Автор: Lighteye
13.12.2009 23:07 -

«Ментальные игры» - это игры, управляемые мыслью. На пальцы одевается датчик, который передает информацию на прибор биологической обратной связи, а затем выводит ее на экран компьютера. Прибор можно эффективно использовать для отдыха и тренировки своего настроения.

«Ментальные Игры» анализирует тончайшие изменения значений электрического сопротивления вашей кожи (кожно-гальваническую реакцию - КГР) и выводят их на дисплей компьютера в режиме реального времени.

«Ментальные Игры» основаны на принципе применения биологической обратной связи.

Метод биологической обратной связи (БОС) - это передача человеку дополнительной, не предусмотренной природой информации о состоянии его органов и систем в доступной и наглядной форме.

На основе этой информации человек способен включать механизмы саморегуляции и целенаправленно использовать огромные функциональные возможности организма с целью сохранения и укрепления своего здоровье.

Видя на экране компьютера данные о своем состоянии, можно научиться управлять им. В итоге человек развивает способность выбирать оптимальные действия в сложных, требующих быстрых и правильных решений ситуациях.

Прибор «Ментальные Игры» специально разработан, чтобы:

1) Научиться быстро и осознанно переходить от глубокой релаксации к максимальной ментальной сосредоточенности и обратно. То есть избегать крайностей – слишком сильного напряжения, и чрезмерного расслабления.

2) Развивать способность к максимальной концентрации внимания, оставаясь при этом невозмутимым в стрессовых и затруднительных ситуациях. Это позволяет управлять собой и выбирать наилучшие решения во время, например, конфликтов, скандалов, или когда нужно быстро решить какие-либо задачи за ограниченное время (подготовиться к экзамену, к сложному разговору и т.д.).

3) Научиться входить в состояние кристальной ясности сознания и сохранять его, несмотря на «коллизии жизни».

«Ментальные Игры» состоят из двух уровней. Первый уровень – психофизиологический. Это группа стандартных упражнений обратной связи. Здесь вы можете перемещать объекты на экране с помощью расслабления тела и фокусировки сознания. Второй уровень – сенсомоторный. Предназначен для активной тренировки ваших реакций.

В то время как первый уровень был предназначен для тренировки вашей способности управлять своей кожно-гальванической реакцией, второй уровень предназначен для тренировки набора более тонких навыков.
Целью данных игр является достижение оптимальных состояний сознания, позволяющих набрать максимальное количество очков. Общий счет будет включать в себя как сенсомоторные, так и ментальные навыки.

Подробнее читайте здесь:

http://www.mindmachine.ru/137/mental_games.htm