



Развитие полного потенциала мозга для успешной учебы

Улучшение успеваемости

Развитие умственных и творческих способностей

Снижение стресса, беспокойства и депрессии

Уменьшение потребления алкоголя

Каждый учащийся подвергается риску

Во многих странах мира стресс в учебных заведениях достиг масштабов эпидемии. Учебные перегрузки, которым подвергаются дети, плохое питание, хроническое недосыпание, злоупотребление алкоголем и наркотиками наносят огромный вред нервной системе учащихся, их здоровью, негативно отражаются на их поведении.

Программа Трансцендентальной медитации

Сотни научных исследований, проведенных в ведущих университетах и научно-исследовательских институтах мира, а также 35-летний опыт применения в

учебных заведениях, подтверждают, что техника Трансцендентальной медитации Махариши является наиболее эффективной, если не единственным, способом выхода из сложившегося кризиса. Техника ТМ приносит учащимся всестороннюю пользу, включая развитие творческих и интеллектуальных способностей и способности к обучению, улучшение успеваемости, снижение стресса и связанных с ним заболеваний, улучшение взаимоотношений с другими людьми. Кроме того, техника ТМ оказывает масштабное влияние на всё общество в целом, снижая преступность, насилие и конфликты.

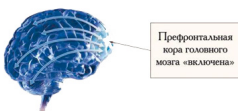
Разрушающее воздействие стресса на мозг учащихся



Под влиянием стресса префронтальная кора головного мозга «отключается»

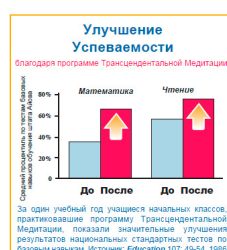
Стрессы, перенапряжение, усталость, плохое питание, алкоголь и наркотики нарушают нервные связи между префронтальной корой, или «генеральным директором» головного мозга, и остальным мозгом. Если учащийся чрезмерно устал или испытывает длительный умственный или физический стресс, мозг перестает использовать нервные связи, проходящие через этот «высший мозг», ответственный за более разумное поведение, а также за организаторские и лидерские качества; он начинает использовать более примитивные пути типа «стимул-реакция». В результате ребенок реагирует на требования повседневной жизни бездумно; он принимает импульсивные, недальновидные решения. Когда «генеральный директор» мозга «отключен», главенствующее место занимают сильные эмоции, такие как страх и гнев, отрицательно окрашивающие мировосприятие ученика.

Трансцендентальная медитация улучшает функционирование мозга учащихся



Префронтальная кора головного мозга «включается»

Техника Трансцендентальной медитации – нерелигиозная методика снижения стресса – дает опыт «спокойной осознанности», благодаря чему снижает стресс и усиливается связь префронтальной коры головного мозга с другими участками мозга, что делает функционирование мозга более целостным и интегрированным. В результате у медитирующего ученика развиваются организаторские способности, его мышление становится более целенаправленным, он принимает более эффективные решения. Когда «генеральный директор» мозга полностью «включен», эмоциональный отклик на окружающий мир становится более уравновешенным и адекватным.



Все ли техники медитации гармонично развивают мозг?



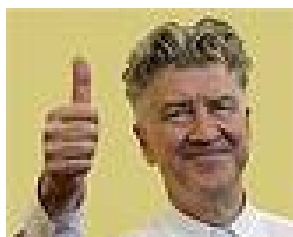
Нет. Согласно результатам научных исследований, различные техники медитации по-разному влияют на ум и тело, точно так же, как разные лекарства оказывают различное влияние. Изображения, полученные с помощью электроэнцефалографии (ЭЭГ) и нейровизуализации, демонстрируют, что только опыт «чистого сознания»

(состояние спокойного безграничного сознания), получаемый во время Трансцендентальной медитации, активизирует и интегрирует весь мозг. Техники осознанности (mindfulness), визуализации или концентрации активизируют лишь отдельные участки и функции мозга.

Результаты применения техники Трансцендентальной медитации в сфере образования и здравоохранения

Национальные институты здравоохранения (подразделение Министерства здравоохранения и социальных услуг США) выделили более 20 миллионов долларов на изучение влияния программы Трансцендентальной медитации в сфере профилактики и лечения сердечных заболеваний, гипертонии и инсульта. Кроме того, сотни других исследований, проведенных в более 210 независимых университетах и научно-исследовательских институтах 33-х стран, включая Гарвардский, Йельский университеты, медицинский факультет Калифорнийского Университета в Лос-Анджелесе и Институт Мозга РАМН, подтвердили полезное влияние программы ТМ на ум, здоровье, поведение и общество.

Обращение Дэвида Линча



Дэвид Линч - основатель и председатель Совета попечителей "Фонда Дэвида Линча" для развития идеального образования и укрепления всеобщего мира". Заслуженный режиссер, писатель и продюсер. В список его работ входят кинофильмы «Голова-ластик», «Человек-слон», «Дикие сердцем», «Твин Пикс», «Синий бархат», «Шоссе в никуда», «Простая история», «Малхолланд Драйв» и «Внутренняя империя».

В современном мире всеобщего страха и неуверенности каждому ребенку ежедневно нужно давать время на то, чтобы "нырнуть в себя" и почувствовать "покой-блаженство" – раскрыть огромный резервуар энергии и разума, находящийся глубоко внутри каждого из нас. Только так можно спасти грядущее поколение. Вот уже более 30 лет я "ныряю внутрь себя" с помощью техники Трансцендентальной Медитации. Это изменило мою жизнь, мой мир. И я не одинок. Миллионы людей всех возрастов, вероисповеданий и профессий занимаются по этой методике и получают прекрасные результаты. Когда-нибудь - и я надеюсь, это произойдет очень скоро – такое "ныряние внутрь себя", с целью подготовки к обучению и в качестве методики раскрытия полного творческого потенциала ума, станет стандартной частью учебной программы каждой школы. Стрессы современного мира ложатся непомерным бременем на наших детей. И есть сотни школ с тысячами учащихся, которые хотят избавиться от этих стрессов и раскрыть полный потенциал каждого ребенка с помощью применения программы "Образование на основе развития сознания". Наш фонд был основан для обеспечения того, чтобы любой ребенок в США и во всем мире, желающий обучиться и практиковать программу Трансцендентальной Медитации, смог это сделать. Программа ТМ – это наиболее тщательно исследованная и широко используемая программа в мире для раскрытия полного потенциала мозга и ума, для укрепления здоровья, снижения стресса и улучшения успеваемости.



Мы предоставляем учащимся гранты для того, чтобы они смогли обучиться технике ТМ и затем, в последующие годы своей учебы, могли посещать все дополнительные занятия, получая максимальную пользу от ТМ. Мы также предоставляем стипендии тем, кто хочет учиться в школах, колледжах и университетах, применяющих эту программу "образования, основанного на развитии сознания". Я имел удовольствие встречаться со многими учащимися, которые "ныряют внутрь себя" и занимаются по программе "Образование на основе развития сознания". Каждый из них – яркая индивидуальность, самобытная личность. Они просто удивительны – самостоятельность, глубокая осознанность, энергичность, счастье, креативность, мощный интеллект и миролюбие. Встречи с этими учащимися стали для меня лучшим доказательством того, что

"образование на основе развития сознания" – это в высшей степени полезная вещь для наших школ и для нашего мира.

Научные исследования и опыт многих лет подтверждают огромную пользу этой программы для всего общества в целом. Мир в жизни каждого отдельного человека является составляющей всеобщего мира. Предлагая подрастающему поколению "образование на основе развития сознания", мы можем заложить прочный фундамент для здорового, гармоничного и мирного мира. С этой целью Фонд также поддерживает создание Университетов Всеобщего Мира, которые будут заниматься подготовкой профессиональных миротворцев.

Большое Вам спасибо за проявленный интерес! И, пожалуйста, помните о том, что "образование на основе развития сознания" – это не роскошь. Для наших детей, растущих в мире, наполненном стрессами, страхом и проблемами, это является необходимостью.