

ПЕНТАГРАМА ОСНОВНИХ ТИПІВ ХВИЛЬ МОЗКОВОЇ АКТИВНОСТІ



Всього виділяють 5 основних типів хвиль головного мозку, які є завжди, але в окремі моменти той чи інший вид переважає:

1. **Гамма хвилі** мозкової активності. Найбільш високочастотні хвилі від 38 до 65 Гц. Такий стан роботи мозку характерний для творчої діяльності і активного навчання.

2. **Бета ритм мозку.** Хвилі з високою частотою від 14 до 38 Гц. Характерні для активного стану людини. Також ритм називають «Нормальне неспання»

3. **Альфа ритм мозку.** Це середні хвилі від 8 до 14 Гц. Вони характерні для спокійного стану людини під час відпочинку або релаксації. Такий стан називають «Розслабленим неспанням».

4. **Тета ритм мозку.** Хвилі низької частоти від 4 до 8 Гц. З такою частотою працюють нейронні зв'язки під час медитації, поверховому сні чи гіпнотичному трансі.

5. **Дельта ритм мозку.** Найбільш низькочастотні хвилі від 0,1 до 4 Гц. Це несвідомий стан людини або ж глибокий сон.

Фізіологічні зміни під час сну

Бета

14- 21 циклов в секунду

Сильная умственная активность, анализ и синтез, пять физических чувств, восприятие пространства и времени



Альфа

7- 14 циклов в секунду

Релаксация во время бодрствования, сонливость перед сном или после сна



Тета

4- 7 циклов в секунду

Сон с просмотром сновидений, глубокая медитация



Дельта

0- 4 циклов в секунду

Сон без сновидений, потеря сознания, кома, состояние самадхи



За біоелектричною активністю можна виділити певні фази сну

Гамма хвилі

Це найактивніший стан людини. Найшвидші хвилі, частотою від 38 Гц. Генеруються вони у двох півкулях мозку та характерні для пікового навантаження.

У деяких випадках мозок може генерувати їх, коли отримує одночасно кілька видів інформації та потрібно швидко їх обробити. Такий стан більш характерний для роботи з напхненням, коли у людини підвищується продуктивність, покращується робота мозку.

Бета ритм мозку людини

Це найчастіший стан людини. Бета-хвилі мозку – це швидкі хвилі з невеликою амплітудою від 14 до 38 Гц. Генерація такого типу хвиль відбувається природним чином, коли людина перебуває у стані неспання, працює, обробляє дані або проводить будь-які інші заходи.

Альфа ритм мозку

Стандартні альфа хвилі мозкової активності переважають при стані між сном та неспанням. Тобто. коли людина розслаблена, релаксує або медитує. Часто вони переважають у дітей віком до 13 років.

Альфа ритм мозку допомагає краще сприймати великий обсяг інформації, сприяють виробленню гормонів задоволення. Це допомагає ефективно справлятися з будь-якими завданнями, бути більш позитивним і не відчувати стресів та нервової напруги.

При нестачі цих хвиль може спостерігатись порушення діяльності мозку, стрес, соматична хвороба. Такі люди не здатні відпочивати, а також часто вдаються до куріння, алкоголю, наркотиків.

Також альфа активність у людини може бути пригнічена, якщо в дитинстві вона пережила насильство, психологічні травми або воєнні дії.

Стимуляція альфа хвилями може проводитись з використанням:

1. Дихальна гімнастика.
2. Прослуховування звуків.
3. Йога чи медитація.
4. Гарячі ванни.

А також інші методи.

Тета ритм мозку

Зміна ритму мозку і перехід до тіта хвиль говорить про те, що мозок відпочиває та відновлюється. Свідомість у цей час неактивна.

Такий стан людина може відчувати, коли вона майже провалилася в сон. Вже настає перша стадія сновидінь, тіло розслабляється. Саме за такої мозкової активності люди часто бачать свої спогади, яскраві образи. Також проводяться і різні гіпнотичні сеанси, глибока медитація та ін.

Ці хвилі переважають в дітей віком до 7 років. У такому віці формується фундамент подальшої мозкової активності. Виходять розмовні навички, формується самооцінка, сімейні взаємини та інше. Також і всі дитячі травми запечатаються саме у цей період.

Ця активність може бути стимульована прослуховуванням музики, якісним сном, йогою, гіпнозом, а також творчою візуалізацією.

Дельта ритм мозку

Наступний тип мозкової активності – Дельта хвилі. Вони характерні низького рівня активності всього організму. Це фаза глибокого сну, коли відбуваються усі відновлювальні процеси.

Також ці хвилі з'являються при сильному залученні людини до процесу, особливо при творчості, коли йде повне занурення і людина ніби випадає зі світу.

У такому стані спостерігається підвищена інтуїція, іноді передчуття небезпеки.

