

Занятие 1.

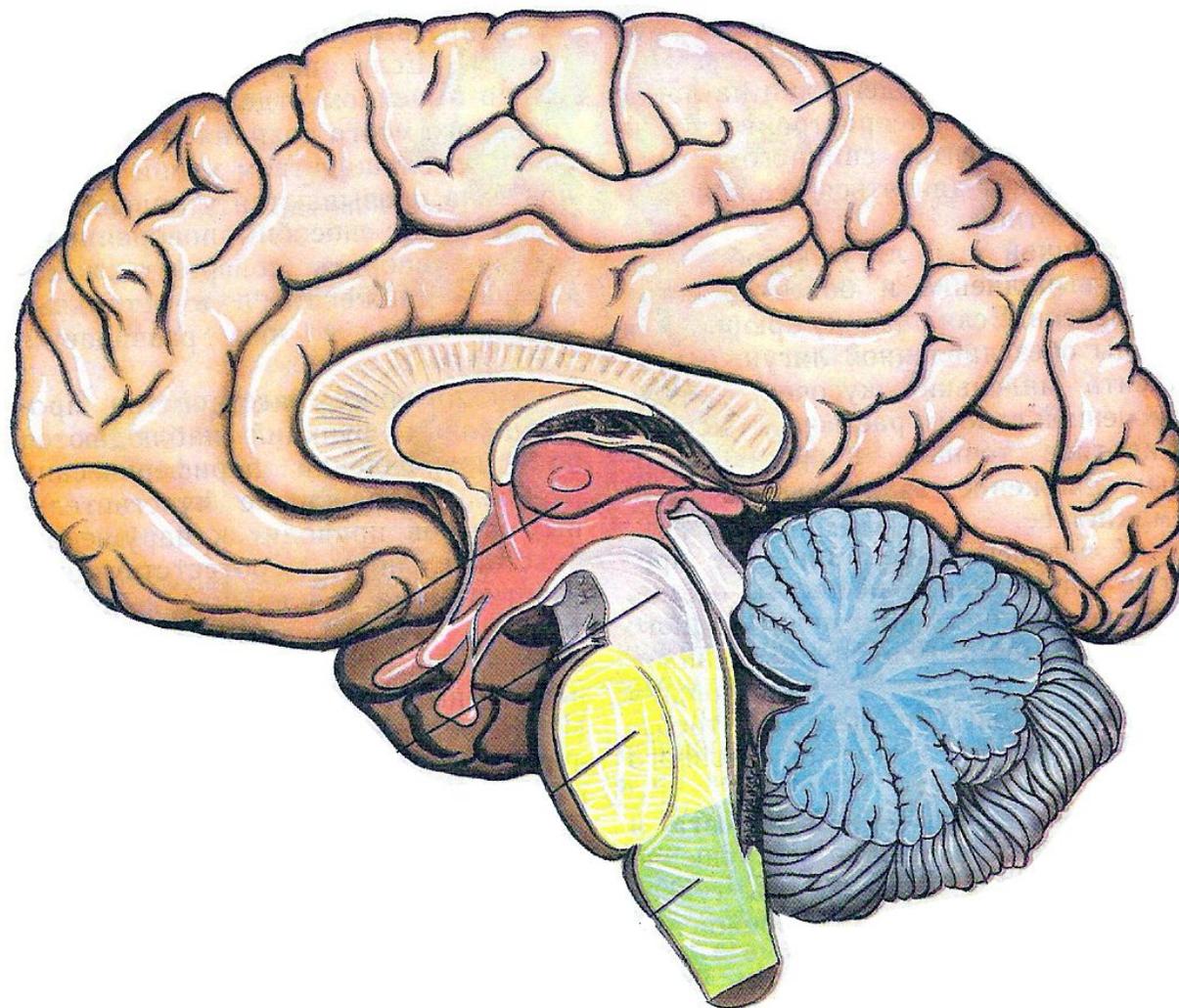
Язык общения коры  
головного мозга и  
подкорки.

На данном рисунке  
обозначены:

**Бежевым цветом**

(до ребристой части) —  
кора головного  
мозга.

**Красным, белым,  
желтым, зеленым**  
— подкорка.





**Кора** осуществляет высшую нервную деятельность – анализ и синтез воздействий среды (зрение, слух, речь, обоняние, осязание), ориентировку и регуляцию сложных поведенческих актов.

**Подкорка** обрабатывает сенсорную информацию, контролирует и регулирует биохимические процессы организма, осуществляет координацию движений, осуществляет автоматизацию процессов жизнедеятельности организма.

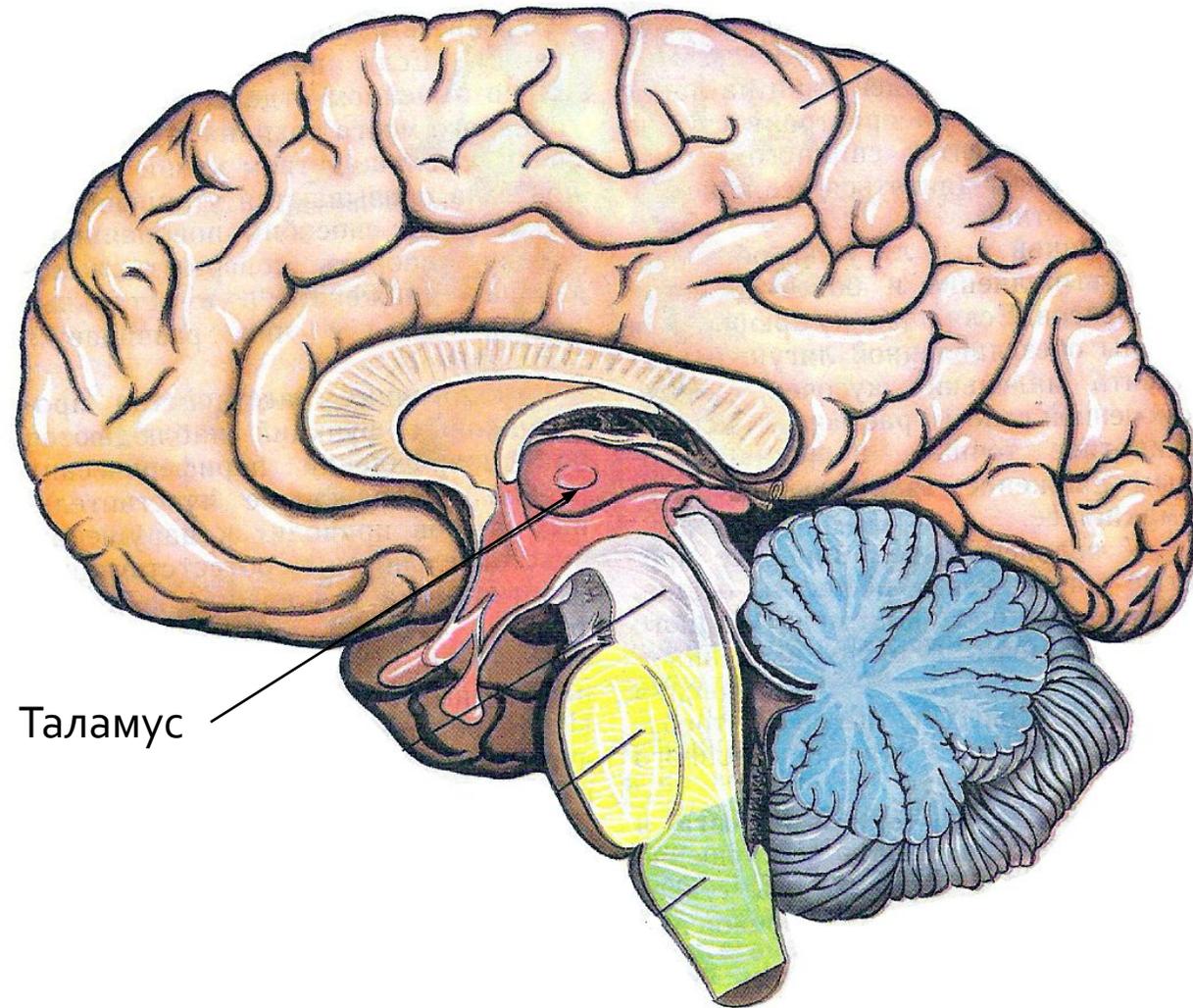
**Подкорка** – древняя часть мозга, говорящая на языке ощущений и эмоций.

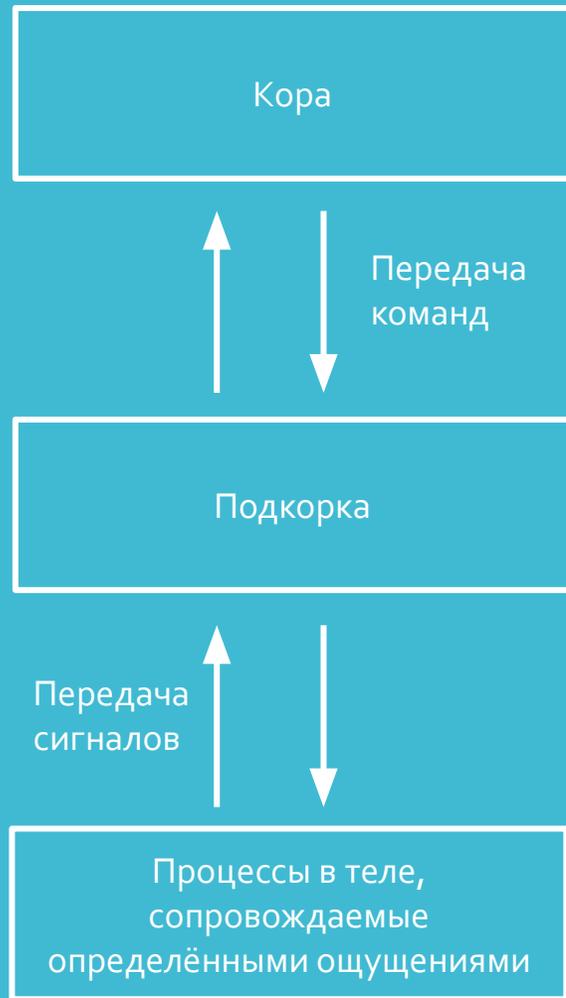
**Кора** – более современная и сложная система, говорящая на языке логики и анализа, обладает управленческими функциями.

**Таламус** – посредник между корой и подкоркой, секретарь.

Он пытается понять, что кора хочет от подкорки и как подкорка должна отреагировать на команды коры.

А так же обрабатывает сенсорную информацию со всего тела и передает ее в кору.





## Зачем мы изучаем биологию, анатомию и пр.?

Чтобы понимать, какие процессы в организме происходят и какими ощущениями они сопровождаются.

Вызывая нужные сенсорные реакции мы можем запустить нужные физиологические процессы.

Только хорошо понимая работу организма, можно правильно интерпретировать возникающие ощущения и их корректировать.



Язык ощущений – сложный язык общения систем в нашем организме.

## Наша задача:

1. Зная, как устроен организм, как взаимодействуют его системы между собой, построить собственную «модель» понимания его функционирования.
2. Провести интерпретацию сигналов, то есть с какими физиологическими процессами связаны те или иные имеющиеся ощущения, и их анализ.
3. Помочь себе в интерпретации ощущений можно регулярным выстраиванием логической связи: «Что делал? – Как это ощущается?».



Чтобы правильно разговаривать на языке ощущений, нужно регулярно его слышать.

Мы сначала учимся понимать язык, а потом на нем говорить.

Фокус нашего внутреннего внимания показывает таламусу область, нужную и важную для коры в настоящий момент времени.

Именно за счет фокуса внимания таламус понимает, из какой части тела сигналы (ощущения) нужно сделать сильнее (то есть, передавать в кору).

В этот момент сигналы с других частей тела приглушаются.



Подкорка больше занята управлением нашей биологией.

Она слышит только то, что связывает тело и мозг через эмоции и ощущения (переживания).

## Как рассказать подкорке, какие процессы нужно запустить в организме:

1. Нужно четко определить, о чем будем рассказывать подкорке.
2. Помнить, что отдел мозга, отвечающий за визуальное восприятие и речь, сформировался значительно позже нашей подкорки, поэтому она не поймет ни образы, ни слова. Однако, до подкорки легко доходят волнения и переживания, вызывающие определенные физиологические реакции.
3. Живая, комплексная картинка (с цветом, вкусом, запахом, переживаниями) всегда вызывает в теле ответную реакцию.



Данный подготовительный этап играет важную роль в получении результата.

## Подготовка к общению с подкоркой:

- 1.** Определить, что и зачем будем делать , то есть, какие физиологические процессы запускать и к чему они должны привести. Для этого изучить, какие системы и клетки участвуют в запускаемом процессе и как.
- 2.** Собрать живую, комплексную картинку запускаемого процесса (наполненную образностью, движением, реакцией, сенсорным восприятием).
- 3.** Максимально сфокусировать внутренне внимание на внутреннем общении.
- 4.** Нарботать каждое ощущение, запускающее нужный физиологический процесс до устойчивого ответа на команду.



Спасибо за внимание!