

Smegenų *treniruotė*

Neurogrįžtamojo ryšio trenerė

VILIJA PAŽEMECKIENĖ,

info@neuroharmonija.lt



NGR – tai tiesioginis smegenų funkcijos treniravimas, kurio tikslas – išmokyti smegenis veikti kuo efektyviau. Kadangi smegenys atsako už visas mūsų kūno funkcijas, jas treniruojant galima sėkmingai įveikti per šimtą negalavimų, sutrikimų ar ligų. Naudojantis šia unikalia metodika gerinama atmintis, dėmesys, akademiniai laimėjimai, auga pasitikėjimas savimi, mažinamas hiperaktyvumas, autizmo bruožai, nerimas, depresija, stresas, skausmai, miego sutrikimai, nuovargis, įveikiamos traumų pasekmės.

Taikant neurogrįžtamojo ryšio metodiką, kalbėti pradeda daugybė vaikų. NGR pasitelkiamas prieš ilgai trunkančias operacijas ir po jų, patyrus galvos traumas, atsiradus pirmiesiems Parkinsono ar Alzheimerio ligų požymiams, turint cerebrinį paralyžį. Laikantis šios metodikos vaikams lengvėja adaptacija darželyje arba naujoje šeimoje įsivaikinus, suaugusiems NGR gelbsti gerinant tarpusavio santykius, mažinant konfliktiškumą. Taip pat naudojantis šia metodika galima stabilizuoti imuninę sistemą.

Neurogrįžtamojo ryšio galimybės neapsiriboja sutrikimų šalinimu. Šį metodą galima panaudoti siekiant meistriškumo bet kurioje srityje: kūryboje, sporte, pro-

Kas gali būti bendro tarp bandymo įveikti valgymo sutrikimus, atpalaiduojančios muzikos krėsle ir NASA organizacijos? Visais atvejais gali būti stengiamasi kuo efektyviau panaudoti patį unikaliausią instrumentą visatoje – smegenis – naudojantis neurogrįžtamojo ryšio (NGR) metodika.

tiniam darbe; siekiant įgauti daugiau energijos ar tobulėti dviasiskai, džiaugtis gyvenimu.

Kalbant apie mažus vaikus, svarbu pabrėžti, kad daugeliui jų sveikatos ar raidos sutrikimų milžinišką įtaką daro mamos savijauta, nuotaika, vidinė būsena, kurią kartais sunku atpažinti plika akimi... net ir pačiai mamai. Taigi norint sulaukti vaiko sveikatos pokyčių, rekomenduojama tam tikrą seansų skaičių lankyti ir mamytei.

Kaip tai veikia?

NRG yra smegenų savireguliacijos treniruotė, grindžiama elektroencefalograma (EEG). Seanso metu klientas patogiai

atsisėda į krėslą, kurį galima nuleisti iki jam patogios pozicijos.

Tuomet neurogrįžtamojo ryšio treneris prie kliento galvos prikliauja mažų jutiklių ir tris jutiklius užkabina ant ausų. Programa nuskaito smegenų EEG (smegenų bangas). Šios bangos integruojamos į jūsų klausomą muziką ar žiūrimą filmą (vaikams galima rodyti animacinį filmą).

Kai NGR programa aptinka smegenų bangų būklės pakitimus, vadinamąjį sukuriavimą (kai jos pereina iš vienos būsenos į kitą, paprastai – nuo dabarties į praeitį ar ateitį), muzikos garsas arba filmo vaizdas pertraukiamas ir į jį integruojamos smegenų bangos. Tą pertrūkį užfiksuoja tik sąmonė, sąmonė nepajėgi užfiksuoti tokio trumpo akimirksnio.

To visiškai pakanka, kad jūsų smegenys suprastų, kas vyksta ne taip. Tarsi veidrodyje tai yra parodoma smegenims, ir tai įgalina jas atlikti reikiamas korekcijas savireguliacijos principu.

Ar tai saugu?

Metodas neliepia smegenims ką nors daryti ir neverčia smegenų keisti sąmonės būsenos. Neurogrįžtamojo ryšio treniruotės yra visiškai saugus (taip pat vaikams) ir neinvazinis metodas, jis „nestumia“ smegenų dirbti kuria nors kryptimi. Sistema tik teikia užuominas jūsų centrinei nervų sistemai, kad ji padarytų viską, kas natūraliai ir labiausiai tinka jūsų smegenims.

NGR nėra medicininis gydymas, prietaisas ar metodika. Jis nėra naudojamas diagnozuoti sveikatos sutrikimus ir nėra pagrindinis vaistas. Vis dėlto tai puiki sveikatinimo priemonė, skirta centrinei nervų sistemai, daugeliu atvejų leidžianti atsikratyti įvairių negalavimų, atsisakyti cheminių vaistų. Reikia pabrėžti, kad jei smegenyse įvykė dideli pokyčiai, NGR nepadės jų šimtu procentų atitaisyti, ta-

čiau gali pagerinti padėti.

JAV, Prancūzijoje, Olandijoje ir kai kuriose kitose šalyse NGR metodo treniruotės kompensuoja ligonių kasos ar, kai seansus skiria gydytojai, sveikatos draudimas. Tose šalyse tai įprasta gydymo sudėtinė dalis, papildanti kitus gydymo būdus.

Siekdamos gerinti savo darbuotojų smegenų veiklą, neurogrįžtamojo ryšio metodą taiko tokios organizacijos kaip NASA astronautų treniruočių centras, „Formulės-1“ komandos, JAV, Didžiosios Britanijos, Norvegijos ir kitų šalių olimpinių komandų treniruočių centrai, JAV specialiųjų pajėgų ir jūrų pėstininkų treniruočių centras, JAV armijos centrai ypatingoms misijoms atlikti ir t. t.

Kada tai naudinga

Neurogrįžtamojo ryšio metodas gali padėti įveikti šiuos sutrikimus:

- **Mokykla / žinių įsisavinimas:** sunku atlikti namų darbus, elgesio problemos mokykloje, sukeičiamos vietomis raidės ar skaičiai, erdvės pojūčio sutrikimai (pvz., sunku sudėti vieną ant kito

daiktus, suprasti, kaip viskas turėtų būti sujungta), sunkumai dėl atskirų disciplinų mokymosi.

- **Nervų sistema:** skaitymo sunkumai, sunku kalbėti, galvos skausmas ar migrena, alpimas, traukuliai, atminties praradimas, užsikirtimas kalbant, tremoras (drebuly), silpnumas, hiperaktyvumas, pusiausvyros sutrikimai, nerviniai tikai, dėmesys ir organizuotumas, sunkumai sutelkiant dėmesį, išsiblaškymas, dažnos klaidos, sunkumai organizuojant veiklą, sunku baigti užduotis.

- **Imuninė sistema:** alergijos, astma, dažni peršalimai, grybelis, nuovargis.

- **Miegas:** sunku užmigti, neramus miegas, sunku keltis, kamuoja košmarai, naktinės baimės, knarkimas, vaikščiojimas per miegus.

- **Elgesys ir emocijos:** nuotaikos svyravimai, tada jaučiatės prisilėgtas, apimtas depresijos ar vangus, liūdesys, pyktis, nerimas, panikos priepuoliai, susierzinimas, persekioja pasikartojančios mintys, reikia vis pakartoti veiksmus arba žodžius, valgyti sutrikimai, dirbtinai sukeliamas vėmimas, baimės / fobijos, vengimas kai kurių dalykų, jausmas, kad visi nusistatę ▶

Sėkmingai motinystės pradžiai

Susikrauk krepšį į ligoninę protingai!



Įsigijus bet kurį
„Canpol babies“
pientraukį -
mamos krepšys
DOVANŲ!



◀ prieš jus, elgesys, kuris prišaukia bėdą ar nemalonumus, impulsyvumas, užvaldantis jausmai.

- **Oda, plaukai, nagai:** rūpesčiai dėl odos, plaukų ar nagų pokyčių.

- **Regėjimas:** dvejinimasis akyse arba neryškus matymas, aklosios dėmės, dėmės regėjimo lauke.

- **Ausys, nosis, gerklė:** klausos sutrikimai, spengimas ausyse, ausies skausmai, pasikeitusi uoslė arba uoslės praradimas, užgulta nosis ar sinusai, dantų griežimas, pasikeitęs skonis arba prarastas skonio pojūtis, užkimimas ar gerklės skausmas.

- **Širdis ir plaučiai:** sunku kvėpuoti, sutrikusi širdies veikla, padidėjęs kraujospūdis / hipertenzija, virpėjimas, svai-gulys.

- **Virškinimo sistema:** pykinimas ar vėmimas, skrandžio skausmai, dujos arba pilvo pūtimas, dirglus žarnynas, viduriavimas, vidurių užkietėjimas.

- **Hormoninė ir kraujotakos sistemos:** pasikeitęs apetitas, potraukis saldumynams ar angliavandeniams, jautrumas šilumai ar šalčiui, sutrikusi skydliaukės veikla, PMS, karščio bangos, kiti menopauzės simptomai, mažai arba perdėtai domitės seksu.

- **Kaulai, sąnariai, raumenys:** sąnarių arba raumenų skausmas ar sustingimas, skausmingi trigeriniai taškai, raumenų skausmai, kūno nuovargis.

- **Viduriai ir šlapimo pūslė:** sunku šlapintis, sunku sulaukyti šlapimą, sunku kontroliuoti tuštinimąsi, dažnos šlapimo

Sėkmės istorijos



Lukas, 4 m., diagnozuotas autistinis vystymosi sutrikimas

Pradėjus darbą su Luku, kai kurios jo raidos ypatybės buvo kaip dešimtys mėnesių kūdikio, kai kurios – kaip dvimečio vaiko. Jis visiškai nekalbėjo. Darbo pradžia buvo sunki – vaiką reikėjo laikyti, kad nenutrauktų daviklių. Vis dėlto po 10–12 seansų Lukas jau ramiai sėdėjo fotelyje vienas su prilipdytais davikliais ir linksmai žiūrėjo savo mėgstamą filmuką. Dar po 10 seansų darželio, kurį jis lankė, auklėtojos jo mamai pasakė, kad tai geriausias vaikas grupėje. Be to, pasikeitė berniuko elgesys viešumoje, vaikas tapo lengviau suvaldomas, sumažėjo užgaidų. Iš viso Lukas lankė apie 40 seansų. Jiems pasibaigus pradėjo skaičiuoti iki 10, žiūrėti į akis. Šiuo metu jis Londone lanko įprastą pradinę mokyklą.

Indrė, 18 m., kreipėsi dėl panikos atakų

Indrėi panikos atakos labai sustiprėjo prasidėjus paskutiniams metams gimnazijoje, mat mergina paniškai bijojo baigiamųjų egzaminų. Panika tęsdavosi net po mėnesį, būdavo sunku išeiti iš namų, apie darbą ir mokslus ji nė negalėjo galvoti. Seansus mergina pradėjo lankyti 2015 m. rudenį. Po trijų mėnesių lankymo po tris kartus per savaitę panikos atakų jau beveik nebekildavo. Jei ir bandydavo prasidėti, Indrė greitai susitvardyavo ir vėl būdavo rami. Paskui įsidarbino, o juk tai anksčiau atrodė neįmanoma. Pasidarė aišku, ką ir kur nori studijuoti, tad šiuo metu ruošiasi psichologijos studijoms.

Darius, 16 m., kreipėsi tėtis dėl blogų sūnaus įpročių

Dariaus tėtis kreipėsi į mus prašydamas pagelbėti, nes sūnus blogai mokėsi, rūkė, susidėjo su blogos reputacijos draugijomis, pradėjo vėlai grįžti namo. Pakvietėme jį į seansus. Pradžioje jis nelabai norėjo lankytis pas mus, buvo paniuręs ir piktas, nes laikėsi nuomonės, kad jam viskas gerai, tik tėvai kažko nepatenkinti ir nori jį pakeisti. Vis dėlto po 15 seansų vaikas pasikeitė. Tėvai džiaugėsi, kad sūnus metė rūkyti, pradėjo sportuoti, atsisakė netinkamų draugų, pagerėjo mokymasis, be to, atsirado džiaugsmingas požiūris į gyvenimą ir tikslo siekimas.

pūslės infekcijos.

- **Žalingi įpročiai, priklausomybės:** alkoholizmas, rūkymas, susirūpinimas dietomis, kofeino poreikis, marihuanos

vartojimas, kitos priklausomybės (lošimas, kompiuteriniai žaidimai).

EVELINA PAUKŠTĖ

