

## **Способ оздоровления организма и повышения креативных способностей человека.**

**Холманский А.С.**

Изобретение относится к области оздоровительной медицины и развивающим технологиям, а именно к кинезитерапии и когнитивным функциям мозга человека, и может быть использовано для оздоровления организма и повышения креативных способностей человека самостоятельно без применения специального оборудования.

Известен способ оздоровления организма человека, в котором после традиционного медицинского обследования пациента составляют программу оздоровления, включающую очищение организма, чистку кишечника и печени, проведение физических упражнений (Патент №2509547, опубликован 20.03.2014). За неделю до проведения программы оздоровления проводят раздельное питание пациента. Ежедневно осуществляют парадоксальное дыхание по методу Стрельниковой, водолечение. Физические упражнения включают нагрузки в виде занятий на кардиодорожке.

Недостатком данного аналога является привлечения специалистов с медицинским образованием, спецоборудования и проведения длительных и сложных процедур по очищению организма и дыхательной гимнастике. Известный способ не имеет отношения к повышению креативных способностей человека.

Известен способ определения функционального состояния человека, в котором по направлению вращения тела человека вокруг своей оси при беге на месте в течении 2-4 мин определяют правое или левое полушарие головного мозга человека является функционально доминантным в зависимости от среды обитания и гелиогеофизических факторов (Патент №2193859, опубликован 10.12.2002). Известный способ не рассчитан на оздоровление организма и повышение креативных способностей человека.

Наиболее близким к изобретению является способ повышения уровня когнитивных способностей операторов, основанный на чередовании гипербарического и гипоксического воздействия на человека в барокамере при избыточном давлении 0,03 МПа кислородно-гелиевой газовой смесью подогретой до 40-80°С в течении 25-30 минут с контролем частоты сердечных сокращений и насыщения гемоглобина кислородом (Патент №2510619, опубликован 10.04.2014). Способ позволяет повысить у диспетчеров уровень восприятия, внимания и памяти на уровне показателей счета, слежения и совмещенной деятельности.

Недостатком известного способа является необходимость применения специального оборудования и постоянного медицинского контроля показателей кровеносной системы человека. Данный способ не предназначен для повышения креативных способностей человека.

Задачей предлагаемого изобретения является создание эффективного способа оздоровления организма и повышения креативных способностей человека самостоятельно без применения специального оборудования. В результате использования предлагаемого изобретения нормализуется артериальное давление, аккомодационные способности зрения, функции опорно-двигательной системы и желудочно-кишечного тракта; повышаются креативные способности человека. Вышеуказанный технический результат достигается тем, что утром после сна и гигиенических процедур, натошак совершают бег на месте 15-30 мин, затем 10-15 мин поют или читают поочередно в двух голосовых регистрах – в высоком носовом и низком грудном песню, стихотворение, молитву с закрытыми большими пальцами рук наружными слуховыми проходами обеих ушей.

Способ осуществляют путем бега на месте и последующими голосовыми упражнениями с прикрытыми большими пальцами рук наружными слуховыми проходами обеих ушей.

Сущность предлагаемого изобретения поясняют фигуры 1, 2, 3 и 4.

На фиг 1. представлена общая схема расположения рук на голове при закрытии большими пальцами наружных слуховых проходов обеих ушей.

На фиг 2 представлены зависимости систолического (ромбы) и диастолического давления (квадраты), а также пульса (треугольники) от времени бега на месте и голосовых упражнений человека мужского пола, 58 лет в августе 2006 года. Начало бега в  $8^{00}$ , окончание в  $8^{30}$ , от  $8^{30}$  до  $8^{42}$  совершаются голосовые упражнения.

На фиг 3 представлены зависимости систолического (ромбы) и диастолического давления (квадраты), а также пульса (треугольники) от времени бега на месте и голосовых упражнений человек мужского пола, 66 лет в июле 2015 года. Начало бега в  $8^{00}$ , окончание в  $8^{25}$ , в интервале с  $8^{26}$  до  $8^{42}$  осуществилась очистка толстой кишки. С  $8^{43}$  до  $8^{52}$  совершаются голосовые упражнения.

На фиг 4 представлена зависимость продуктивности креативного мышления ученого 1948 года рождения от времени. N – число страниц статей, публикуемых в год в рецензируемых научных журналах. После 2006 года ученый начал сочетать бег на месте с голосовыми упражнениями. Линии – усредненные тренды зависимостей.

При беге нормализуются артериальное давление, пульс, функции опорно-двигательной системы организма и желудочно-кишечного тракта. При голосовых упражнениях нормализуются зрительная система, динамика ликвора и гемодинамика в гипофизе и префронтальных областях мозга, отвечающих за сложные поведенческие функции, воображение и эмоции, что и приводит к повышению когнитивных и креативных способностей человека.

Известна возможность использования бега на месте как эффективного лечебно-профилактического метода кинезитерапии, нормализующего состояние вегетативной нервной системы (Холманский А.С., Минахин А.А. Бег на месте как метод диагностики асимметрии биомеханики опорно-двигательной системы // Теория и практика физической культуры».2012.11). Бег на месте осуществляют на ровном месте в помещении или на улице утром после сна и гигиенических процедур натошак в течение 15-30 мин до появления испарины. Бег на месте способствует очищению толстой кишки, стабилизирует артериальное давление, смещает баланс электролитов ликвора в сторону калия, что активизирует процесс миелинизации аксонов в мозге. Бег на месте в отличие от бега трусцой и бега на беговой дорожке исключает горизонтальные нагрузки, вызывающие дополнительные деформации в суставах. Бег на месте интенсифицирует вращательно-колебательные движения туловища вокруг поясничного и сакрального отделов позвоночника, что благоприятно сказывается на биомеханике этих отделов позвоночника и физиологии органов таза и брюшной полости, которые связаны с этими отделами нейрометамерными связями (Холманский А.С., Минахин А.А. Асимметрия биомеханики опорно-двигательной системы в норме и патологии // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №2(23) 2012).

Голосовые упражнения совершаются после бега на месте в любом положении (стоя, сидя, лежа) и длятся 10-15 мин и состоят из непрерывного пения или декламации в полголоса песни, стихотворения, молитвы с прикрытыми большими пальцами рук наружными слуховыми проходами обеих ушей поочередно в двух голосовых регистрах – в высоком носовом и низком грудном. Известно, что при закрытии внешнего слухового прохода его акустическая добротность возрастает на порядок и в воздушных пазухах головы и в дыхательных путях возбуждаются резонансные звуковые колебания с частотами в диапазоне от 100 до 4000 Гц (Холманский А.С., Минахин А.А. Факторы филогенеза осанки и морфогенеза мозга человека // Электронный журнал «Наукоедение» 2012; <http://naukovedenie.ru/PDF/48pvn412.pdf>). Колебания оказывают благоприятное воздействие на сердце, легкие, щитовидную железу, на ткани глаз и мозга, примыкающие к стенкам решетчатой кости, гайморовых, клиновидной и лобных пазух.

Звуковые колебания в кровеносной и ликворной системах мозга нормализуют физиологию зрительной системы, гипофиза, лобных и префронтальных отделов мозга, отвечающих вместе со связанными с ними подкорковыми структурами, за сложные поведенческие функции, воображение и эмоции, что приводит к повышению познавательной и креативной способности человека. Голосовые упражнения с

положительным эффектом можно совершать и без предварительного бега на месте в случае, если его нельзя выполнять по медицинским показателям.

Предлагаемый способ оздоровления организма и повышения креативных способностей человека иллюстрируется следующими примерами.

**Пример 1.** Человек 58 лет мужского пола в августе 2006 года совершает бег на месте в комнате с  $8^{00}$  до  $8^{30}$ , при этом появляется испарина на лбу. С  $8^{30}$  читается стихотворение Пушкина «Молитва Ефрема Сирина» с закрытыми большими пальцами ушами в низком регистре (грудной голос) с  $8^{31}$  до  $8^{42}$  и в высоком регистре (носовой голос) с  $8^{36}$  до  $8^{42}$ . Фиг 2 иллюстрирует изменения артериального давления и пульса после совершения бега на месте и голосовых упражнений в течение времени от  $8^{42}$  до  $9^{40}$ .

К  $10^{00}$  самочувствие человека, включая состояние ума, по субъективным ощущениям оценивалось как отличное. В этот день человек продуктивно работал над научной статьей в журнал «Доклады РАСХН».

**Пример 2.** Человек 66 лет мужского пола в июле 2015 года совершает бег на месте на балконе с  $8^{00}$  до  $8^{25}$  до обильного пота. В интервале с  $8^{26}$  до  $8^{42}$  осуществилась очистка толстой кишки. С  $8^{43}$  до  $8^{52}$  совершалось чтение «Отче наш» с закрытыми большими пальцами ушами в низком регистре (грудной голос), а с  $8^{53}$  до  $9^{00}$  в высоком регистре (носовой голос). Фиг 3 иллюстрирует изменения артериального давления и пульса после совершения бега на месте и голосовых упражнений в течение 50 мин с  $9^{00}$  до  $10^{10}$ .

К  $10^{15}$  самочувствие человека, включая состояние ума, по субъективным ощущениям оценивалось как отличное. В этот день человек продуктивно работал над научной статьей в журнал «Journal Molecule Structure».

**Пример 3.** Человек мужского пола 58 лет с 2006 году стал сочетать бег на месте с голосовыми упражнениями. Продуктивность его умственной работы, измеряемая числом страниц статей, публикуемых за год в рецензируемых научных журналах по социологии, психологии творчества, стоматологии, физической химии, физике, индексируемых информационными базами РИНЦ и SCOPE из списка ВАК и зарубежных представлена на фиг 4.

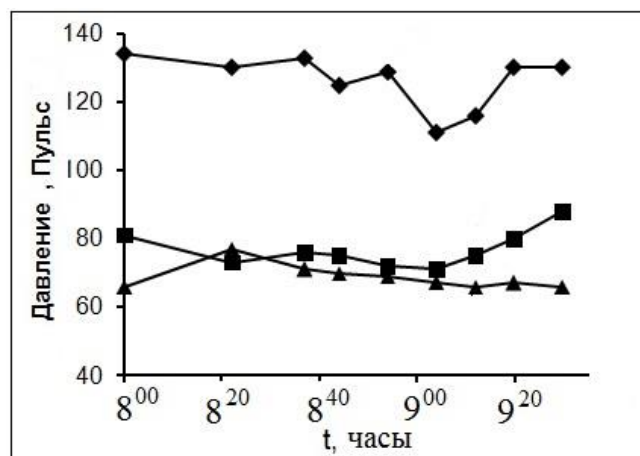
Как видно из примеров и фиг 2,3 бег на месте нормализует артериальное давление, пульс, способствует очищению толстой кишки и вызывает появление пота. Последующее применение голосовых упражнений нормализует самочувствие и наделяет самочувствие субъективным ощущением просветленности ума и легкости мышления, что объективно проявляется в неуклонном возрастании с годами продуктивности креативной деятельности ученого в различных областях науки, что иллюстрирует фиг 4.

## **ФОРМУЛА ИЗОБРЕТЕНИЯ**

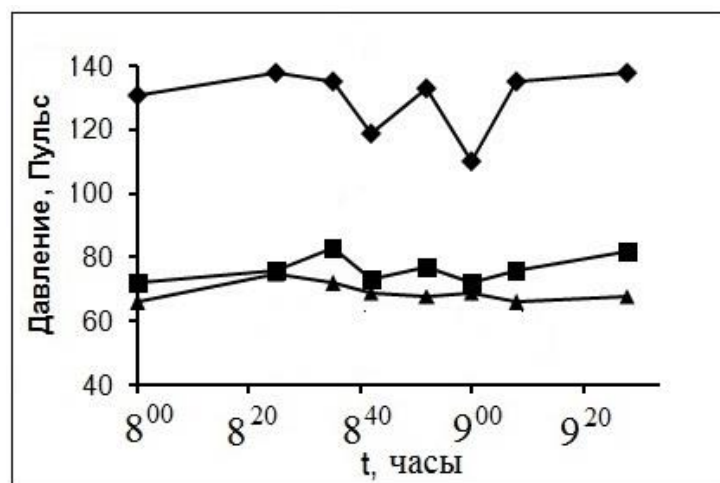
Способ оздоровления организма и повышения креативных способностей человека, отличающийся тем, что натошак совершают бег на месте в течение 15-30 мин, затем 10-15 мин поют или читают поочередно в двух голосовых регистрах – в высоком носовом и низком грудном песню, стихотворение, молитву с закрытыми большими пальцами рук наружными слуховыми проходами обеих ушей.



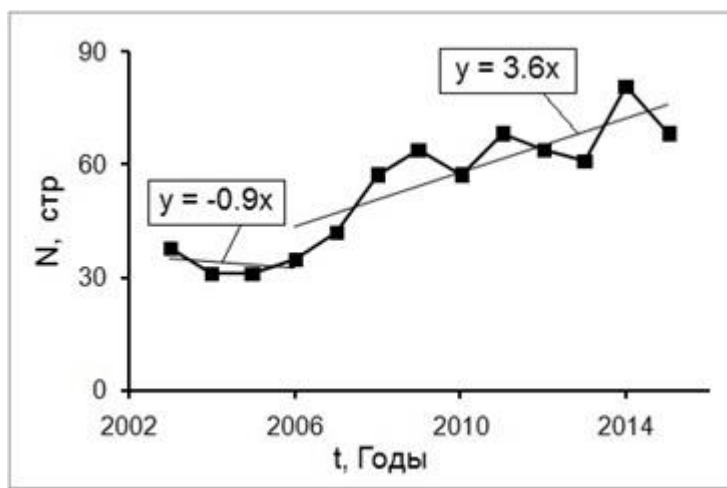
Фиг 1. Расположение рук при закрытии большими пальцами наружных слуховых проходов обеих ушей.



Фиг 2. Зависимости систолического давления (ромбы), диастолического (квадраты) давления и пульса (треугольники) человека мужского пола 58 лет после бега на месте (с 8<sup>00</sup> до 8<sup>30</sup>) и голосовых упражнений (с 8<sup>30</sup> до 8<sup>42</sup>).



Фиг 3. Зависимости систолического давления (ромбы), диастолического (квадраты) давления и пульса (треугольники) человека мужского пола 66 лет после бега на месте (с 8<sup>00</sup> до 8<sup>30</sup>) и голосовых упражнений (с 8<sup>30</sup> до 8<sup>42</sup>).



Фиг 4. Зависимость продуктивности креативного мышления ученого 1948 года рождения от времени. N – число страниц статей, публикуемых в год в рецензируемых научных журналах. Линии – усредненные тренды зависимостей.

## Реферат.

Изобретение относится к медицине и развивающим технологиям, а именно к оздоровительной медицине и когнитивным функциям мозга и направлено на повышение креативных способностей человека самостоятельно без применения специального оборудования. Способ характеризуется тем, что нормализует артериальное давление, аккомодационные способности зрения, функции опорно-двигательной системы и желудочно-кишечного тракта; повышает креативные способности человека, для чего человек утром после сна и гигиенических процедур, натошак совершает бег на месте 15-30 мин, затем 10-15 мин поет или читает поочередно в двух голосовых регистрах – в высоком носовом и низком грудном песню, стихотворение, молитву с закрытыми большими пальцами рук наружными слуховыми проходами обеих ушей. Изобретение относится к кинезитерапии и развивающим технологиям и может быть использовано в восстановительной медицине, в творческой деятельности и образовании и как профилактическая методика оздоровления. 4 фиг.