



**Перезарядите ваш мозг и разум, чтобы
быть моложе и счастливее**

Питание + Здоровье



+ Напишите или дайте определение

- Что такое разум?
- Опишите текущее состояние вашего ума





- Определение в нейробиологии:

“Разум - это процесс, регулирующий течение энергии и информации в наших телах”

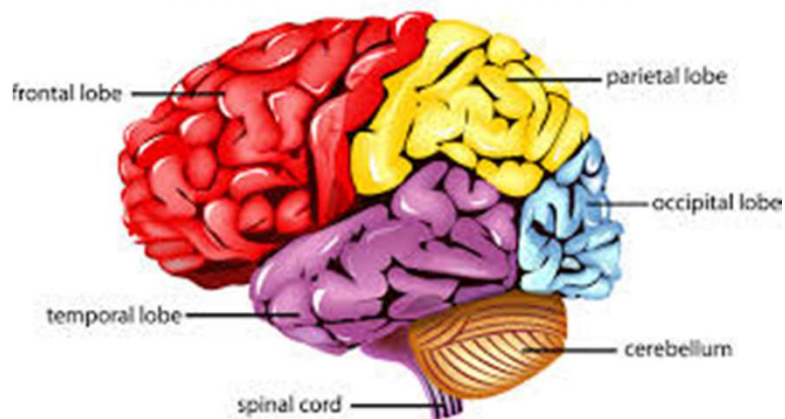
- Разум находится во всем теле
- Существует Высший Разум, являющийся интеллектуальным аспектом Вселенной
- Разум включает в себя Наблюдателя
- Поток энергии и информации идет в двух направлениях по всему телу и между людьми, в префронтальной коре



+ Наш мозг: 3 части

- Мозговой ствол: наш рептильный мозг
- Лимбическая система: наш ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ
- Префронтальная кора: наш высший

Parts of the Human Brain



+ Направляемое исследование вашего МОЗГА

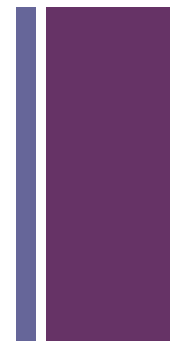
ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА

- Сделайте три глубоких вдоха...
- Расслабьте все мышцы вашего тела...
- Расслабьте вашу челюсть...
- Вы отправляетесь в глубокое путешествие к нервным путям вашего мозга, к живому потоку информации и энергии
- Используйте осознание, чтобы направить течение энергии и информации новым способом





Соединение разума и мозга перезаряжает мозг и меняет его физические качества



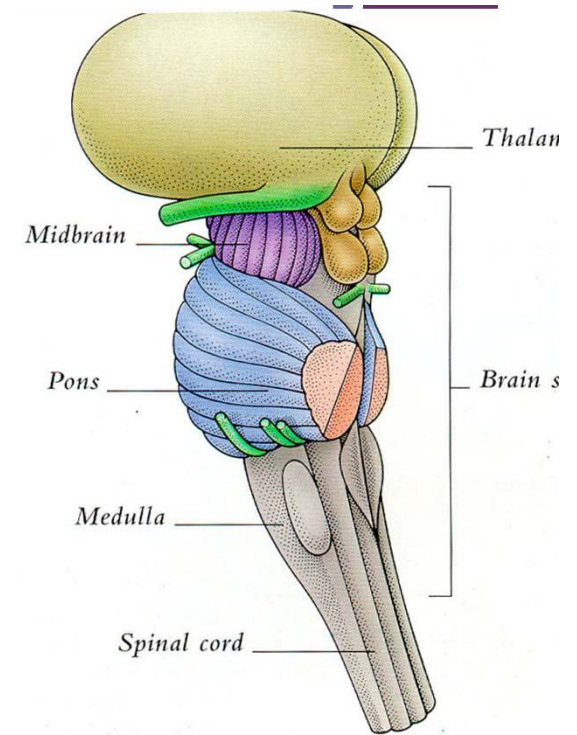
- Направьте внутренний взгляд и свой разум к основанию позвоночника. Следуйте по позвоночнику вверх...
- Ваш спинной мозг собирает и проводит нервные сигналы вашего тела, кишечника, сердца, конечностей... направляя их вверх вдоль позвоночника к мозгу
- Подумайте о мозге с точки зрения социальной схемы





Наш мозговой ствол

- Для регуляции наших основных функций::
дыхание, частота сердечных сокращений
- Контролирует состояние alertности
- Борьба-бегство-замирание ответ на восприятие угрожающей опасности. Могу ли я реагировать? Тогда бороться или бежать. Чувствую, что я не способен? Тогда замереть.
- Состояние безопасности: быть с открытым сердцем, гибкий, готовый к созданию и принятию



+ Лимбическая система

Миндалевидное тело

Гиппокамп

Гипоталамус

8 универсальных эмоций в разных культурах:

Печаль

Волнение

Беспокойство

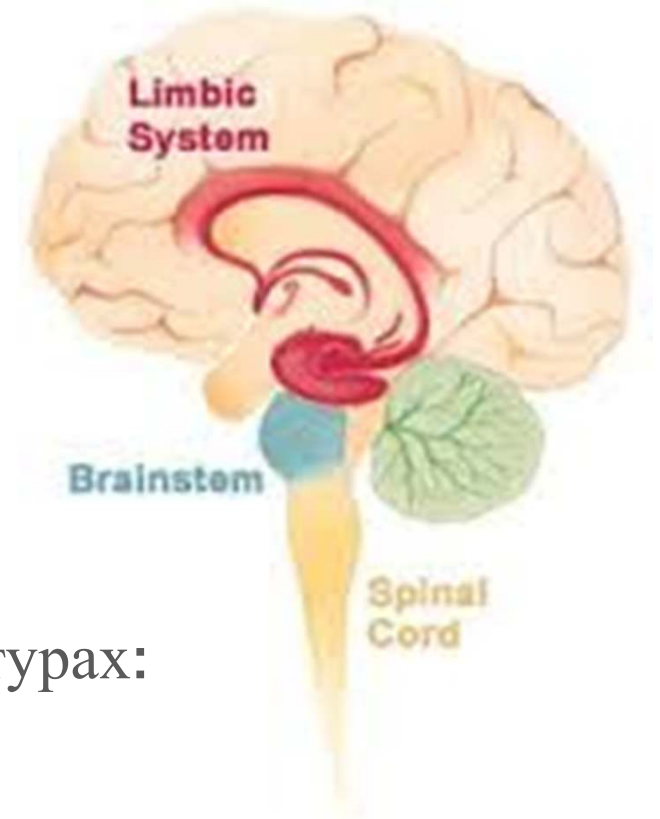
Отвращение

Стыд

Страх

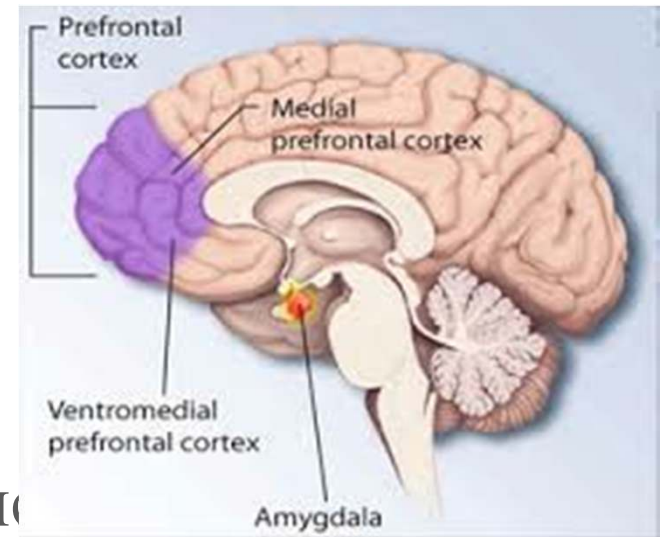
Гнев

Радость



+ Префронтальная кора

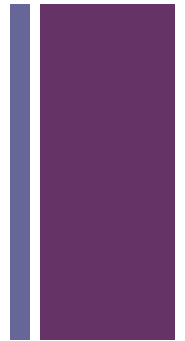
- Регулирует все другие системы
- Дает нам эмоциональный баланс
- Возможность для остановки
- Интуиция. Приносит мудрость тела к мозгу
- Самосознание. Озарение.



+ Основной путь

- Это путь к изменению нашего мозга и саморегулированию:

От вашей префронтальной коры
к вашей лимбической системе
к мозговому стволу
ко всем органам тела



+ НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ



- Разум использует мозг для создания себя
- Обучающая само направляемая биологическая трансформация
- Ваши нейронные сети переформируются быстро, даже мгновенно, от того, как вы думаете, говорите и действуете
- Добровольная активность ваших мыслей и образов создает проявление генетического материала и функций мозга
- У нас есть потенциал, чтобы надлежащим образом регулировать подкорковые схемы страха в условиях стресса
- Количество путей между подкоркой и миндалиной определяет насколько быстро мы оправляемся от невзгод



+ нейропластичность



- Мы знаем, что можем обновить наш мозг
- Новые знания: привычка определяет функции, а функции диктуют форму
- **Приведение разума к мозгу перезаряжает мозг и изменяет его физически**
- **Мы говорим мозгу как формировать себя и как действовать в соответствии с нашими командами**
- Практика чего-либо нового и практика сама по себе изменяет структуру мозга и вместе с этим - функции
- Практика делает Безупречным



+ НАБЛЮДЕНИЕ ИЗ ПРЕФРОНТАЛЬНОЙ КОРЫ



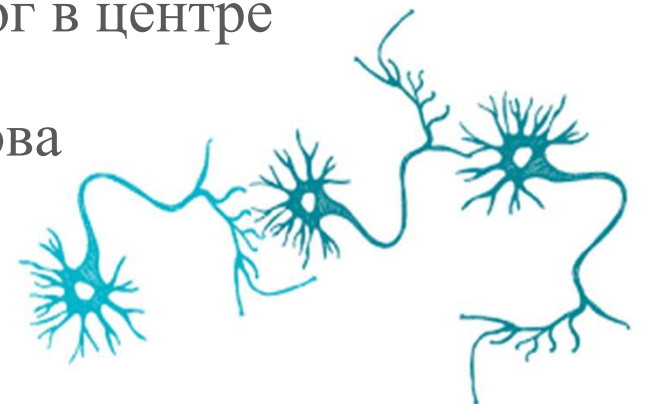
- Мозг может также меняться благодаря посланиям, генерируемым изнутри: наши мысли и наше намерение
- Мы можем использовать осознание, чтобы формировать деятельность в нашей нервной системе
- Используйте осознание, чтобы активировать поток информации от префронтальной коры к мозговой миндалине
- Более сильная связь означает: префронтальная кора может быстрее скомандовать эмоциональной миндалине успокоиться
- Все вегетативные функции реагируют в тандеме



+ УПРАЖНЕНИЕ НА НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ

ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА

- Сделайте три глубоких вдоха...
- Расслабьте мышцы вашего тела...Расслабьте челюсть
- Идите вглубь к нервным путям вашего префронтального мозга, которая является живой цепью, где течет информация и энергия
- Исследуйте негативный внутренний диалог в центре
- Отправьте противоположные образы / слова
- Укрепляйте связь кора - миндалина



+ Могу ли я в действительности процветать от стресса?

- Почему некоторые люди быстро оправляются от тяжелых переживаний?
- Устойчивость по существу набор навыков, в отличие от характера или типа личности, который делает для человека возможным не только проходить через трудные времена, но и процветать во время и после них.
- Количество путей между префронтальной корой и миндалиной определяет насколько быстро мы оправляемся от невзгод





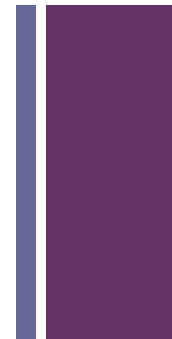
Понимание адаптируемости



- Стрессовые ситуации изменяют структуру и функции мозга
- Устойчивость - это способность успешно адаптироваться к вызовам
- Большая часть новых данных свидетельствует о том, что при небольшой практике, любой человек может развить устойчивость
- Современная наука показывает, что если вы тренируете свой мозг, то, как вы можете действовать под давлением, в значительной степени, зависит от вас.



+ Как я могу тренировать его?



ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

СМОТРЕТЬ НА СВОИ СТРАХИ

ПРАКТИКОВАТЬ ВНУТРЕННЮЮ ТИШИНУ

ИМЕТЬ ПОДДЕРЖКУ



+ Практика для повышения адаптируемости

- Сидя на стуле
- Вдохните энергию вверх к макушке головы
- Задержите дыхание, располагая кончик языка на верхнем небе
- Мягко поверните глаза вверх
- Выдохните и расслабьтесь



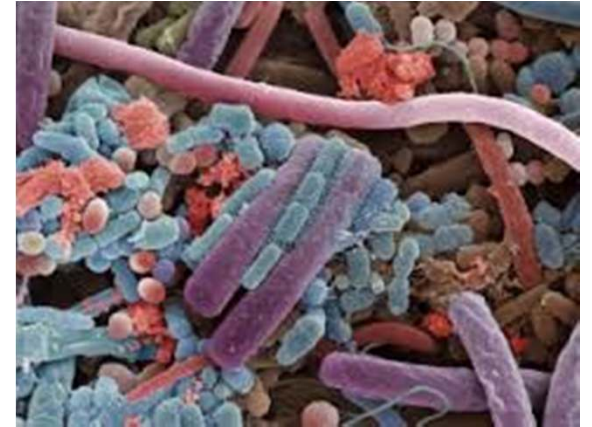


Нейробиология «МЫ»

- Мы не одни, мы меняемся в ответ на наше взаимодействие с другими
- Наша нервная система запрограммирована на общение друг с другом
- В мозге существует социальная схема: зеркальные нейроны.
- Когда мы видим что-то снаружи, зеркальные нейроны зажигаются, словно это происходит внутри.
- Зеркальная система участвует не только в имитации действий, но также эмоциональных состояний.
- **Я чувствую эмоциональное состояние других и я подражаю этой эмоции, этому чувству, внутри себя.**



+Новый мир нашего микробиома



- Является ли наша личность действительно нашей?
- Личностные черты, о которых мы думаем «наши», кажется зависят от состава кишечной микрофлоры, а не от генетического кода.
- Наша кишечная микрофлора общается и влияет на наш мозг с помощью энтеральной нервной системы, блуждающего нерва, эндокринной и иммуновоспалительных систем и транмиттеров
- Измененная микрофлора связана с изменениями личности, такими расстройствами как шизофрения, депрессии и аутизм.





Питание для мозга

Антиоксиданты!

- Черника
- Дикий лосось
- Сельдерей
- Брокколи/цветная капуста
- Цельное зерно
- Зеленый чай
- Нут

Хорошие жиры!

- Грецкий орех
- Авокадо
- Миндаль
- Кешью
- Семена подсолнечника
- Семена кунжута
- Льняное семя





Питание для мозга

Пищевые добавки!

- Омега 3
- Альфа липоевая кислота
- Ресвератрол
- Куркума
- Витамин D
- Пробиотики

Herbals!

- Гинкго Билоба
 - 500-1000мг/день
- Женьшень
- Гиперзин А. (мох)





ПРАКТИКА

- Закройте глаза
- Увидьте полное пространство внутри вашей головы
- Направьте свой взгляд внутрь
- Ощущайте пространство своей истинной природы

/Ранний текст тантрической практики

Мозг не имеет границ

