



НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ КАК РЕСУРС: ПРАКТИКИ ТЕЛА И СОЗНАНИЯ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ СОСТОЯНИЕМ

Кто я?

Татьяна Гаврилова - психолог, телесный терапевт, международный ведущий медитаций и коуч.

ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ И ПОЧЕМУ ОНА ВАЖНА ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ?



Нейропластичность — это не абстрактное понятие, а научный факт. Это удивительная способность нашего мозга меняться, перестраивать нейронные связи, создавать новые "маршруты" в обход поврежденных.

Представьте, что мозг — это ландшафт, а нейропластичность — это наша способность прокладывать новые тропы, когда старые размыты. При РС эта функция становится нашим главным стратегическим ресурсом.

Наша задача — не "бороться" с болезнью, а целенаправленно и осознанно усиливать способность мозга к компенсации. Мы можем улучшить связь "мозг-тело", вернуть телу ощущение опоры, контроля и снизить влияние стресса, который является частым спутником РС.

ДВА СТОЛПА УПРАВЛЕНИЯ СОСТОЯНИЕМ



ВНУТРЕННИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАЛАНС ЧЕРЕЗ ТЕЛО

Стресс и тревога — это топливо для обострений. Мы научимся управлять психическим состоянием через физические действия, двигаясь от тела к разуму.



ТРЕНИРОВКА НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ

Наше тело — наш главный проводник. Мы учимся заново выстраивать тело изнутри, находить внутреннюю ось и опору, даже при наличии физических ограничений.

СТОЛП 1: ВНУТРЕННИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАЛАНС ЧЕРЕЗ ТЕЛО

Стресс и тревога — это мощные триггеры для обострений рассеянного склероза. Вместо того чтобы просто "убеждать себя не нервничать", мы будем использовать более глубокий и эффективный подход: из тела в разум. Этот метод позволяет нам управлять психическим состоянием через осознанные физические действия.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ: ДИНАМИЧЕСКИЕ МЕДИТАЦИИ

Динамические медитации — это не просто сидение в позе лотоса. Это осознанное движение, дыхание и звук, которые помогают "вывести" напряжение из нервной системы, перезагрузить ее и создать состояние глубокого спокойствия. Это прямая тренировка для мозга в состоянии покоя, способствующая улучшению эмоциональной регуляции и снижению уровня стресса.



СТОЛП 2: ТРЕНИРОВКА НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ



Наше тело — это наш главный проводник в мире. Нарушения в работе опорно-двигательного аппарата (ОДА) часто ведут к потере уверенности, страху падений, мышечным спазмам и общей дезориентации в пространстве.

Мы учимся заново выстраивать тело изнутри, находить внутреннюю ось и опору, даже при наличии физических ограничений, которые могут быть вызваны РС.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ: МЯГКИЕ, ОСОЗНАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ

Через мягкие, осознанные движения телесной терапии мы посылаем в мозг четкие, новые сигналы: "Я устойчив", "Я могу управлять этой мышцей", "Здесь есть опора". Мозг, в ответ на эти сигналы, активирует нейропластичность — создает новые нейронные сети, которые улучшают координацию, мышечный контроль и проприоцепцию (ощущение положения тела в пространстве).

ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: "МИКРО-ДВИЖЕНИЕ И ОСОЗНАННОСТЬ"

01

ПРИМИТЕ УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сядьте удобно, почувствуйте стул под собой, вашу опору. Поставьте стопы полностью на пол. Закройте глаза, если вам комфортно.

02

ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Сделайте глубокий, медленный вдох... и на выдохе представьте, как тяжесть и напряжение стекают от макушки вниз, через плечи, к стулу и в пол. Понаблюдайте за этим ощущением 1-2 цикла дыхания.

03

ОСОЗНАННОЕ ДВИЖЕНИЕ ГОЛОВЫ

Теперь медленно, как будто в замедленной съемке, поверните голову направо. Ощутите, как растягиваются мышцы шеи. Обратите внимание на малейшие ощущения. Задержитесь на мгновение. Так же медленно, с полным осознанием, вернитесь в центр.

04

ПОВТОРЕНИЕ И ВНИМАНИЕ

Повторите влево. Помните: ключ — не в амплитуде, а в качестве внимания, которое вы уделяете движению. Вы — исследователь собственных ощущений.

Что вы почувствовали? Возможно, легкое расслабление, тепло или просто смену фокуса. Запомните это состояние. Даже такое микро-движение, выполненное осознанно, — это уже акт нейропластичности. Вы дали мозгу новую, спокойную и контролируемую команду.

НЕЙРО-РАССЛАБЛЕНИЕ: НЕЙРО-ДИНАМИКА И ПЕРЕЗАГРУЗКА СВЯЗЕЙ

1

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА: «ВРАЩЕНИЕ И ВОЛНА»

Сложные независимые движения пальцев стимулируют нейропластичность, улучшают связь "мозг-тело" и активируют речевые центры.

2

МЕЖПОЛУШАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: «КУЛАК-ЛАДОНЬ-РЕЛЬСЫ»

Создают "конфликт" для мозга, ломая автоматизмы, что улучшает межполушарное взаимодействие и когнитивную гибкость.

3

КОГНИТИВНО-МОТОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ: «КРУГ И ТРЕУГОЛЬНИК»

Разделение ресурсов внимания и загрузка полушарий разными задачами значительно повышают нейропластичность и способность к многозадачности.

4

НЕЙРОДИНАМИКА "НЕСОГЛАСОВАННЫЕ КРУГИ"

Удерживает разные двигательные программы для конечностей, координирует асимметричные движения, активируя префронтальную кору и мозжечок.

Эти упражнения направлены на снижение уровня хронического стресса, восстановление баланса нервной системы, улучшение межполушарного взаимодействия, когнитивной гибкости, нейропластичности и мелкой моторики.

ГЛУБОКОЕ УСПОКОЕНИЕ И ИНТЕГРАЦИЯ

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ 4-6-8»

Медленный вдох (4), задержка (6), медленный выдох (8) активирует блуждающий нерв, успокаивает амигдалу и передает сигнал "расслабься" в ствол мозга.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ СИНХРОНИЗАЦИИ: «КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ»

Вдох-задержка-выдох-задержка по 4 счета синхронизирует работу префронтальной коры и гиппокампа, улучшая когнитивные функции.

НЕЙРОУПРАЖНЕНИЕ: «МЫСЛЕННАЯ КАЛЛИГРАФИЯ»

Лежа с закрытыми глазами, "пишите" носом в воздухе. Тренировка связи между сознательным замыслом и моторными областями через мысленную симуляцию развивает концентрацию и ментальный контроль.

НЕЙРО-РАССЛАБЛЕНИЕ: «ЙОГА-НИДРА В ПОЗЕ ШАВАСАНЫ»

Глубокое расслабление под руководством активирует дефолт-системы мозга, закрепляя эффект тренировки и способствуя восстановлению.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ДЛЯ ВСЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



- Ментальный контроль (мысленная каллиграфия).
- Мелкая моторика и сенсорная кора (пальчиковая гимнастика).
- Крупная моторика и межполушарные связи (кулак-ладонь, часы).
- Когнитивно-моторная интеграция (круг и треугольник).
- Баланс и вестибулярный аппарат (осьминог).
- Глубокое восстановление (дыхание и йога-нидра).

Это обеспечивает мощный и разносторонний эффект для всей нервной системы, создавая новые пути для улучшения качества жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СОЕДИНЯЯ РАБОТУ С ВНУТРЕННИМ СОСТОЯНИЕМ ЧЕРЕЗ ДИНАМИЧЕСКИЕ МЕДИТАЦИИ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННУЮ РАБОТУ С ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫМ АППАРАТОМ, МЫ СОЗДАЕМ ПРОЧНЫЙ ФУНДАМЕНТ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ СОСТОЯНИЕМ ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ. МЫ НЕ ЖДЕМ ПАССИВНО, МЫ АКТИВНО СОЗДАЕМ НОВЫЕ НЕЙРОННЫЕ ПУТИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ! БУДУ РАДА ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ.



КОНТАКТЫ:

89867800141

89228237709

ТАТЬЯНА ГАВРИЛОВА, Г. ОРЕНБУРГ