

Очень рад выходу новой книги Могучего — первые издания тренажеров для мозга уже истрепались, а тут — и отличное оформление, и новый текст!

*Илья Р.,  
Санкт-Петербург*

Антон Могучий, как всегда, на высоте — просто о сложном, доступно о важном, читать интересно, задания увлекают.

*Сергей Н.,  
Петрозаводск*

Тренажеры Могучего проверены временем — с первыми я познакомился еще в школе, не расстался в университете, а сейчас начинаю делать карьеру — с новыми книгами любимого автора.

*Олег Г.,  
Новосибирск*

**В**нашей семье уже у каждого есть свой экземпляр книги Могучего, а эту новую книгу, красивую, с крупным шрифтом и яркими картинками, закажем в подарок бабушке — мы хотим, чтобы она жила долго и радовала себя и нас ясным умом и твердой памятью.

*Марина Д.,  
Москва*

**Х**отите узнать, как на самом деле работает ваш мозг? Хотите узнать, что нового открыли нейробиологи за последние годы? И как применить эти знания для повышения своего IQ? Читайте эту книгу!

*Дарья П.,  
Самара*

Антон Могучий

**КНИГА-ТРЕНАЖЕР**



**для вашего**

**МОЗГА**

**СУПЕРКЛЮЧ  
для**

**развития  
МОЗГА!**

ПРАЙМ

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.3  
М74

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Могучий, Антон.**

М74 Суперключ для развития мозга! / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 189 с., ил. — (Книга-тренажер для вашего мозга).

ISBN 978-5-17-092716-6

Наш мозг — поистине гениальное творение природы. И со всей очевидностью можно утверждать: мы еще не знаем всех возможностей своего мозга. А главное — мы используем его лишь в очень малой степени! Еще хуже то, что у большинства людей с годами мозг работает все менее и менее активно.

Однако в наших силах запустить обратный процесс — с каждым днем ваш мозг будет работать все лучше, нервные клетки станут возрождаться и устанавливать новые связи, в результате память, внимание, способность к концентрации многократно повысятся. Но это еще не все! Активность мозга станет гарантией хорошего самочувствия, крепкого здоровья и долголетия!

Как добиться этого? Регулярными упражнениями на тренажере Антона Могучего. Всего 5–10 минут в день, и качество вашей жизни многократно улучшится!



Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ  


ISBN 978-5-17-092716-6

© Могучий А., 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2015

# ОГЛАВЛЕНИЕ

 <b>Глава 1.</b>	
<b>Наш мозг. Тайны главного «процессора»</b> . . . . .	7
1.1. Жизнь мозга с самого рождения . . . . .	8
1.2. Почему клетки мозга умирают? . . . . .	9
1.3. Как продлить жизнь нервным клеткам . . . . .	12
1.4. Активность мозга — главный фактор долгожительствa и здоровья . . . . .	14
1.5. Секрет долгожителей: постоянная работа ума . . . . .	16
1.6. Нейропластичность — залог высокоразвитого интеллекта в любом возрасте . . . . .	22
1.7. Тренажеры мозга дают поразительные результаты. . . . .	23
1.8. Ответы на вопросы, связанные с применением тренажера. . . . .	25
 <b>Глава 2.</b>	
<b>Методика Келли</b> . . . . .	29
2.1. Принципы метода Келли . . . . .	30
<i>Что у нас в голове?</i> . . . . .	31
2.2. Особенности и результаты применения тренажера Патрика Келли. . . . .	39



6

2.3. Описание базового комплекса упражнений .....	41
<i>Работа с тренажером</i> .....	42
<i>Учет результатов</i> .....	44
<i>Последовательность выполнения заданий</i> .....	45

Предварительный тест для оценки работоспособности мозга .....	48
---	----

 <b>Основной курс упражнений</b> .....	51
---	----

 <b>Таблицы результатов</b> .....	133
--	-----

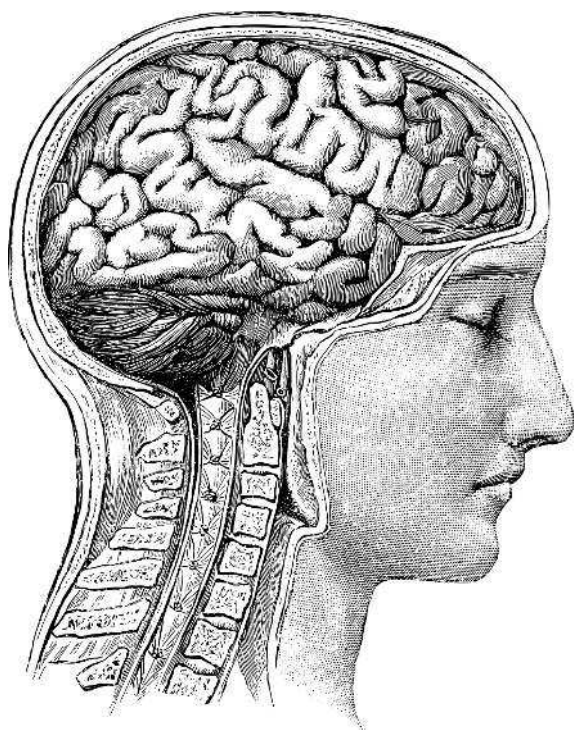
1. Скорость устного счета (1–120) .....	134
2. Запоминание слов .....	135
3. Струп-тест .....	136
4. Математические вычисления (1–5-й день каждой недели) .....	137

 <b>Ответы</b> .....	139
---	-----



*Глава 1.*

**НАШ МОЗГ.  
ТАЙНЫ ГЛАВНОГО «ПРОЦЕССОРА»**





## 1.1. ЖИЗНЬ МОЗГА С САМОГО РОЖДЕНИЯ

---

Наш мозг — поистине гениальное творение природы. Его потенциал еще далеко не полностью исследован учеными, и со всей очевидностью можно утверждать: мы еще не знаем всех возможностей своего мозга. А главное, что мы используем их лишь в очень малой степени. Еще хуже то, что у большинства людей с годами мозг работает все менее и менее активно. Хотя должно бы быть наоборот.

Конечно, вполне естественно, что наиболее активно этот бесценный орган развивается в первые годы жизни человека. Ведь от рождения до одного года младенец усваивает и перерабатывает такое количество информации, которое и не снилось взрослому человеку. Бурная активность мозга продолжится до трехлетнего возраста, до семи лет мы еще сохраняем достаточно высокий потенциал... А вот после — темпы развития наших мыслительных способностей заметно снижаются. И это, согласитесь, уже не назовешь естественным.

Более того, нейрофизиологи пришли к неутешительному выводу: с 20-летнего возраста мозг человека переходит в стадию старения. А это ведь еще фактически юность, возраст познания, освоения этого мира, поиска себя, открытия новых путей в жизни! И вот в этом возрасте молодые люди уже ленятся думать, ленятся учиться, ленятся развивать свой мозг. А когда мозг не развивается — он стареет, даже если вам всего 20 лет. Как же остановить процесс?

Ответ на этот вопрос лежит на поверхности — точно так же, как мы поддерживаем в бодром и здоровом состоянии свой организм и сдерживаем процесс старения своего





.....

тела: путем регулярных тренировок и упражнений. Они позволяют на долгие годы сохранить тонус мышц, подвижность и гибкость суставов, быстроту реакции и выносливость. Речь здесь идет не о спортивных рекордах — умеренность и регулярность — вот две составляющие успеха!

Точно так же для сохранения активности необходима регулярная тренировка и мозгу. И если телу в большей степени нужна физическая тренировка, то мозгу — интеллектуальная. Ведь мозг подчиняется тем же законам природы, что и все остальные органы и системы человека. А законы эти гласят: мы теряем то, чем не пользуемся и о чем не заботимся.

.....

*Именно регулярные упражнения «для ума» позволяют держать мозг в тонусе, активном и работоспособном состоянии! А если здоров и молод наш мозг, то и организм в целом здоров и молод.*

.....

## 1.2. ПОЧЕМУ КЛЕТКИ МОЗГА УМИРАЮТ?

Многие люди считают, что с возрастом память и интеллект неизбежно слабеют, и с этим ничего не сделать. Они просто смирились с тем, что кажется им неизбежным, и даже не пытаются изменить что-то к лучшему.

Такие люди очень сильно обделяют сами себя, потому что находятся в плену отживших представлений о том, что



нервные клетки не восстанавливаются, что мы ничего не можем сделать для развития своего мозга, что учиться чему-то новому мы можем только в детстве и юности.

Это огромные заблуждения, которые убедительно опровергнуты современной наукой. По последним научным данным, нервные клетки способны не только восстанавливаться, но и брать на себя новые функции, устанавливая новые связи между собой. Иначе люди, перенесшие травмы головного мозга, инсульты, или другие заболевания, связанные с органическими поражениями мозговых тканей, просто не имели бы возможности излечиться и восстановить нормально функционирующий интеллект. А они исцеляются, учатся заново двигаться, говорить, думать! Мозг может снова и снова учиться всему этому, особенно если сам человек ему помогает в этом.

А если человек не хочет учиться? Тогда — да, нервные клетки, не занятые работой, просто отмирают за ненадобностью. Мы теряем то, чем не пользуемся, вспомните. И это — беда огромного большинства людей.

Проведя ряд исследований человеческого головного мозга, нейрофизиологи получили шокирующие данные: большинство из нас на протяжении всей своей жизни не задействует и десятой доли его ресурсов. Люди живут, едят, спят, общаются, выполняют свою работу, в то время как работоспособны и активны лишь 10% их мозговых клеток!

(На самом деле факты еще менее утешительны — у многих людей в активную работу постоянно включены не более 3–5% нейронов головного мозга!)

А чем же в это время заняты оставшиеся 90–95%? Они спят. И умирают во сне. Как это ни печально, да-да, умирают!



*Согласно исследованиям, у большинства людей, в разумных дозах употребляющих табак и алкоголь и не принимающих сильнодействующих лекарств, в каждом органе, в том числе и в мозге, ежегодно перестает функционировать по 1 % клеток. Несложно подсчитать, что к 50 годам мозг теряет уже до 50 % активно работающих клеток. Как следствие, с возрастом ухудшается память, снижается скорость усвоения новой информации.*

Но не все так плохо. Позволить ли умирать нашим нервным клеткам, или даровать им долгую плодотворную жизнь — зависит от нас самих. И есть наглядные примеры людей, которые тренируют свой мозг и достигают больших успехов, независимо от своего возраста. Доказано, что люди, сумевшие включить в работу хотя бы еще 10–15 % своих нервных клеток, заметно выделяются на фоне остальных. Именно ум и сообразительность позволяет им стать лидерами, а высокая скорость реакции и предприимчивость обеспечивает успех в любом деле! Именно они со своими способностями к конструктивному общению и умением предвидеть все варианты развития событий стремительно шагают вверх по карьерной лестнице, двигают вперед науку и совершают важные открытия. Эти люди **успешны!** И все это благодаря более активной работе головного мозга.

Важный момент — **чуть** более активной. А представьте себе, что произойдет, если человек активизирует 50 % своих мозговых нейронов? А 70 %? А 90 %?

Таких людей мы называем гениями, талантами, говорим, что им повезло. Хотя большое количество людей вполне



могли бы встать с гениями и везунчиками на одну ступень, однако они всю жизнь остаются в тени, по-разному оправдывая «тихую», «спокойную» жизнь. Но это состояние «полусна» не сравнимо с теми радужными перспективами, которые откроются перед вами, когда вы заставите свой мозг проснуться!

### 1.3. КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ НЕРВНЫМ КЛЕТКАМ

Нервные клетки, или нейроны — это и есть основные составляющие элементы нервной системы человека. Из них и состоит серое вещество головного мозга. Нейрон чем-то похож на звездочку с множеством «лучиков» — ответвлений, которые называются дендритами, так как сильно ветвятся, подобно веткам дерева. Кроме дендритов, у каждого нейрона есть еще и аксон — это длинный неветвящийся отросток. При том, что сам нейрон микроскопически мал, длина аксона может составлять до двух метров. Посредством аксонов мозг связан со всем телом, ведь каждый наш нерв — это не что иное, как множество аксонов, помещенных внутри особого миелинового волокна, словно кабель внутри изоляции!

Сравнение с электрическим кабелем не случайно. Некоторым людям кажется, что мозг — это некая неподвижная масса. Ничего подобного! Нейроны, составляющие головной мозг, призваны постоянно двигаться, взаимодействовать, вступая в контакты друг с другом, посылать друг другу импульсы, посредством своих отростков создавать новые связи.



Нейроны умеют делиться информацией друг с другом путем передачи электрических импульсов. Нейроны реагируют на эти импульсы, передают их дальше, для чего соединяются с другими клетками. В мозгу постоянно происходят электрические разряды, которые можно представить в виде множества вспышек, мигания гигантского количества лампочек безмерно сложного работающего на полную мощь прибора.

Как только вы что-то увидели или услышали, от рецепторов к нервным клеткам мгновенно поступает сигнал, и нервные клетки активизируются, приходят в движение, изменяется их биохимия и электропроводность, сигнал начинает передаваться от одного нейрона к другому, и в итоге миллионы нейронов способны включиться в этот процесс. Каждый нейрон — это сложная система, настроенная на прием и передачу информации. И работать эта система способна с огромной производительностью. Каждый нейрон может принимать сотни тысяч импульсов в секунду от других нейронов.

Нетрудно понять: чем больше вы усваиваете новой информации, чем активнее учитесь и тренируете свой интеллект, тем активнее ведут себя нервные клетки. Они работают, устанавливая новые связи, и создают целые нейронные сети, в которых фиксируются новые знания и навыки. Благодаря этому не только развивается интеллект, вы не только лучше соображаете, продуктивнее думаете и усваиваете информацию, но еще и омолаживаете и оздоравливаете свой мозг.

Ведь чем активнее работают нейроны, тем больше повышается электромагнитная активность мозга, а значит, лучше идут все биохимические реакции, налаживается кровоснаб-



жение мозга, насыщение его кислородом. Активно работающий мозг имеет больше шансов на долгие годы сохранить здоровье и активность, свойственные молодости. И что для этого нужно? Только одно: ставить перед мозгом как можно больше новых задач, не ограничиваться привычной деятельностью, учиться, усваивать новую информацию, как можно чаще делать что-то новое и по-новому!

Итак, если мы тренируем мозг, мы во-первых, заставляем работать нервные клетки — а когда они работают, они не отмирают; во-вторых, улучшается мозговое кровообращение, а значит, мозг лучше снабжается кислородом, что защищает от повреждения и нервные клетки, и сосуды, а также повышает нашу бодрость, активность, работоспособность. Посмотрите на людей, которые занимаются активным умственным трудом — они способны сохранять здоровье, ясность ума, отличную память до самых преклонных лет! Тот, кто тренирует мозг, стареет гораздо медленнее, и качество его жизни намного выше, чем у большинства его сверстников.

#### **1.4. АКТИВНОСТЬ МОЗГА — ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА И ЗДОРОВЬЯ**

---

Не будем забывать и о том, что мозг — это управляющий центр всего организма, своего рода командный пункт. Работа каждого органа управляется мозгом! И только если мы держим мозг в активном, рабочем состоянии, он способен на отлично справляться со своей управляющей функцией. А значит, здоровье каждого органа зависит от того, как работает наш мозг.



Связь между активной работой клеток мозга и физическим состоянием человека давно интересовала ученых и врачей. Многочисленные исследования, проводившиеся во всем мире, позволили определить факторы, необходимые для поддержания здоровья на долгие годы, среди них один из основных — активная работа мозга.

Несколько лет назад британские исследователи опубликовали результаты своей многолетней работы: более 15 лет они проводили наблюдения за жизнью полутора тысяч мужчин и женщин, возраст которых на момент начала эксперимента составлял 56 лет.

Главным выводом ученых стало подтверждение тесной взаимосвязи между активностью головного мозга и физическим здоровьем пожилых людей. Конечно, отчасти эта закономерность объясняется тем, что люди с высоким IQ более ответственно и тщательно следят за своим здоровьем и отказываются от вредных привычек, укорачивающих жизнь.

Большинство ученых, работающих в области медицины, утверждают, что «по воле» мозга могут заметно **повышаться иммунитет, укрепляться силы организма в борьбе с недугами**. Даже теми, которые традиционно считаются неизлечимыми. Все дело в том, что в центральной и периферической нервных системах постоянно происходят сбор и обработка информации о состоянии каждой клеточки человеческого организма. Полученная информация направляется в мозг, поэтому наш мозг всегда «в курсе» различных сбоев и неполадок в «системе», например о боли, повышении температуры, начавшемся воспалительном процессе и т. д. Обработав эту информацию, мозг отдает «приказ» начать выработку веществ, необходимых для того, чтобы привести организм в норму.