

Определяем  
доминирующий  
профиль.

Особенно **легко** **определять** основные Доминирующие профили **у детей** потому, что у них нет сложившихся представлений относительно своих доминирующих паттернов, и они еще не развили стабильные компенсаторные стратегии.

Дети с интересом открывают в себе что-то новое и с удовольствием определяют свои доминирующие профили с помощью одноклассников, родителей и преподавателей. Тестируя детей, можно быть уверенным, что получаете их настоящие базовые профили.



Однако **у взрослых** достаточно **трудно определить** их основные Доминирующие профили, потому, что они развили стабильные компенсаторные стратегии.

При индивидуальном тестировании на итог определения может повлиять ряд факторов. Субъекты могут быть в значительной степени интегрированы в данный момент времени, используя оба полушария мозга и обе стороны тела в равной степени. Или люди могут предпочитать одну сторону другой из-за задачи, которую они сейчас решают, безотносительно к их основному профилю.



Рассмотрим **два метода**, которые можно использовать для определения себя и

других.

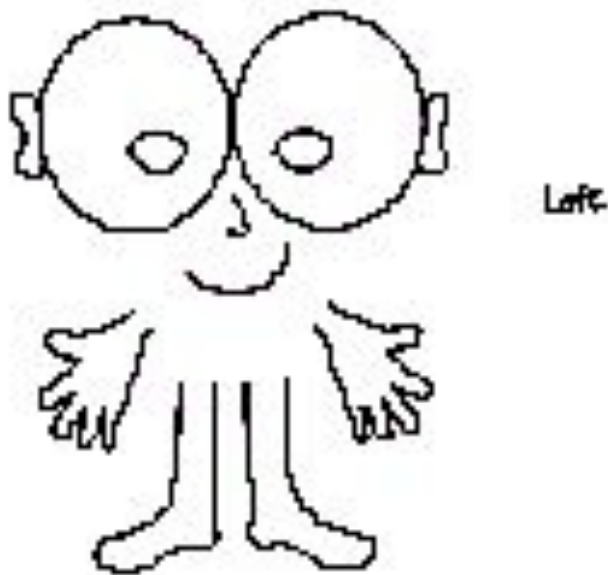
## **самоопределен ие**

- довольно быстрый, подходит для определения ваших текущих латеральных предпочтений
- для взрослых это может быть не обязательно базовым профилем
- включает в себя ответы на вопросы и наблюдение за своим поведением
- лучше всего попросить помочь других определить ваш собственный профиль (часто, чем меньше субъект знает об определении, тем более точен

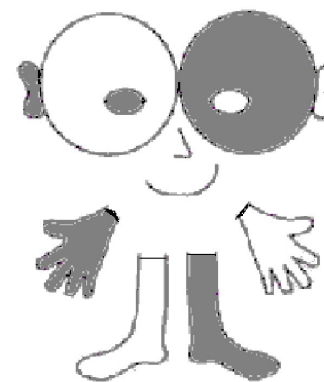
## **мышечная проверка**

- более точен, особенно для определения базового профиля
- более сложен для изучения и требует большей практики
- используется кинезиологами и врачами

# ДомиЗнаю



Данный рисунок является схемой, удобной для сохранения результатов вашего определения. Закрашенные области ДомиЗнаю показывает доминанты в полушарии мозга, рук, глаз, ушей и ног. Когда вы закончите определение, сохраните ваши результаты, закрашенные области на бланке.



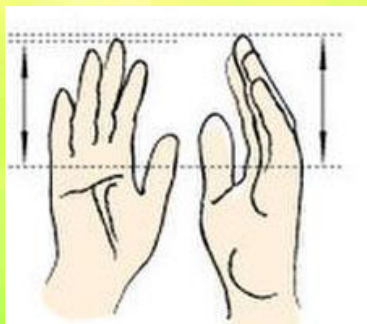
ПРОФИЛЬ АА

Пожалуйста, имейте в виду, что каждый профиль является совершенным, но соответствует особому обучающему стилю. Поэтому нет смысла рассуждать относительно превосходства одного перед другим. Собранные вместе тридцать два профиля поддерживают мир, который нуждается в различных способностях и множественных точках зрения. Также, пожалуйста, не «вешайте таблички» на учеников.

# Метод Самодиагностики



Рука — не зависимо от руки, которой Вы в настоящее время постоянно пишете. Вы можете помочь другим людям определить их ведущую руку, предложив им ручку или карандаш на уровне их средней части тела (на уровне талии). Какой рукой они коснутся, чтобы взять ручку или карандаш, та и будет их действующей доминирующей рукой.



Пальцы ведущей руки обычно на 1 – 2 мм длиннее пальцев на другой руке.



У ведущей руки луночка ногтя большого пальца и мизинца больше.



Скрестите руки в «позе Наполеона». Сверху окажется ведущая рука. Если поменяете позицию рук, то испытаете неудобство.

## Самые простые способы определения ведущей руки ребёнка:

- **Наблюдение.** Приглядитесь, например, как ребёнок развязывает узелок, шнурует ботинки, складывает кубики или собирает конструктор. Наблюдение покажет вам, что одна рука (ведущая) осуществляет активное движение, а другая удерживает предмет.





**Глаз** - Сложите пальцы колечком и смотрите через него обоими глазами на какой-либо предмет. Теперь по-очереди закрывайте глаза, не сдвигая руку с "колечком": если открытым будет ведущий глаз - картинка не изменится.

Тот глаз, который держит изображение – ведущий. Но, как только вы закроете ведущий глаз, предмет наблюдения "сдвинется" в сторону.



К какому уху Вы обычно прикладываете телефонную трубку?



Ух  
о

Послушайте звук раковины и отметьте, каким ухом вы прикладываетесь к раковине, чтобы услышать звук.



Представьте, что за стеной есть люди, которые говорят о вас. Подойдите к стене и приложите ухо так, чтобы слышать, что они сказали. Которое ухо вы приложили к стене?



Или лягте на пол, на живот и отметьте, которое ухо вы поднимаете, чтобы слышать звуки вокруг.





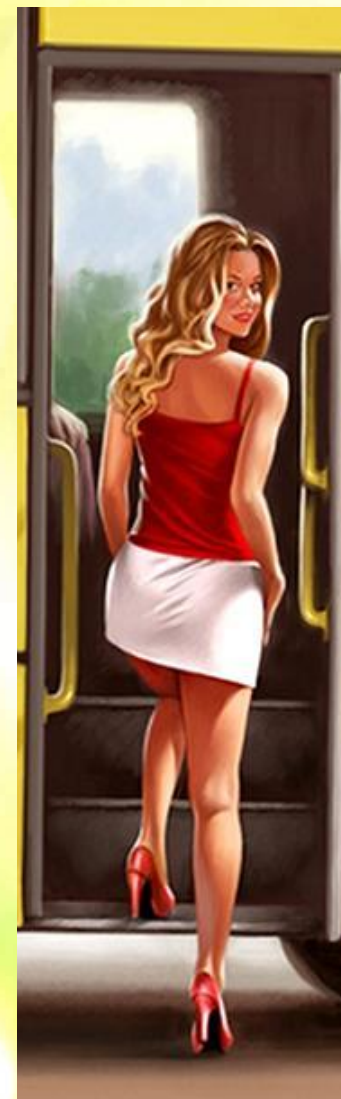
Пните мяч и отметьте, какой ногой вы это сделали (полезно, чтобы кто-нибудь посмотрел, чтобы вы об этом не думали).

## Ног

а

Можете наклониться далеко вперед, держа ноги вместе, пока не упадете вперед и заметьте, на которую ногу вы переносите тяжесть, чтобы не упасть.

Или, что бы быть более точным, пусть кто-нибудь вас подтолкнет, когда вы этого не ожидаете этого.



Поднимитесь на подножку или кресло и отметьте, какую ногу вы использовали первой.

# Полушарие

## Мозга

Лучшим тестом будет вспомнить, как вы первоначально реагируете во время сильно напряженной ситуации.

Во время стресса вы больше полагаетесь на ваше доминирующее полушарие.

Если у вас доминирующее **логическое** полушарие, то под стрессом вы сначала анализируете ситуацию, пишете или говорите об этом, рассматриваете специфические причины, вызвавшие ее. Вы фокусируетесь на деталях, и вам очень нужно понимание каждого аспекта ситуации.

Если у вас доминирующее **гештальт** полушарие: тогда под стрессом ваша первая реакция охватить всю ситуацию в целом и понять, что вы чувствуете по этому поводу. Но вы можете быть не способны расшифровать детали. Вам будет трудно рассказать о ситуации по частям. Выражение ситуации через словесное описание не является первоначальной потребностью. Чаще вы чувствуете сильную потребность в физическом движении или выражении

Если девушка на картинке вращается по часовой стрелке, то в данный момент у вас больше активно левое полушарие мозга (логика, анализ). Если же она поворачивается против часовой стрелки, то у вас активно правое полушарие (эмоции и интуиция).



## Определение по мышечной проверке.

Мышечная проверка - методика, используемая, чтобы получить информацию из тела о нем же самом. Благодаря мышечной проверке вы можете спросить ваше тело, и оно даст вам ответ. Тело знает себя так, как иногда даже не отражено в сознании. Каждая мышца и каждый орган в теле человека взаимодействует с нервами. Все нервы, идущие начиная от вашей маленькой пятки и кончая вашим большим мозгом, находятся во взаимодействии друг с другом, создавая вам комплексную сложную систему по обмену информацией. Выявляя реакцию мышц, вы можете использовать непосредственно всю информацию, особенно о том, что вы не могли бы знать на сознательном уровне.

Чтобы проверить это, приводится эксперимент, который вы можете проделать с вашим другом или

**МЫИ.**



1) Стоя подумайте *о чем-либо приятном*, а в это время другой человек должен **не сильно надавить** рукой у вас между лопаток, в правое плечо, левое плечо и в верхнюю часть вашей груди. Отметьте, как ваши мышцы легко и устойчиво поддерживают тело и сопротивляются давлению.

2) Затем подумайте *о чем-то вызывающим стресс* в вашей жизни, и другой человек снова должен **не сильно надавить** на вашу спину, правое плечо, левое плечо и в верхнюю часть груди. Отметьте, что мышцы уже не поддерживают вас так же стабильно против давления. Мы образно говорим про это, что «ситуация вывела нас из равновесия». Такие тонкие различия в мышечной реакции позволяют нам использовать мышечную проверку как внешний индикатор внутренних (ментальных, эмоциональных, физических) процессов.

Здесь будет приведен очень простой способ мышечной проверки.

ПОМОЩНИК

↓  
задаёт

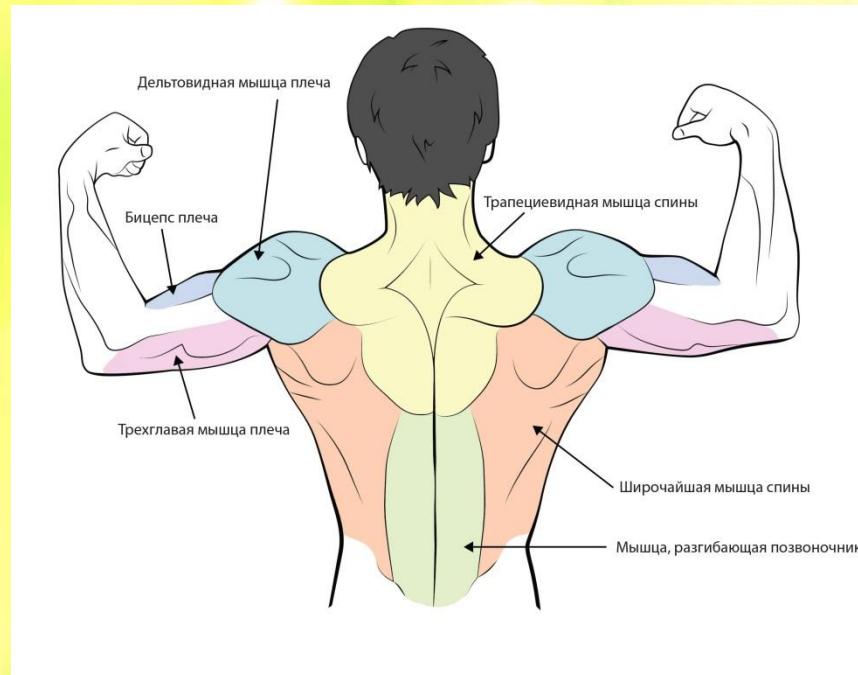
вопросы

Дельтовидная мышца в плече будет действовать как индикатор, типа детектора правды, помогая получить как можно более точный Доминирующий профиль.

субъект

↓  
отвечает по средствам

МЫШЦ



# Статья на «ты» с дельтовидной мышцей



1) Встаньте и опустите вниз правую руку, затем коснитесь правого плеча левой рукой.

Исследуя мышцу от плеча, вплоть до середины верхней части руки, вы почувствуете в плече, как мышца собирается в точку, как бы образуя треугольник (дельту). Это и есть дельтовидная мышца.



2) Теперь, выпрямив локоть, вытяните руку под углом  $90^\circ$  к телу и “зажмите” мышцу так, чтобы было легко держать руку. Почувствуйте дельтовидную мышцу еще раз. Заметьте, что она связана с поднятием руки вверх, и сейчас ее легче выделить. Поднимите и опустите руку несколько раз так, чтобы вы действительно получили ощущение дельтовидной мышцы.



Мы рассмотрели два специфических состояния мышцы, «зажатое» и «свободное». Когда мышца «зажата» ощущение похоже на то, которое вы испытываете, когда мышцы вашего тела держат вас в устойчивом состоянии, когда кто-либо неожиданно толкает вас, когда вы задумались о чем-либо приятном. «Свободные» ощущения более похожи на поддержку в менее устойчивом состоянии, когда кто-нибудь толкнул вас, когда вы думаете о чем-то тревожном. Во время проверки мышц проверяющий и субъект будут проверять появление «зажатой» и «свободной» дельтовидной мышцы согласно вопросам.

Чтобы определить силу нажатия на руку испытуемого помощник должен испытать это непосредственно на себе.



1. Стоя, положите два пальца вашей левой руки на предплечье вашей правой руки между запястьем и локтем.

2. Вытяните правую руку под углом  $45^{\circ}$ ,

сохраняя локоть прямым, и зажмите

3. Отметьте, как сильно вы можете надавить двумя пальцами дельтовидную мышцу

левой руки, пока не встретите давление зажатой руки. Это обычно очень легкое давление, приблизительно 0,5кг, если измерять по динамометру. Когда вы проводите измерение, то для достижения точности давление не должно превышать 0,5 кг в любом случае. Чтобы испытать, что мы имеем в виду под “свободной” мышцей, пусть правая рука свободно опустится под давлением 0,5кг левой руки.

Когда вы попрактикуетесь с проверкой мышц, вы будете способны различать эти два состояния, даже когда различия тонкие, и когда испытуемый не осознает их. Это умение является в равной мере искусством и «техникой» и с практикой становится все более и более точным. Профессиональные кинезиологи используют эту и похожие техники для многих целей, но этот простой метод должен стать для вас основным инструментом для определения Доминирующих профилей.

# Процедура для мышечной проверки субъекта



Стоя перед субъектом, помощник приглашает испытуемого поднять свою руку на  $45^{\circ}$  и зажать дельтовидную мышцу. Помощник кладет два пальца на руку испытуемого на 3см выше запястья, а другую руку на противоположное плечо испытуемого (правая рука на левом плече или левая рука на правом плече).

**Замечание:** *Это формирует устойчивую «треногу» между испытуемым и помощником, также облегчая помощнику применять меньшее давление и возможность ощутить, если субъект напрягает другие мышцы. Напряжение других мышц для того, чтобы противостоять давлению, может*

Субъект инструктируется сделать шумный выдох, чтобы показать помощнику, что он готов к проверке.

**Замечание:** *Благодаря подтверждающему шумному выдоху во время мышечной проверки субъект не может использовать добавочные мышцы, чтобы удержать руку.*

Затем помощник применяет легкое давление на предплечье испытуемого (во время выдоха), пока субъект и помощник не почувствуют зажатость дельтовидной мышцы. **Перед продолжением процедуры проверки удостоверьтесь, что вы оба одновременно чувствуете действительную «блокировку» дельтовидной мышцы.**

**Замечание:** *Проверка мышц - не проверка силы, скорее точный индикатор, необходимый для самоисследования. Субъект должен блокировать мышцы легко, без использования других мышц, не пытаясь казаться сильным. Иначе это приведет к искажению результатов проверки.*

4) Для того, чтобы почувствовать, как работает мышца в качестве индикатора, субъект на вопрос: «как тебя зовут?» сначала называет свое имя, а затем - фиктивное имя. Мышцы должны легко блокироваться, когда они говорят свое имя и освобождаться, когда называет фиктивное. Если субъект почувствовал, что экзаменатор применил большее давление для одного вопроса, чем для другого, это указывает на то, что мышца освобождена, и что другие мышцы пытаются поддержать руку. Чувствительность к блокировке и освобождению со стороны субъекта может значительно увеличить точность при мышечной проверке.

**Замечание:** Если субъект не способен получить хорошую блокировку мышц (если ощущение от руки мягкое) НЕОБХОДИМО ВЫПИТЬ ВОДЫ, это должно помочь. Когда мы обезвожены, у нас нет достаточного количества электролита для создания оптимальной электрической активности между нервами и мышцами и, в результате, возникают трудности с удержанием руки.

5) Намерение очень существенно для использования мышцы в качестве индикатора. Оба, как помощник, так и субъект должны установить намерение на точное получение именно Основного Доминирующего профиля, в противном случае будет установлен текущий (адаптированный) или интегрированный профиль. Хотя это также дает полезную информацию о текущих процессах, но не расскажет нам о базовой функциональной асимметрии, предпочитаемой субъектом во время новой обучающей активности или стресса.

Субъект может даже мысленно вернуться в свое детство, для того, чтобы получить доступ к своему основному состоянию.

6) При мышечной проверке всегда лучше получить разрешение от субъекта. Поэтому, спросите субъекта вслух с последующей **мышечной проверкой**: “Желаете ли Вы определить свой базовый Доминирующий профиль сейчас?” Если рука блокируется, то можно продолжать. Для перепроверки спросите субъекта вслух с последующей **мышечной проверкой**: “Может быть лучше не проверять основной Доминирующий профиль сейчас?” Если мышца освобождается, то можно приступать к проверке.

Если вы **не получили ясного ответа** для определения базового профиля, спросите, есть ли желание проверить текущий профиль. Если рука все еще дает ответ НЕТ, то просто примите это сообщение и прекратите проверку.

**Замечание:** *Правильной позицией, как субъекта, так и помощника по отношению к процедуре мышечной проверки будет получение как можно более точного отклика мышечного индикатора безотносительно результата процедуры. Субъект и помощник должны полностью отдаться самоисследованию, отодвинув все предварительно сложившиеся представления, которые они могут иметь относительно Доминирующего профиля субъекта.*



7) Для того, чтобы определить какая рука является доминирующей помощник просит субъекта обратить внимание сначала на одну руку, посмотрев на нее или как можно более полно ее ощущая, и затем - на другую руку, в то время как мышечная проверка каждой руки обнаруживает, какая рука заблокирована и какая освобождена. Ведущей рукой считается та, которая наиболее четко блокируется.

Отметьте ведущую руку на бланке ДомиЗнаю.  
Используйте ведущую руку как индикатор для всех остальных проверок.



8) Чтобы определить ведущее ухо, субъект должен держать одно ухо за мочку и сосредоточить все внимание на нем, во время мышечной проверки по доминирующей руке. Сделайте то же самое с другим ухом. Которое ухо является ведущим? То, при проверке которого мышечный индикатор более четко заблокирован. Отметьте это на Домизнаю.



9) Для того, чтобы определить **ведущий глаз**, субъект должен коснуться большим пальцем внешнего края одного глаза, глядя на что-нибудь, во время мышечной проверки по доминирующей руке. Сделайте то же самое и с другим глазом. Который глаз будет ведущим (тот, при проверке которого мышечный индикатор более четко заблокирован)?  
Отметьте это на ДомиЗнаю.



10) Для того, чтобы определить **ведущую ногу** субъект должен коснуться рукой верхней части одной ноги и обратить на нее внимание во время мышечной проверки по ведущей руке и затем сделать то же самое с другой ногой. Какая нога будет ведущей (при проверке которой мышечный индикатор более четко заблокирован)? Отметьте это на ДомиЗнаю.



11) Для того, чтобы определить **доминирующее полушарие** мозга субъект должен коснуться и сосредоточить внимание на одной стороне головы выше уха, во время мышечной проверки по доминирующей руке, затем сделать то же самое с другой стороны головы. Которое полушарие будет ведущим (при проверке которого мышечный индикатор более четко заблокирован)? Отметьте это на ДомиЗнаю.

12) Иногда (редко) полушария мозга бывают транспонированы (перевернуты), это означает, что гештальт функция находится в левом полушарии, а логическая функция – в правом.

Для того, чтобы установить, где размещена логическая функция, попросите субъект громко сосчитать вслух от 1 до 5 и проверить правую руку. Затем снова сосчитать вслух и проверить левую руку. Счет идет только из логического полушария. Если правая рука блокируется, числа при счете идут из левого полушария, и оно рассматривается как логическое полушарие. (Запишите 1,2,3 в левом полушарии ДомиЗнаю). Если левая рука блокируется при счете, числа идут из правого полушария, и оно рассматривается как логическое полушарие. (Запишите 1,2,3 в правом полушарии ДомиЗнаю). В последнем случае личность транспонирована. Дальнейшие объяснения по этому случаю будут даны во 2-ой части.

