

Занятие 1.

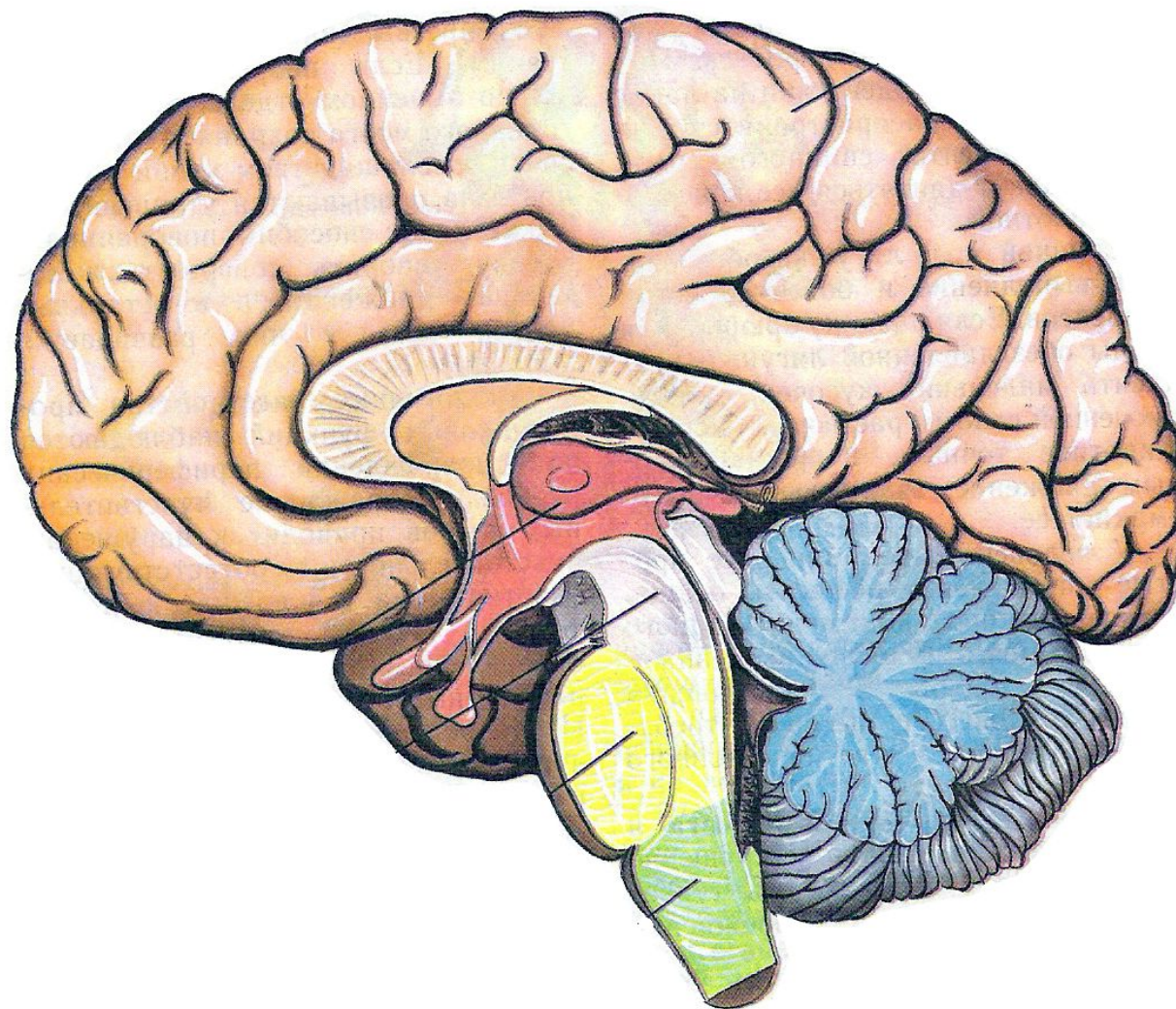
Язык общения коры  
головного мозга и  
подкорки.

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.

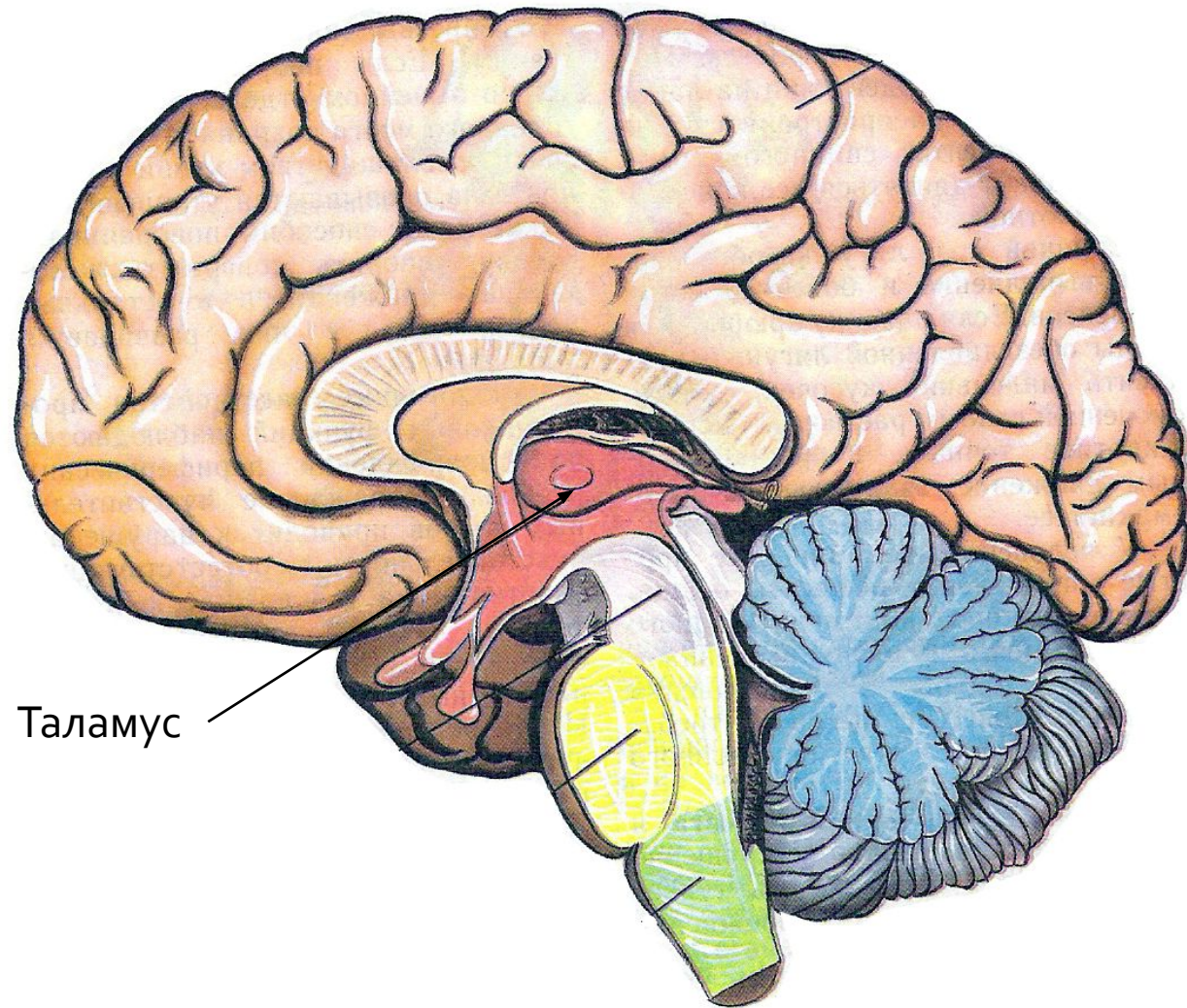
**Подкорка** – древняя часть мозга, говорящая на языке ощущений и эмоций.

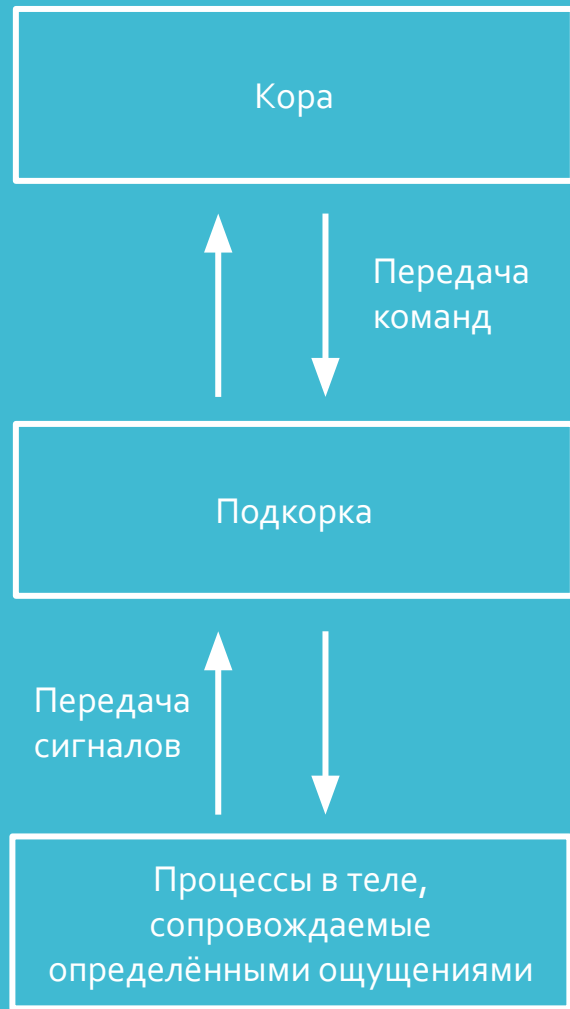
**Кора** – более современная и сложная система, говорящая на языке логики и анализа, обладает управленческими функциями.

**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!