

ПРАКТИКА кинезиологии

Упражнение «ЛОБНО-ЗАТЫЛОЧНАЯ КОРРЕКЦИЯ»

При возникновении чувства ТРЕВОГИ, НЕУВЕРЕННОСТИ, ВОЛНЕНИЯ помогает так называемый лобно-затылочный охват.

Одну ладонь положить на лоб, другую — на затылок. Сконцентрироваться. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, спокойно озвучить свою проблему. Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом. Посидеть так пару минут. Если возник зевок, то это значит, что тело уже избавляется от напряжения.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Простое объяснение:

Когда рука прикасается ко лбу, происходит приток крови, она начинает лучше циркулировать по лобным долям мозга. В этом участке мозга происходят анализ, осознание и оценка проблемы, и определяются пути выхода из такой ситуации.

На затылке расположена зона, которая воспринимает зрительно те образы, которые потом хранятся в нашей памяти. Прикладывание к этой области ладони стимулирует кровообращение. Человек как бы стирает подобным образом проблемы, образы, негативные ситуации.

Благодаря глубокому дыханию, в кровь поступает кислород, воздух вентилируется — и из организма улетучивается негатив.

Упражнение дает желаемый результат.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ:

Как работает данная техника с точки зрения практик Востока и Запада.

Восточный подход.

При ЛЗК (лобно-затылочной коррекции) происходит стимуляция зон мозга в проекции обхвата ладоней — шишковидной железы, таламуса и гипоталамуса. По представлениям древних шишковидная железа развивает внутреннее видение.

Гипоталамус и гипофиз управляют работой гормональной системы организма, очень чувствительно реагируя на сознательное и подсознательное

мышление, а также информацию, получаемую от зрительных и обонятельных рецепторов.

Шишковидная железа заряжена положительно, а гипоталамус — отрицательно. И в единстве эти две железы образуют очень мощную силу. По даосским представлениям в этом месте концентрируется дух человека, являющийся источником силы.

Зону в глубине мозга, по проекции верхней линии ушей еще называли Хрустальный Дворец Мозга, усиливая концентрацию в этом месте (то что происходит при ЛЗК) человек улучшает контроль за своими сознательными и бессознательными действиями.

Стимулирование энергии в этой зоне улучшает память и поддерживает хорошую мыслительную способность.

Также частью Хрустального Дворца является Гипофиз, находящийся внутри за переносицей. Гипофиз имеет точку проекции на середине лба и эта зона при ЛЗК также стимулируется. Когда точка гипофиза активна, человек ощущает себя мудрым. Если же она закрыта, человеку трудно принимать решения.

Таким образом, стимуляция зон при ЛЗК стимулирует у человека: внутреннее видение, улучшает работу гормональной системы, мыслительные способности и память, увеличивается решимость — сила духа, человек становится мудрее.

Западный подход.

Ученые психологи, физиологи и биологи постоянно исследуют работу различных отделов мозга. Буквально не так давно выяснили удивительную роль лобных долей мозга.

Эта зона активизируется и включается в работу, когда перед человеком возникает задача, которую он еще не решал. Она отвечает за принятие решений, проработку разных вариантов, просчитывание хода событий.

На работу мозга затрачивается огромное количество энергии, поэтому задачи, которые однажды уже были решены (например, какое поведение выбрать в определенной ситуации), повторно не решаются.

Информация о пути решения извлекается из банков памяти, и решение копируется без обдумывания. Это значит, что если перед вами встала ситуация выбора (а мы делаем в течение дня тысячи выборов) лобные доли мозга активизируют воспоминания, хранящиеся в заднем полушарии мозга,

которые логически связаны с происходящим событием. И ситуация решается похожим образом.

Проблема возникает тогда, когда решение, принятое очень давно (например, в глубоком детстве), до сих пор на «автомате» повторяется, и человек не знает, как это изменить.

Когда мы с помощью ЛЗК стимулируем работу лобных долей, человек имеет возможность ещё раз пересмотреть, когда-то принятое решение и выработать новую стратегию поведения!

При стимуляции зоны затылка (глазные проекции), стимулируются воспоминания и зрительные образы.

Таким образом, при проведении ЛЗК у человека усиливаются воспоминания событий эмоционально связанных с настоящей проблемой, происходит их переосмысление и выбор нового варианта действий!

Во время «застревания» человека в негативной эмоции возникает гипертонус мышц лба и затылочной области, в результате чего происходит нарушение кровотока. Мозг не получает достаточного питания, накапливается молочная кислота, происходит «закисление» мозга. Человек не может эффективно мыслить.

При проведении ЛЗК мышцы расслабляются, восстанавливается питание мозга и способность мыслить.

из статьи Глушко Светланы