

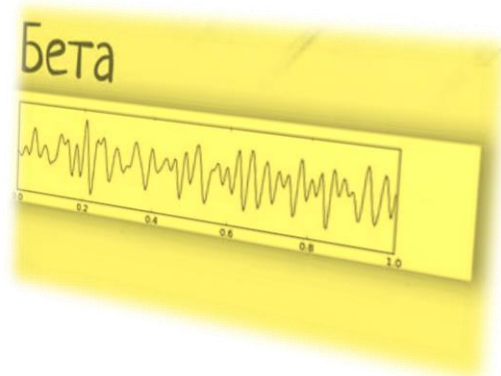


# «Состояние Мастера» и способы его формирования

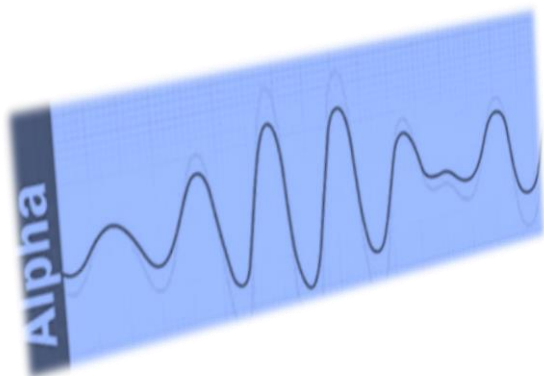
Продолжение статьи «Ритмы головного мозга. Что нужно знать?»

Современный, зачастую напряженный и сопряженный с большим количеством стрессов образ жизни вызывает у человека повышенную бета – активность головного мозга, когда человек из активного бодрствования переходит в возбужденное, тревожное состояние. Хроническое пребывание в возбужденной, тревожной активности негативно сказывается на физическом и психическом здоровье человека! Чтобы преодолеть этот негатив, человеку важно знать способы производства альфа-волн.

Итак, более подробно об альфа-волнах и способах формирования альфа-состояния.



Альфа-ритм является одним из основных ритмических компонентов электроэнцефалограммы, регистрируется у большинства (85-95%) здоровых людей, обеспечивает фон для нормальной работы мозга и жизнедеятельности человека, соответствует состоянию пассивного бодрствования. Частота ритма лежит в диапазоне 8-13 Гц, средняя амплитуда 30-70 мкВ.



Частота и амплитуда альфа- ритма меняются с возрастом, по мере изменения физиологической активности головного мозга человека.

Формирование альфа-волн происходит в возрасте от 7 месяцев и до года.

Альфа-ритма преобладает у детей до 15 лет. С увеличением возраста частота альфа - ритма постепенно и устойчиво замедляется. С 50 лет начинается снижение амплитуды альфа-колебаний.

Альфа-ритм лучше всего выражен в затылочных областях, где располагается зрительный отдел мозга. Зрительное восприятие - одно из ведущих у человека, и потому эти участки мозга испытывают колоссальную нагрузку. Альфа-ритм помогает поддерживать стабильность в этом отделе мозга, чтобы не произошло "срыва" от перегрузок. При зрительном внимании альфа-ритм совсем затихает или частично блокируется (могут быть отдельные всплески).

Альфа- ритм лучше всего проявляется во время отдыха, в период сенсорного покоя, когда человек находится в тихой комнате с закрытыми глазами, при относительной физической пассивности, умственной релаксации, неглубокой медитации. Недостаток альфа-волн возникает при отсутствии полноценного отдыха.

В восточных боевых единоборствах есть такое понятие как «Состояние Мастера», при котором в мозге человека преобладают альфа-волны.

Альфа-состояние – это **состояние внутреннего равновесия**. Пребывая в

альфа-состоянии, человек не испытывает напряжение, его тело и ум спокойны, его ничего не отвлекает, он более осознан, ясно мыслит. Альфа - волны – это, своего рода, мостик сознанием и подсознанием. В альфа-состоянии у человека обостряется интуиция, он имеет доступ к гораздо большим объемам информации, способен генерировать новые идеи, к нему приходит вдохновение, скорость его мышечной реакции в десять раз выше, чем в обычном состоянии.



Когда мозг работает в альфа-ритме, у человека растут потенциальные возможности управления своей жизнью, приходит понимание, как лучше разобраться с различными жизненными проблемами, появляется возможность настроить свою психику на достижение поставленных целей.

Разновидностью альфа-состояния является мю-активность головного мозга (активность головного мозга между альфа- и тета- волнами). Мю- волны помогают ослабить гнев и тревогу, освободиться от скрытых тяжелых воспоминаний из детства или душевных травм прошлого, получить опыт личностной трансформации.

**В альфа-состоянии человеческий мозг продуцирует больше эндорфинов.** Эти вещества являются лекарствами нашего организма, они дарят чувство радости, ощущение удовлетворения, помогают справиться с депрессией, избавиться от зависимостей, участвуют в процессах запоминания, активизируют ассоциативное мышление, способствуют когнитивному благополучию, повышают работоспособность.

Эндорфины также участвуют в процессах восстановления, помогают

нормализовать артериальное давление и частоту дыхания, регулируют деятельность пищеварительной системы, стимулируют иммунитет, способствуют заживлению тканей, в экстремальной ситуации действуют как обезболивающее. Ученые установили, что в состоянии альфа оздоровительные процессы в организме активизируются в 10 раз интенсивней.

**Изменение частоты и амплитуды альфа-ритма**

**наблюдается при определенных физических и психических состояниях, под воздействием внешних и внутренних факторов.**

Согласно исследованиям, увеличение частоты альфа - активности и уменьшение ее амплитуды отмечаются у женщин в предменструальной фазе, а замедление альфа - частоты и увеличение амплитуды регистрируются во время месячных. При повышении температуры тела происходит увеличение частоты альфа - ритма. У людей с врожденной слепотой альфа-ритм отсутствует. Полное отсутствие альфа-ритма зачастую наблюдается и при врожденном слабоумии. А вот у людей, имеющих способность к абстрактному мышлению, наблюдается четко выраженный альфа-ритм.

Нарушение альфа-волновой активности наблюдается при возникновении онкологических новообразований, при нарушении мозгового кровообращения, при повреждении мозга (инсульт, травмы, инфекции).

Снижение альфа-активности в сочетании с повышенной бета-активностью мозга сигнализирует о росте психоэмоционального напряжения, повышении уровня стресса, неспособности человека к эффективному обучению и часто наблюдается у людей, демонстрирующих такие виды поведения как курение, переедание, азартные игры, наркотическую или алкогольную зависимость.

Установлено, что люди, пережившие в детстве события, связанные с сильными душевными травмами, страдающие посттравматическим синдромом, в том числе в результате военных действий или экологических катастроф, имеют подавленную альфа- активность мозга.

А вот очень "сильный" альфа-ритм возникает у людей с тяжелой нервной или психической патологией. В этом случае мозг настолько заторможен, что не в состоянии обеспечить нормальную психическую деятельность.

**Самый важный аспект, связывающий волны мозговой активности со здоровьем человека – это способность влиять на биоритмику мозга в соответствии с требованиями ситуации посредством конструктивных**





**процессов.** Для развития этой способности необходимы занятия по психофизической саморегуляции, проводимые на ежедневной основе.

Учеными доказано, что 20 минут такой практики дает накопительный эффект, изменяет самочувствие в лучшую сторону: появляется чувство умиротворения, спокойствия, ощущение благополучия, уходит тревога, улучшается качество сна, человек чувствует тепло в теле, наблюдается улучшение функций иммунной системы, наблюдается повышение производительности труда, лучше усваивается новая информация.

### **Способы производства альфа-волн (формирования альфа-состояния):**



- Йога, медитация, релаксация, трансовые техники
- Дыхательная гимнастика (брюшное дыхание)
- Любые движения в спокойном, размеренном темпе (медленная ходьба, гребля, плавание)
- Водные процедуры (расслабляющие ванны)
- Аппаратная психофизиологическая коррекция: прослушивание

стереозвуков на частоте альфа-волн (частота альфа-ритма записывается на фоновую музыку и создается мелодия, которую можно слушать). Это, своего рода, массаж мозговой ткани.

Прежде чем прибегать к любым методикам стимуляции волновой активности мозга, рекомендуется проконсультироваться со специалистами.

Если есть трудности с достижением альфа-состояния, можно прибегнуть к целительной помощи животных. У кошек, обезьян, кроликов регистрируется активность мозга, сходная с альфа-ритмом.

К сожалению, многие пытаются добиться альфа-состояния путем применения деструктивных средств, таких как наркотики или алкоголь. Это ошибочное решение, приводящее, как правило, к развитию алкогольной или наркотической зависимости.

Также важно помнить, что в случае переизбытка альфа-активности человек все больше начинает нуждаться в дневном сне, он быстрее устает, становится более внушаемым, могут возникнуть трудности с принятием самостоятельных решений. Поэтому хорошим решением является соблюдение правила баланса!

Информацию подготовила:

психолог 1 квалификационной категории Орехво О.В.,

УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер»