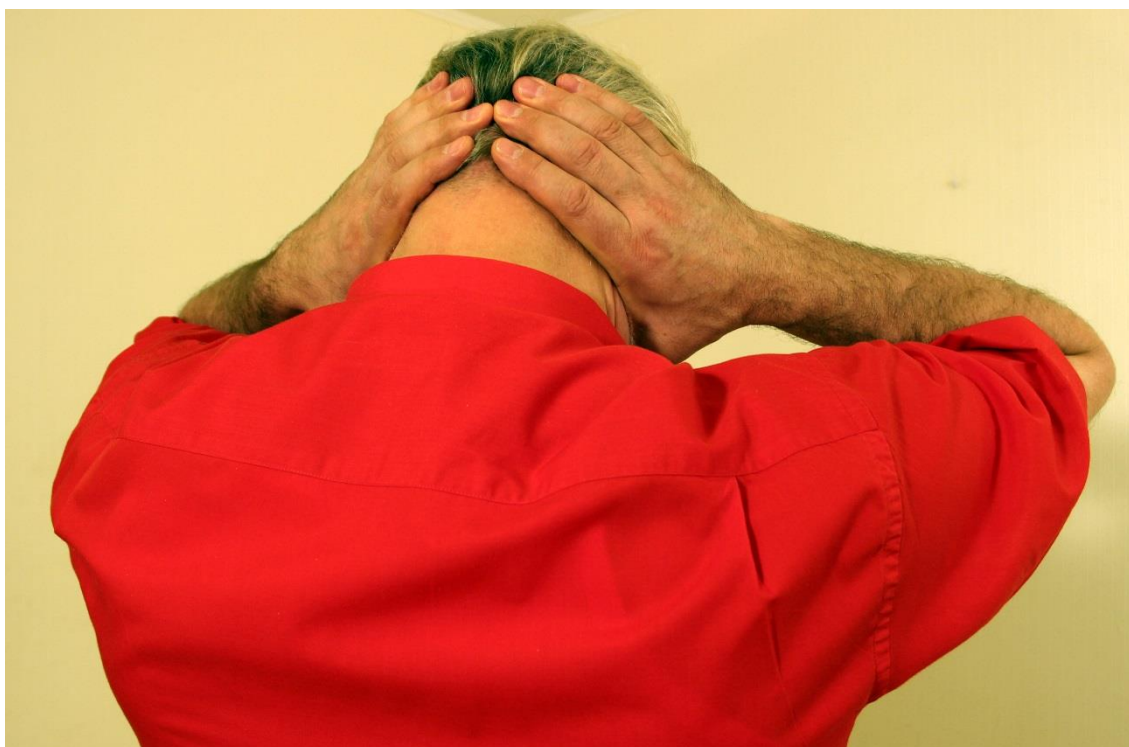


Рисунок 46. Положение рук при релаксации коротких косых подзатылочных мышц, вид сзади.

Поскольку мышцы короткие, не всегда удается растянуть их эффективно. В этом случае уместен точечный массаж и просто растирание подзатылочной зоны. При

Раздаточный материал сайта www.psychoscanner.com . Несанкционированное копирование и распространение запрещено. Контакты: +79161407153 erm@list.ru Skype: andrey.ermoshin
точечном массаже после того, как нашли болезненную точку, надавливаете на нее на выдохе, пока затвердевшая мышца ни станет мягче.

5. Растяжка подъемника лопатки. Это мышца над плечом, которая очень часто бывает напряженной.

Поднимаете локоть выше головы и заводите его назад так, что мышца над плечом начала тянуться. Находите крайнюю точку, докуда удастся отвести локоть, фиксируете его сверху в таком положении ладонью другой руки. Делаете вдох смотрите вверх, давите локтем вверх на ладонь. Не отпускаете локоть, напряжение мышц есть, движения нет. Истощали напряжение, успокаиваетесь, делаете выдох, смотрите вниз, давите ладонью на локоть так, что он уходит вниз и назад.

6. Грудной отдел позвоночника можно расправить и таким приемом.



Рисунок 47. Расправка позвоночника на грудном уровне, фаза первая. Набираете полную грудную клетку воздуха. Задерживаете дыхание. Когда грудная клетка наполняется, расстояние между ребрами увеличивается. А они прикрепляются к позвонкам. На вдохе межпозвоночные диски уже испытывают декомпрессию.



Рисунок 48. Расправка позвоночника на грудном уровне, фаза вторая. На задержке дыхания голова наклоняется, затылок идет вниз. Грудной отдел позвоночника испытывает дополнительное полезное растяжение.

Накоплены уже сотни примеров из практики, когда небольшая поправка спины, шеи, приводила к значительному «просветлению в мозгу» и способствовала большей успешности в обработке новой информации. Возможное улучшение составляет процентов до 30, по субъективному ощущению занимающихся.

Интересно, движение «потока опыта» служит своеобразным тестом на проходимость тела.

Перегородка

Велда с детства знает латышский и русский языки, сейчас изучает английский.

При наблюдении ощущений, связанных с английским, обнаружила, что поток, идущий от головы вниз, наткнулся на перегородку на грудном уровне.

Раздаточный материал сайта www.psychoscanner.com . Несанкционированное копирование и распространение запрещено. Контакты: +79161407153 erm@list.ru Skype: andrey.ermoshin

После расправки спины на этом уровне, ощущения, связанные с перегородкой, исчезли, Велда ощутила большую свободу, голова полностью освободилась¹.

Затруднения с перераспределением ощущений в данном случае были связаны с блоками в позвоночно-двигательных сегментах и «наводками» болевой импульсации на мышцы и сосуды на этом уровне.

Людмила Владимировна, Сиетл, США, живет в стране изучаемого языка уже около 10-ти лет. Не работает. Периодически активно изучает язык. То, что голова "био-жесткий диск", было очень важным открытием для нее. Она как описывает свой опыт психокатализа.

«Ощущение острой боли в шейном отделе позвоночника от "тяжелого чугунного кола", больше справа, боль интенсивная... Принимаю решение освободиться от "кола", наблюдая за происходящим... Минут 15 проходит, боль постепенно утихает, по ощущениям в шее - "пустота", даже при повороте головы уменьшилось "трение", чувствовавшееся многие годы... Ощущаю знания языка, которые накопились за 10 лет, как светящийся шар в голове, направляю в область живота, и как фейерверк он искрами заполняет все мое тело... Ощущение легкости и энтузиазма по организации применения языка на практике»².

Здесь есть основания предполагать, что одной из причин, по которой светлый шар не сгружался в тело, были проблемы в шейном отделе позвоночника. Интересно, что наблюдение за «колом» привело к тому, что ощущения спазма ослабели, и появилась возможность обмена наполнения между головой и туловищем.

Упражнения по восстановлению нормального тонуса мышц, нормального диапазона движения суставов особенно полезны после такого рода внутренней работы. Разумеется, все должно делаться очень аккуратно, «без фанатизма».

Высота стояния бедер

Причиной проблем в позвоночнике может стать различие в длине ног. Это приводит к неравной высоте стояния бедер и S-образному искривлению позвоночника. Страдают позвоночно-двигательные сегменты на разных уровнях позвоночника, включая шейный.

Устранить перекося

Ношенная обувь хорошо показывает, какая нога бьет по земле, а какая «на подхвате». Каблук стесан больше на стороне более длинной ноги.

¹ Латвия, Рига. 2005.

² Работа проходила 12.12.2010.

Раздаточный материал сайта www.psychoscanner.com . Несанкционированное копирование и распространение запрещено. Контакты: +79161407153 erm@list.ru Skype: andrey.ermoshin

Можете провести простой тест: бросить на пол толстый журнал и встать одной стопой на него, а другой – на пол. Отметить, каковы ощущения. Потом поменять положение ног: другая нога окажется на возвышении. И снова определить, как воспринимается это положение. Если эта тема актуальна для вас, вы почувствуете заметную разницу. В одном случае подставка почти не доставляет дискомфорта, а в другом приводит к явному перекосу.

Другими подсказками являются просветы между локтями и туловищем: в норме они должны быть одинаковыми, когда вы находитесь в положении стоя. Можно посмотреть на себя в зеркало. Решением проблемы является стелька в обувь под ногу, которая «проваливалась». Буквально 1,5-2 мм уже дают улучшение ситуации.

Устранение других причин плохой работы мозга

Другие причины, от которых зависит хорошее или плохое обеспечение мозга:

1. Текучесть крови. Прием алкоголя ведет к загустеванию крови, почему и возникает большое количество смертей от инфаркта и инсульта наутро после злоупотребления этиловым спиртом. Стоит воздерживаться от экспериментов с алкоголем. Рекомендация диетологов – принимать 1 литр воды на 30 кг веса. Именно воды, а не других напитков. Вода из-под фильтра, из подогревателя, природная вода – это идеальный напиток.
2. Есть и другие причины мозговой гипоксии: аномалии сосудов, атеросклероз, нарушение работы легких, сердца. Мы не будем здесь входить в детали по поводу действия этих факторов. О них надо помнить и, в случае необходимости, обратиться к квалифицированному специалисту для более точной диагностики и лечения.

Мы рассмотрели то, что можно сделать самостоятельно для улучшения работы мозга. Подытожим меры, которые полезны в этом плане, и те, что мы обсудили, и некоторые дополнительные, без детализации.

Расширенный список мер для улучшения питания мозга

Для улучшения питания мозга полезны:

1. Общее успокоение и психотерапия, направленная на отработку конкретных травм и остаточного напряжения.
2. Массаж шеи и воротниковой зоны.

Раздаточный материал сайта www.psychoscanner.com . Несанкционированное копирование и распространение запрещено. Контакты: +79161407153 erm@list.ru Skype: andrey.ermoshin

3. Растяжки мышц шеи, спины (то, что мы рассмотрели в данной главке).
4. Оздоровительные гимнастики и дыхательные упражнения.
5. Назначения невролога: сосудорасширяющие препараты (кавинтон, циннаризин и др.), препараты, повышающие текучесть крови (аспирин в дозе 50 мг в сутки и др.), препараты, улучшающие усвоение кислорода (мексидол и др.), ноотропы (пирацетам, аминолон и др.).
6. Консультация врача общей практики при наличии проблем с легкими, сердцем, щитовидной железой и др. органами.
7. В некоторых случаях – более существенные медицинские процедурами вплоть до установки стентов (расширителей) в суженные сосуды.

15. Полезные назначения при последствиях органического поражения ЦНС (асфиксия в родах, сотрясения мозга и др.), и связанных с этим нарушениях внимания

- 1) нормализация режима сна и бодрствования
- 2) освоение приемов саморегуляции, размышления и молитва с целью сохранения спокойствия
- 3) в случае декомпенсации – назначения невролога (церебролизин и др.)
- 4) препараты магния (Магне-В6, например)
- 5) препараты брома (бромкамфора и др.)
- 6) успокаивающие микстуры (мята, боярышник, пустырник, валериана, Melissa, пассифлора, пeon и др.)