

БИО-мышление

2018



Биосферосовместимое интуитивно-образное мышление

ПЕРМЬ

РА-центр ОБЖ
04.05.2018

Оглавление

Биосферосовместимое интуитивно-образное мышление.....	2
Физиологическая суть БИО-мышления.....	2
Частоты БИОМ.....	3
Техники БИО-мышления.....	4
Эффективность БИО-мышления.....	4
Применение БИО-мышления.....	5

*Чтобы увеличить/уменьшить размер страницы,
нажмите сочетание клавиш "Ctrl" и "+" / "-" (на цифровой части клавиатуры).*

Биосферосовместимое интуитивно-образное мышление

Биосферосовместимое интуитивно-образное мышление (БИОМ) – один из инструментов ноосферного образования, основные моменты которого даются в статье Масловой Н.В. «Общая характеристика концепции ноосферного образования»¹.

В частности, в статье говорится, что реальным результатом образовательного процесса следует считать научение человека пользованию дискурсивно–логическими, интуитивными и цельнодинамическими (совокупно логическими и ***образно-интуитивными***) методами мышления при решении разнообразных жизненных, производственных, социальных, универсальных задач².

Другие варианты расшифровки и использования указанной аббревиатуры:

- бесконфликтное интуитивно-образное мышление;
- бесконфликтное иррационально-образное мышление;
- БИО-мышление.

БИОМ – это методика, которая способствует улучшению физического здоровья и успеваемости детей, а также помогает взрослым решать стоящие перед ними задачи наиболее эффективным способом.

Физиологическая суть БИО-мышления

Физиологическая суть БИО-мышления – ***осознанное*** функционирование человека в состоянии ***синхронной*** активности левого и правого полушарий головного мозга на частотах 3–14 Гц.

Электрическая активность головного мозга по частоте генерирования электрических импульсов, регистрируемых у человека с помощью электроэнцефалограммы, подразделяется на 5 основных спектров:

- 1) ***гамма-частоты*** (γ-частоты) – более 21 Гц – регистрируются в состоянии высокого умственного, эмоционального или физического возбуждения;

¹ [Маслова Н.В., Общая характеристика концепции ноосферного образования.](http://ihst.ru/~biosphere/Mag_2/maslovaN.htm)

Источник: http://ihst.ru/~biosphere/Mag_2/maslovaN.htm (сайт Института истории естествознания и техники им. С.И. Вавилова Российской академии наук). 01.05.2018.

² Там же, стр. 9.

- 2) **бета-частоты** (β -частоты) – 14–21 Гц – обычная повседневная деятельность; преобладают в возрасте старше 14 лет; преимущественно активно левое полушарие головного мозга;
- 3) **альфа-частоты** (α -частоты) – 7–14 Гц – состояние полудремы, поверхностного сна, глубокой задумчивости, релаксации; преобладают в возрасте 5–14 лет; активны оба полушария;
- 4) **тета-частоты** (θ -частоты) – 3–7 Гц – состояние глубокого сна со сновидениями, глубокая релаксация, максимальное усвоение информации; преобладают в возрасте 2–5 лет; активны оба полушария;
- 5) **дельта-частоты** (δ -частоты) – 1–3 Гц – состояние глубокого сна без сновидений, потеря сознания; преобладают в возрасте до 3 лет.

Не все эти частоты могут быть использованы для работы по технологии БИОМ. Главное условие эффективности БИО-мышления – **синхронная** работа левого и правого полушарий головного мозга.

Частоты БИОМ

В БИО-мышлении используются **альфа-** и **тета-**частоты.

Альфа-частоты характеризуются наибольшей мощностью электрического сигнала и наиболее устойчивым ритмом. Этот спектр позволяет человеку усваивать и анализировать максимальный объем информации с минимальными усилиями, а также находить нестандартные решения стоящих перед ним задач. Исследования показывают, что альфа-частоты – это именно тот спектр, в пределах которого человек получает интуитивные ответы на поставленные вопросы. Как правило, эти ответы имеют не вербальное, а образное выражение. В альфа-состоянии оба полушария головного мозга работают **синхронно**.

Тета-частоты позволяют еще более точно **синхронизировать** работу обеих полушарий головного мозга, что приводит к максимально возможной эффективности решения поставленных задач.

Научные исследования показывают, что информация, получаемая человеком в альфа- и тета-состоянии (состояние БИОМ), является гештальтной модальностью и позволяет интеллекту справляться с задачами максимально эффективно, с учетом всех свойств объектов и субъектов, участвующих в процессе¹.

¹ Уфимцев Р. Хвост ящерицы. Издательство «Оттокар», Калининград, 2010, стр. 208.

Техники БИО-мышления

Для входа в состояние БИОМ используется стандартная техника поэтапной релаксации (обратный отсчет с фиксированием скелетно-мышечной, гладкомышечной, сенсорной и ментальной релаксации).

Для работы в состоянии БИОМ на первом уровне используются следующие основные техники:

- 1) программирование наступления сна;
- 2) программирование длительности сна;
- 3) техника якоря.

После достаточного освоения методик первого уровня можно добавить техники второго уровня, которые более сложны, но и более эффективны при решении серьезных личностных и социальных задач:

- 1) техника стакана воды;
- 2) зеркало ума;
- 3) три экрана;
- 4) управление привычками;
- 5) ментальная тренировка;
- 6) перчаточная анестезия;
- 7) состояние максимальной эффективности.

Техники БИОМ третьего уровня позволяют получить ответы практически на любые вопросы, а также дают возможность управления ситуациями и их программирование:

- 1) мгновенный контакт;
- 2) экспертная подсказка;
- 3) ментальное видео;
- 4) программируемые сновидения;
- 5) глубокая релаксация (практика безмолвия).

Есть и еще более эффективные и специальные техники четвертого уровня, которые требуют, кроме длительных тренировок, устойчивой традиционной семейной ценностной ориентации, серьезной психологической подготовки и зрелой высшей нервной деятельности.

Эффективность БИО-мышления

Эффективные результаты БИО-мышления возможны только при выполнении следующих условий:

- 1) *пожелание другим только того, что желаешь себе;*
- 2) решение проблем должно оставаться в рамках возможного;
- 3) *решение должно помочь улучшить среду обитания;*
- 4) решение должно быть наилучшим для всех заинтересованных сторон;
- 5) *решение должно помочь как минимум двум людям.*

Эти условия являются экологичными как на уровне личной семьи (семья Я = папа, мама, два дедушки, две бабушки и ребенок), так и на уровне общечеловеческой семьи планеты Земля.

Наша высшая нервная деятельность генетически устроена так, что при попытке нарушения хотя бы одного из перечисленных условий организм выходит в бета- или гамма-состояние. На альфа-, тета- и дельта-частотах невозможен сознательный активный мыслительный процесс агрессивной или корыстной направленности. Это означает, что, находясь в состоянии БИОМ, невозможно причинить вред себе, другим людям или окружающей среде.

Применение БИО-мышления

Техники БИОМ применимы во всех случаях, когда недостаточно объективной информации для решения тех или иных задач, стоящих перед человеком любого возраста. Использование БИО-мышления позволяет задействовать возможности человека, которые уже исследованы учеными, но, тем не менее, не поддаются рациональному, механическому объяснению.

Простые инструкции по применению каждой техники позволяют использовать БИО-мышление с возраста 7 лет и более, без установления верхней возрастной границы.

Перечислим некоторые целевые аудитории и задачи, при которых эффективно применение БИОМ.

1. Для всех возрастов БИО-мышление полезно при создании прочной внутренней установки на восстановление и сохранение здоровья.
2. Для учащихся – увеличение объема обрабатываемой информации, улучшение аналитических и синтетических функций, нахождение нестандартных решений в использовании учебного материала, улучшение межличностных отношений.
3. Для работников физического труда, спортсменов, сотрудников предприятий и организаций, работающих в экстремальных условиях, – увеличение силы, выносливости, скорости выполнения работ, адаптации

к высоким нагрузкам, поддержание нужной физической и психологической формы на протяжении длительного времени, устойчивость к стрессам, быстрое нахождение нестандартных решений в критических ситуациях.

4. Для работников умственного труда, творческих личностей – высокая работоспособность в течение длительного времени, изобретательность в решении производственных и творческих задач, устойчивость к стрессовым ситуациям, обретение состояния вдохновения.
5. Для лиц пожилого и преклонного возраста – тренировка мышления, позволяющая противостоять патологическим изменениям головного и спинного мозга, а также сосудов и суставов (атеросклероз, артрозо-артриты, деменция, болезни Альцгеймера и Паркинсона и пр.).
6. Для лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, – устойчивость к стрессовым ситуациям, способность к нахождению нестандартных решений для улучшения своего положения.

Таким образом, практически любому человеку любого возраста необходимы навыки БИО-мышления, которые помогут решить любые задачи, если эти задачи вообще имеют решение.

Чтобы БИО-мышление стало ведущим в межличностных отношениях и в отношениях с окружающей средой, необходимо в каждом коллективе наличие 4%, но не менее трех человек, ежедневно практикующих техники БИОМ.

При этом условии становится возможным формирование неагрессивной среды межличностных отношений и высокой мотивации для творческого развития каждой личности и коллектива в целом, что позитивно сказывается как на учебно-производственных показателях, так и на показателях социального развития человеческого общества.

С Вами был
руководитель РА-центра ОБЖ
Шемет Евгений Михайлович

**Пришлите Ваш отзыв о практике БИОМ –
и получите бесплатную консультацию по Скайпу!**

Информация
о *БИО-мышлении в комплексе ДАО-терапии* и
контактные данные – на сайте:
www.wellness-do.ru

Мир Вашему Дому!
Радость Вашему Сердцу!
Удачи Вашим Делаем!



В добрый путь!