



Елена Корпачева

**Система
саморегуляции
«Синхрометод
Ключ»
Хасая
Магомедовича
Алиева**

Часть 1

Елена Корпачева

**Система саморегуляции
«Синхрометод Ключ» Хасая
Магомедовича Алиева. Часть 1**

«Издательские решения»

Корпачева Е.

Система саморегуляции «Синхрометод Ключ» Хасая Магомедовича Алиева. Часть 1 / Е. Корпачева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-932653-9

Это первое методическое пособие по «Синхрометоду Ключ» Хасая Алиева. В данном пособии подробно описаны составные части «Синхрометода Ключ», а именно: «Ключевой стресс-тест», варианты «ключевых» движений для способа входа в «ключевое» состояние, стадия последствия, Сканирование, Разгрузка. Данное методическое пособие может быть прекрасным самоучителем по основам «Синхрометода Ключ». Для опытных же пользователей «Синхрометода Ключ» это методическое пособие станет отличным конспектом.

ISBN 978-5-44-932653-9

© Корпачева Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Об авторе синхрометода «Ключ»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Система саморегуляции «Синхрометод Ключ» Хасая Магомедовича Алиева Часть 1

Елена Корпачева

© Елена Корпачева, 2018

ISBN 978-5-4493-2653-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В мире есть много вариантов и способов научиться собственной саморегуляции.

В данном методическом пособии речь пойдет о наиболее простом и наиболее лёгком способе освоить контроль над собственным организмом.

Единственным противопоказанием «Синхрометода Ключ» являются психиатрические заболевания. Что касается пограничных состояний психики, то данным метод может применяться только с разрешения лечащего врача.

Что же такое «Синхрометод Ключ»?

«Синхрометод Ключ» – это метод психофизиологической саморегуляции, основанный на простейших рефлексах организма человека.

Если говорить проще, метод «Ключ» – это метод способный:

- Быстро восстановить человека после стрессовой ситуации;
- Поддержать высокую работоспособность в напряжённых условиях труда;
- Подготовить к предстоящей стрессовой ситуации;
- Раскрыть творческие способности человека.

Казалось бы, как последний пункт о творческих способностях может сочетаться со всеми остальными пунктами?

Дело в том, что если понизить все стресс-факторы, то место для творческой составляющей появляется автоматически. Это связано с тем, что в каждом человеке заложены природой способности синтезировать и преобразовывать, а, именно, – быть творцом!

Важность «Синхрометода Ключ» заключается в том, что с помощью метода, можно *научиться лучше управлять своим состоянием в короткие сроки*, что даёт человеку возможность быть лучше и эффективнее в любой сфере своей жизни (или во всех сразу).

Занятия «Синхрометодом Ключ» способствуют не только быстрому восстановлению, но и гармонизации всего организма. Происходит это потому, что «Синхрометод Ключ» стимулирует те механизмы восстановления, которые заложены в нашем организме природой. Часто мы не можем самостоятельно применить эти механизмы, поскольку этому нас не учили ни в семье, ни в школе. А связь с нашим природным «я» давно потеряна.

Обучаясь «Синхрометоду Ключ» нужно помнить следующее:

- Обучаться следует в реальных условиях или близких к реальным условиям.
- Обучаясь навыкам самоуправления, следует использовать принцип подбора движений путем перебора движений.
- Обучаясь, следует использовать те движения и двигаться с такой скоростью, которая максимально соответствует состоянию человека на данный момент. (В разные дни движения и скорость их могут различаться).

– Обучаясь, стремимся «выйти из привычной ситуации» и добиться ощущения эмоционального дистанцирования. Это необходимо для восстановления внутренней гармонии и смены стереотипа реагирования.

«Синхрометод Ключ» состоит из:

- Метод саморегуляции «Ключ»:
- «Ключевой стресс-тест»;
- Варианты «ключевых» движений для способа входа в «ключевое» состояние;
- Стадия последействия;
- Дополнительное упражнения: сканирование, виброгимнастика.

– Разгрузка;

– Метод саморегуляции «Ключ-2»:

- «Сверхбыстрое вращение»,
- «Стена»,
- «Хлёст»,
- «Штанга»,
- «Потягушеньки»,
- «Прорубь».

– Синхροгимнастика одного уровня:

- «Хлёст»,
- «Лыжник»,
- «Шалтай-болтай»,
- «Вис назад—вис вперёд»,
- «Лёгкий танец».

– Дробная синхροгимнастика;

– Синхροгимнастика многоуровневая:

- «Трясучка»,
- Прыжки,
- «Хлёст».

В первой части методического пособия речь пойдёт о методе саморегуляции «Ключ» и синхροгимнастике, как об основах «Синхрометода Ключ».

Об авторе синхрометода «Ключ»



Алиев Хасай Магомедович—обладатель многочисленных регалий:

- Врач,
- Психолог,
- Философ,
- Писатель,
- Художник,
- Автор изобретений синхрометода «Ключ»:
 - Метод «сигнальной рефлексотерапии» —вербального включения в гипнозе биологически активных точек путем индицирования через кору головного мозга характерных для их активизации специфических ощущений таких как ломота, распирающие и электрический ток.
 - Способ релаксации путем «бегущей термо-волны» в ритме собственного дыхания пациента.
 - Способ снижения повышенного уровня артериального давления и купирования вегетативно-сосудистого криза путем дозированного локального теплового воздействия на рефлексогенную поверхность определённой половины поверхности носа (ложечка Алиева)

Алиев Хасай Магомедович также:

- Автор книг на многих языках мира;
- Заслуженный врач Республики Дагестан;
- Основатель и Генеральный директор Московского Центра Защиты От Стресса;
- Член Координационного-Методического Совета по психологическому обеспечению МВД РФ;
- Кандидат медицинских наук;
- Профессор кафедры здоровьесбережения НИРО;
- Член межведомственного Совета по координации деятельности психологических служб г. Москвы;
- Член творческого Союза художников России. Работал ведущим научным сотрудником ГНИИИ военной медицины МО РФ.

Биография Алиева Хасая Магомедовича

Родился 4 марта 1951 года в городе Махачкале Республики Дагестан.

Окончил лечебно-профилактический факультет Дагестанского Государственного медицинского института в 1978 году с дипломом врача-лечебника, интернатуру окончил со специальностью врача-психиатра в 1979 году.

Со студенческих лет занимался научно-исследовательской работой в области психологии, психотерапии и рефлексотерапии. Сотрудничал с московскими научными центрами, имел публикации в российских и зарубежных научных журналах.

С 1980 года работал заведующим кабинетом рефлексотерапии в поликлинике №1 города Махачкалы.

С 1982 по 1983 годы работал по приглашению в Центре подготовки космонавтов им. Ю. А. Гагарина, где разработал методику психофизиологического моделирования состояния невесомости у космонавтов в земных условиях.

С 1983 по 1986 годы работал по приглашению в Армянской ССР начальником созданного им отдела промышленной психофизиологии на заводе «Сириус» ПО Позистор МЭП СССР. Там разработал и внедрил в производство методику снижения зрительной утомляемости у операторов микросборки, за что был удостоен почетного звания Лауреата Премии Ленинского комсомола Армении.

В те же годы проводил обучение методу саморегуляции «Ключ» членов «Клуба директоров промышленных предприятий СССР», руководимого академиком А. Г. Аганбегяном.

С 1986 года работал по приглашению Правительства Республики Дагестан в городе Махачкале начальником созданного «Центра саморегуляции человека» Министерства здравоохранения Республики Дагестан, на базе которого школу Алиева прошли врачи из 105 городов СССР. Стал заслуженным врачом Республики Дагестан.

С 1990 по 1998 годы работал начальником «Лаборатории саморегуляции человека» ОАО «Дагэнерго», где по его методике обучались навыкам устойчивости к стрессу диспетчеры энергопредприятий. Обе подготовленные им команды диспетчеров на двух всероссийских соревнованиях по профессиональному мастерству среди 16-ти команд-участников получили 1-е место.

В течение 5-ти лет Алиев был соведущим популярной телепрограммы Центрального телевидения «Помоги себе сам».

Х. М. Алиев—автор ряда научных монографий и научно-популярных изданий, среди которых: «Ключ к себе», «Разблокирование скрытых возможностей», метод «Ключ» в борьбе со стрессом, «Руководство по использованию метода «Ключ» для специалистов детских центров реабилитации», «Где взять силы для успеха», «Свое лицо, или «Формула счастья», изданных в России, Польше, Болгарии, Франции и Англии.

С 1998 года Х. М. Алиев—Генеральный директор созданного им негосударственного образовательного учреждения «Центр защиты от стресса» в г. Москве.

Доктор Алиев на протяжении 5-ти лет работал научным сотрудником Центра авиационно-космической медицины Государственного Научно-исследовательского испытательного института военной медицины Министерства обороны России, кандидатскую диссертацию защитил по теме «Антистрессовая подготовка „Ключ“ военнослужащих и других лиц опасных профессий».

Х. М. Алиев—член Межведомственного совета по координации деятельности психологических служб г. Москвы.

Х. М. Алиев—участник подготовки военного персонала к подъему атомохода «Курск», под его руководством по методу «Ключ» регулярно проходят антистрессовую подготовку с повышением устойчивости к стрессу психологи МО и МВД России, направляемые в «горячие точки».

В 2004 году на базе Академии гражданской защиты МЧС России в рамках программы «Партнерство во имя мира» доктором Алиевым проведен авторский спецкурс для представителей 18 стран НАТО, отмеченный как лучший!

Метод Алиева был использован для снятия острого стресса у детей и взрослых после терактов в Кизляре, Каспийске, Москве, Ессентуках, Беслане.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.