

НейроВнимание

#DOM

NeuroAttention (НейроВнимание): практический метод тренировки внимания как инструмента саморегуляции, развития и эволюции человека

Описание практического метода тренировки внимания, основанного на современных данных нейронауки и психофизиологии.

Введение

В современном мире внимание - один из самых перегруженных и дефицитных ресурсов. Потоки информации, социальные сети, постоянные переключения между задачами, хронический стресс - всё это приводит к состояниям усталости, тревожности, утраты энергии, неспособности сосредоточиться и ощущению, что жизнь выходит из-под контроля.

Научные исследования последних десятилетий показывают, что внимание является центральной функцией мозга, объединяющей когнитивные, эмоциональные и телесные процессы (Posner & Petersen, 1990; Petersen & Posner, 2012). Оно определяет, что мы замечаем, что запоминаем, какие решения принимаем и как справляемся со стрессом.

Нейровнимание - это практический метод, направленный на тренировку внимания как ключевой функции мозга. Разработанный для того, чтобы дать человеку доступ к этому фундаментальному механизму. Основанный на данных нейронауки и психофизиологии, нейровнимание сочетает упражнения для мозга и тела, позволяя восстанавливать баланс нервной системы, повышать когнитивные функции и улучшать качество жизни, предлагая людям способ вернуть контроль над своими ментальными/эмоциональными и телесными ресурсами.

Почему внимание имеет значение

В рамках NeuroAttention внимание рассматривается как тренируемая нейрофункциональная способность человека.

Внимание нельзя свести только к «концентрации».

Это система, через которую мозг управляет:

- восприятием (что мы замечаем, а что игнорируем);
- памятью (что закрепляется в опыте и как мы учимся);
- регуляцией эмоций (как сильно мы реагируем на стресс);
- эффективностью (насколько мы результативны в деятельности);
- принятием решений (качество и скорость выбора).

Тем самым управляя всем нашим опытом жизни.

Когда внимание рассеяно или не тренировано, страдают все эти сферы. Когда оно натренировано - человек получает внутренний инструмент, который меняет не только мышление, но и состояние тела, восприятие мира и способность управлять своей жизнью.

Как работает нейровнимание

Метод строится на принципе нейропластичности - способности мозга формировать новые связи и укреплять существующие (Draganski et al., 2006; Merzenich et al., 2013). Через специально подобранные простые, структурированные упражнения, которые напрямую воздействуют на функции мозга и нервной системы нейровнимание развивает несколько ключевых навыков:

1. Фокус и устойчивое удержание внимания - способность длительно устойчиво концентрироваться на выбранном объекте (зоне тела, ощущении, задаче), снижая отвлекаемость.
2. Гибкость и переключаемость внимания - умение быстро переводить внимание с одного объекта на другой, управлять вектором восприятия и адаптироваться к изменениям.
3. Множественное распределение внимания - развитие навыка удержания одновременно нескольких точек внимания (2–3 и более), что усиливает рабочую память и когнитивную интеграцию.
4. Многомерное восприятие - переход от плоскостного восприятия тела (например, кожи) к объёмному (органы, полости, системы), расширение интерорецептивной карты.
5. Интеграция интерорецепции и проприорецепции - объединение ощущений внутренних процессов (дыхание, сердечно-сосудистая система, органы) с восприятием положения и движения тела в пространстве.
6. Распознавание и дифференциация ощущений - умение различать типы ощущений (кожа, мышцы, органы, дыхание, сердце и т. д.), давать им словесное выражение, развивая точность самопонимания.
7. Саморегуляция через внимание - способность сознательно изменять состояние организма (снижать стресс, расслаблять мышцы, регулировать дыхание и сердечный ритм) при помощи направленного внимания и поддерживающих техник (дыхание, движение, звук).

Эти навыки дают целостное представление про формальные когнитивные функции внимания (фокус, переключение, распределение), про телесное и пространственное восприятие и про самопознание и саморегуляцию.

Таким образом, нейровнимание показано как метод, который одновременно развивает когнитивные, сенсомоторные и регуляторные способности.

Ключевая особенность метода заключается в том, что его базовым инструментом является само внимание.

Все дополнительные элементы - дыхание, движения, звук, микромоторика - выступают средствами расширения и углубления тренировки, но фундаментом остаётся работа с фокусом, распределением и качеством внимания.

Современная нейронаука рассматривает внимание как функцию, обеспечиваемую интеграцией нескольких нейронных систем: ориентировочной, исполнительной и

поддерживающей (Posner & Petersen, 1990; Petersen & Posner, 2012). Каждая из них активируется при специфических видах упражнений, и нейровнимание построено так, чтобы стимулировать их комплексно.

1. Фокус и удержание внимания

На первом этапе формируется способность удерживать внимание на одной зоне тела или внутреннем процессе (например, дыхании, сердцебиении, мышечном тоне).

Этот навык тренирует дорсолатеральную префронтальную кору и переднюю поясную извилину, которые отвечают за устойчивую концентрацию и контроль отвлекающих стимулов (MacDonald et al., 2000).

Исследования показывают, что даже краткосрочная тренировка внимания может улучшать показатели концентрации и снижать умственную усталость (Tang et al., 2007).

2. Переключение и множественные точки внимания

Далее внимание тренируется в задачах переключения с одной области на другую, а также в распределении на несколько точек (например, одновременное удержание конкретных ритмов дыхания и конкретных движений тела).

Это развивает когнитивную гибкость и рабочую память, поддерживаемые лобно-теменными сетями (Miller & Cohen, 2001).

Подобные упражнения укрепляют связи между полушариями мозга через мозолистое тело, что подтверждается исследованиями координационных тренировок (Schlaug et al., 2005).

3. От 2D к 3D восприятию

Уникальной частью метода является переход от «плоскостного» восприятия тела (например, поверхности кожи или отдельных органов) к восприятию объёмных структур - внутренних полостей, мышечных массивов, систем органов.

Это расширяет интерорецептивную карту, формируемую в островковой коре и поясной извилине (Craig, 2002).

В результате повышается точность самовосприятия и способность интегрировать телесные сигналы в сознательный опыт.

4. Интеграция интеро- и проприорецепции

Следующий этап - объединение внутренней (интерорецептивной) карты тела с проприорецептивной (ощущение положения и движения в пространстве и времени).

Это активирует сенсомоторную кору, мозжечок и премоторные зоны, усиливая связь тела и сознания.

Подобная интеграция описана как ключ к формированию «чувства телесного Я» и устойчивой самоидентичности (Tsakiris, 2017).

5. Распознавание и различение ощущений

Важным элементом является перевод внимания с мыслей и визуализаций на сознательное распознавание телесных ощущений.

Человек учится различать сигналы кожи, мышц, органов, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Такой процесс развивает метакогнитивное осознание, а также снижает уровень реактивности лимбической системы (Hölzel et al., 2011).

Более того, практика словесного описания ощущений помогает интегрировать телесный

опыт в когнитивную сферу, что повышает способность к саморефлексии и эмоциональной регуляции.

6. Саморегуляция через внимание

После развития навыка распознавания ощущений человек учится управлять ими.

Пример: внимание на сердечно-сосудистой системе и дыхании позволяет сознательно снижать частоту сердечных сокращений, переводя организм в состояние покоя.

Другой пример: локализация мышечного напряжения и его постепенное расслабление через внимание и движение.

Исследования подтверждают, что подобные практики способны улучшать вариабельность сердечного ритма, снижать уровень тревожности и повышать стрессоустойчивость (Porges, 2007; Farb et al., 2013).

7. Дополнительные модули

На базовый каркас работы с вниманием накладываются инструменты, усиливающие эффект:

- дыхательные практики (регуляция вегетативной нервной системы);
- движения и координация и микромоторики (включение редко задействованных мышечных групп - язык/глаза/пальцы ног/плечевой пояс/глубокие мышцы живота и мышцы стабилизаторы. Улучшение межполушарной координации, снижение напряжения, улучшение зрительно-моторных связей, развитие рабочей памяти и концентрации);
- звукообразование (активация дыхательных и вибрационных каналов саморегуляции);

Каждый из этих и других дополнительных инструментов активизирует дополнительные нейронные сети и усиливает нейропластические изменения.

Итог

Нейровнимание сочетает фундаментальные механизмы работы внимания с телесными и сенсорными практиками. В результате формируется новая, более детализированная карта тела и сознания, которая укрепляет связи между префронтальной корой, лимбической системой и сенсомоторными зонами. Человек переходит от жизни «в мыслях» к жизни «в ощущениях» и получает практический инструмент саморегуляции и развития.

Основные практические эффекты нейровнимания

(Ключевые боли, которые закрывает инструмент)

1. Когнитивно-эмоциональные эффекты

1.1. Снижение стресса и тревожности.

Практики удержания и переключения внимания помогают нормализовать работу симпатической и парасимпатической нервной систем. Это снижает уровень кортизола и повышает вариабельность сердечного ритма, что ассоциировано с большей стрессоустойчивостью (Tang et al., 2007; Porges, 2007). В результате человек становится менее реактивным и более устойчивым к внешним нагрузкам.

1.2. Восстановление энергии.

Оптимизация распределения внимания снижает «утечки» ресурсов на хаотичные реакции и

внутренний шум. Это ведёт к повышению субъективного уровня энергии и способности к длительной умственной и физической деятельности (Baumeister et al., 2007).

1.3. Улучшение продуктивности и когнитивных функций.

Тренировка внимания укрепляет рабочую память, скорость реакции и точность обработки информации (Miller & Cohen, 2001). Эти когнитивные эффекты напрямую отражаются на продуктивности в учёбе, профессиональной деятельности и повседневной жизни.

1.4. Эмоциональная саморегуляция.

Навык раннего распознавания ощущений позволяет «поймать» эмоцию ещё до её разрастания в реакцию. Это снижает импульсивность и улучшает способность к обдуманному решению (Hölzel et al., 2011).

1.5. Возвращение внутреннего контроля.

За счёт тренировки префронтальной коры человек начинает ощущать себя автором своих действий, а не «заложником обстоятельств». Возникает чувство внутреннего контроля и управляемости жизни.

2. Личностные и экзистенциальные эффекты

2.1. Работа с зависимостями.

Зависимости часто связаны с ослабленной функцией префронтальной коры и гиперактивностью систем вознаграждения. Нейровнимание укрепляет контрольные механизмы, позволяя распознавать момент выбора и снижать тягу к импульсивным действиям (Garland et al., 2014). Это касается как химических зависимостей, так и цифровых или эмоциональных.

Многие практикующие отмечают, что привычки и зависимости уходят сами собой, как побочный эффект укрепления внимания.

2.2. Трансформация личности и работа с травмами.

Многие личностные сценарии закреплены в лимбической системе как автоматические реакции на травматический опыт. Нейровнимание переводит активность в корковые зоны, облегчая переработку травм и формирование новых паттернов поведения (Van der Kolk, 2014). Это ускоряет психотерапевтические процессы и способствует становлению обновлённого «Я».

2.3. Формирование устойчивого «я-ядерного» переживания (sense of self).

Перенос фокуса внимания с мыслей на ощущения укрепляет базовое чувство «я есть». Согласно Дамасио (1999), это «я-ядерное» переживание является фундаментом идентичности. Нейровнимание уменьшает внутреннюю раздробленность и усиливает ощущение целостности и присутствия.

3. Телесные и клинические эффекты

3.1. Здоровье мозга и профилактика нейродегенерации.

Регулярные когнитивные тренировки способны замедлять снижение когнитивных функций и снижать риск деменции (Ball et al., 2002; Ngandu et al., 2015). Упражнения нейровнимания поддерживают нейропластичность, улучшая качество жизни при болезнях Паркинсона, деменции и полинейропатии.

3.2. Работа с СДВГ и расстройствами внимания.

У взрослых СДВГ часто сопровождается снижением активности префронтальной коры и трудностями в удержании внимания. Тренировка через нейровнимание способствует восстановлению этих функций, снижая импульсивность и улучшая концентрацию (Arnsten & Rubia, 2012).

Помимо этого взрослый СДВГ часто диагностируется ошибочно - под ним скрываются стресс и ослабление лобных долей. А нейровнимание, как мы уже выяснили помогает:

- укрепить функции префронтальной коры;
- восстановить способность удерживать внимание;
- снизить импульсивность и хаотичность мышления.

3.3. Снижение психосоматических проявлений.

Развитие интеро- и проприорецепции помогает человеку точнее улавливать телесные сигналы и регулировать их. Это снижает риск хронических мышечных зажимов, болевых синдромов и психосоматических симптомов (Craig, 2002; Farb et al., 2013).

3.4. Саморегуляция физиологических состояний.

Навык управления вниманием в связке с дыханием и движением позволяет снижать сердечный ритм, снимать мышечное напряжение и переводить организм в состояние баланса. Этот эффект связан с активацией поливагальной регуляции (Porges, 2007).

4. Социальные и межличностные эффекты

4.1. Эффективность и качество жизни.

Люди, владеющие вниманием, становятся более продуктивными, дисциплинированными и вовлечёнными. Это проявляется в спорте, бизнесе, творчестве и повседневной жизни, повышая общее качество жизни.

4.2. Развитие детей.

Формирование навыков внимания в детстве - фундамент для будущего. Исследования показывают, что развитие исполнительных функций в детстве напрямую связано с успешностью во взрослой жизни (Diamond & Lee, 2011). Нейровнимание позволяет детям быстрее учиться, лучше справляться с эмоциями и стрессом.

4.3. Повышение эмпатии и эмоциональной чувствительности.

Развитие интерорецептивной осознанности связано с ростом эмпатии (Critchley et al., 2004). Нейровнимание усиливает способность замечать и понимать состояния других, улучшая качество общения и межличностных связей.

4.4. Развитие языковой и когнитивной артикуляции опыта.

Практика вербализации ощущений развивает эмоциональный словарь и когнитивную артикуляцию. Это улучшает навыки саморефлексии и коммуникации, что делает нейровнимание важным инструментом и для терапии, и для межличностных отношений.

4.5. Нейровнимание и психотерапия.

Метод может использоваться как самостоятельная практика, как вспомогательный инструмент в психотерапии и как поддержка при медицинских вмешательствах. Особенно ценен он в сочетании с терапией травм и зависимостей, ускоряя интеграцию опыта.

Таким образом, метод становится катализатором психологической работы, позволяя человеку быстрее адаптироваться и менять себя.

Кому может быть полезно нейровнимание

1. Для индивидуальной практики и повседневной жизни.

- Людям, испытывающим хронический стресс, тревожность или эмоциональную нестабильность.
- Людям с синдромом эмоционального и физического выгорания.
- Студентам и учащимся - для повышения концентрации, скорости и глубины обучения.
- Спортсменам - для развития координации, устойчивости и способности быстро восстанавливаться.
- Бизнесменам, руководителям и специалистам высоких нагрузок - для продуктивности, ясности мышления и принятия решений.
- Творческим профессионалам (музыкантам, художникам, писателям) - для расширения диапазона восприятия и творческого потока.
- Родителям и детям - для развития устойчивой психики, концентрации и навыков саморегуляции с раннего возраста.

2. Для профессионалов, работающих с людьми.

- Психотерапевты и психологи - как вспомогательный инструмент при работе с травмами, зависимостями и эмоциональной регуляцией.
- Коучи и тренеры - для повышения концентрации, дисциплины и осознанности.
- Педагоги и преподаватели - для внедрения в образовательный процесс методов развития внимания и саморегуляции.
- Спортивные тренеры - для поддержки психической устойчивости и улучшения моторики.
- HR-специалисты и корпоративные психологи - для профилактики выгорания и повышения эффективности сотрудников.

3. Для клинического и институционального применения

- Реабилитационные центры - как часть восстановительных программ после травм, инсультов и операций.
- Нейрореабилитация - для восстановления когнитивных функций и моторных навыков.
- Работа с нейродегенеративными заболеваниями - при деменции, болезни Паркинсона, полинейропатии - для улучшения качества жизни и сохранения когнитивных ресурсов.
- Программы зависимости - в клиниках и центрах, как метод укрепления контроля и снижения импульсивности.
- Психиатрия и психосоматика - как вспомогательная практика при тревожных, депрессивных и психосоматических расстройствах.

1. Для эволюционного развития общества и человечества

Нейровнимание выходит за рамки индивидуальной и клинической пользы и может рассматриваться как инструмент коллективной эволюции человека как вида.

- Формирование общества нового типа: развитие внимания и саморегуляции ведёт к большей устойчивости, эмпатии и способности к кооперации, что создает фундамент для построения более зрелых социальных структур.
- Усиление когнитивного и эмоционального потенциала поколений: внедрение практик внимания в образование позволяет формировать поколения людей с более высоким уровнем концентрации, самопонимания и ответственности.
- Профилактика глобальных кризисов психики: в условиях информационной перегрузки и ускоряющихся изменений метод может стать ответом на эпидемию тревожности, выгорания и зависимости.
- Эволюционная устойчивость человечества: внимание как «центральный управляющий процесс» помогает гармонизировать отношения между внутренними процессами человека, обществом и планетарной средой.
- Поддержка глобальных систем: государства и надгосударственные структуры могут использовать развитие внимания как стратегический инструмент повышения когнитивного и эмоционального здоровья населения, что отражается на экономике, экологии и безопасности.

Заключение

Нейровнимание представляет собой методику, основанную на современных данных нейронауки, психологии и когнитивной терапии. В её основе лежит системная тренировка внимания как центрального механизма, связывающего когнитивные процессы, эмоциональные состояния и телесные функции.

Практика нейровнимания демонстрирует широкий спектр эффектов: от снижения стресса и повышения продуктивности до поддержки при зависимостях, травмах, нейродегенеративных нарушениях и синдроме дефицита внимания. Методика также способствует укреплению телесного самовосприятия, развитию эмпатии, формированию более устойчивой идентичности и улучшению качества межличностных взаимодействий.

Таким образом, нейровнимание можно рассматривать как универсальный инструмент, применимый как в повседневной жизни для оптимизации когнитивных и эмоциональных ресурсов, так и в клиническом и психотерапевтическом контексте. Его уникальность заключается в сочетании работы с вниманием, телесными картами и сенсорными системами, что позволяет не только восстанавливать баланс нервной системы, но и формировать новые модели восприятия и поведения.

Несмотря на значительный практический потенциал, необходимы дальнейшие исследования для более точной оценки долгосрочных эффектов метода, его влияния на нейропластичность и интеграцию в существующие терапевтические подходы. Однако уже сегодня можно утверждать, что нейровнимание открывает перспективное направление в развитии методов саморегуляции, психотерапии и когнитивной тренировки.

Внимание - это пульт управления нашей жизнью. Нейровнимание - это метод, который учит пользоваться им осознанно.

Исследования и научные источники, на которые опирается метод, приведены ниже для тех, кто хочет изучить тему глубже.

Список литературы (APA)

- Arnsten, A. F. T., & Rubia, K. (2012). Neurobiological circuits regulating attention, cognitive control, motivation, and emotion: Disruptions in neurodevelopmental psychiatric disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(4), 356–367.
- Ball, K., Berch, D. B., Helmers, K. F., Jobe, J. B., Leveck, M. D., Marsiske, M., ... Willis, S. L. (2002). Effects of cognitive training interventions with older adults: A randomized controlled trial. *JAMA*, 288(18), 2271–2281.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), 655–666.
- Critchley, H. D., Wiens, S., Rotshtein, P., Ohman, A., & Dolan, R. J. (2004). Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nature Neuroscience*, 7(2), 189–195.
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt.
- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959–964.
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, G., Bogdahn, U., & May, A. (2004). Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training. *Nature*, 427(6972), 311–312.
- Farb, N. A., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. (2013). Attentional modulation of primary interoceptive and exteroceptive cortices. *Cerebral Cortex*, 23(1), 114–126.
- Garland, E. L., Froeliger, B., & Howard, M. O. (2014). Mindfulness training targets neurocognitive mechanisms of addiction at the attention-appraisal-emotion interface. *Frontiers in Psychiatry*, 4, 173.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
- MacDonald, A. W., Cohen, J. D., Stenger, V. A., & Carter, C. S. (2000). Dissociating the role of the dorsolateral prefrontal and anterior cingulate cortex in cognitive control. *Science*, 288(5472), 1835–1838.
- Merzenich, M. M., Van Vleet, T. M., & Nahum, M. (2013). Brain plasticity-based therapeutics. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 1–15.
- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 167–202.
- Ngandu, T., Lehtisalo, J., Solomon, A., Levälähti, E., Ahtiluoto, S., Antikainen, R., ... Kivipelto, M. (2015). A 2-year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk

monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): A randomized controlled trial. *The Lancet*, 385(9984), 2255–2263.

Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2012). The attention system of the human brain: 20 years after. *Annual Review of Neuroscience*, 35, 73–89.

Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74(2), 116–143.

Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25–42.

Schlaug, G., Norton, A., Overy, K., & Winner, E. (2005). Effects of music training on the child's brain and cognitive development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1060(1), 219–230.

Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152–17156.

Tsakiris, M. (2017). The multisensory basis of the self: From body ownership to identity. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 70(4), 597–609.

Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.