

НАТАЛЬЯ ЧЕРМЕНСКАЯ

# НЕЙРО- КУНГ-ФУ

СЕКРЕТЫ  
АЗИАТСКОГО  
МОЗГА



ГИБКИЙ УМ



БЫСТРО УЧИТСЯ



ЛИДЕР СРЕДИ  
РОВЕСНИКОВ

# **Наталья Черменская**

# **Нейро-кунг-фу. Секреты**

# **азитского мозга**

*<https://litres.ru/74617458>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Ребёнок не хочет заниматься, быстро забывает пройденное, начинает скучать и бросает упражнения? Превратите развитие внимания, памяти и координации в школу мастерства, где вместо скучных заданий — миссии, испытания и новые достижения.

«Нейро кунг-фу» — практическая система развивающих игр и нейросенсорных упражнений для детей от 3 до 18 лет. Пять возрастных ступеней ведут от Пальцев дракона и Глаз сокола к Телу молнии, Мозгу самурая и Дыханию тигра. За игровыми образами стоят задания на мелкую моторику, управление взглядом, память, движение и самоконтроль.

Вы узнаете, как организовать короткие занятия дома без специального оборудования, подобрать посильную сложность, поддержать интерес ребёнка и замечать его продвижение. Внутри — упражнения, игровые миссии, система поясов и печатей, карта достижений и программа на 90 дней.

Книга для учителей, воспитателей и родителей, которые хотят заниматься с ребёнком без принуждения. Практическое продолжение «Методологии нейросенсорного развития»

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение. Ворота школы            | 5  |
| Глава 1. Домашнее додзе           | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

# Нейро-кунг-фу. Секреты азитского мозга

## Введение. Ворота школы

В старых школах боевых искусств ученик не начинал с удара. Сначала он учился входить в зал. Останавливался у порога, оставлял обувь, выпрямлял спину, кланялся и только после этого ступал на татами. Несколько секунд отделяли уличную суету от пространства, где каждое движение имело значение.

Домашняя практика редко начинается так. Обычно взрослый ловит ребенка между мультфильмом и ужином, высыпает на стол горсть фасоли и говорит: «Давай позанимаемся, это полезно для мозга». Ребенок переносит три фасолины, вздыхает и спрашивает, сколько еще. На следующий день приходится уговаривать. Через неделю палочки, карточки и мячи оказываются в одном ящике — среди вещей, которые однажды должны были изменить жизнь.

Проблема не в фасоли и не в ребенке. Взрослый принес упражнение, но не создал школу. Он дал нагрузку без образа, повторение без пути, ошибку без смысла и занятие без границы. Для взрослого это были десять минут нейросенсорного развития. Для ребенка — еще одно непонятное требова-

ние.

«Методология нейросенсорного развития» объяснила, как устроена нагрузка: почему мышление растет через действие, как соединяются движение, сенсорная точность, речь и память, где проходит край умения и зачем форме регулярное повторение. «Нейро кунг-фу» начинается в следующей точке. Мы уже знаем устройство инструмента. Теперь нужно сделать так, чтобы ребенок захотел взять его в руки и возвращался к практике достаточно долго, чтобы действие стало мастерством.

## **Что здесь означает кунг-фу**

Кунг-фу часто переводят как боевое искусство, но буквальный смысл шире: мастерство, достигнутое временем и трудом. Повар, который одним движением нарезает овощи одинаковыми ломтиками, владеет кунг-фу ножа. Каллиграф, проводящий безупречную линию, владеет кунг-фу кисти. Ребенок, который сначала ронял шарик десять раз, а через месяц переносит его палочками спокойно и точно, проходит тот же путь.

В этой книге не будет попытки превратить квартиру в декорацию к фильму о ниндзя. Азиатская эстетика нужна глубже. Она задает отношение к практике. Простая форма достойна внимания. Повторение не унижает ученика, а углубляет навык. Ошибка показывает место работы. Мастер

не кричит совет издалека, а входит в упражнение рядом. Ступень считается пройденной не после положенного числа дней, а когда ученик овладел качеством.

У школы есть ритм. Вход. Показ. Совместная попытка. Самостоятельная форма. Небольшое испытание. Поклон завершенной работе. Этот ритм будет повторяться во всех главах — от пальчиковых миссий трехлетнего ребенка до дыхательной практики подростка перед экзаменом.

## **Почему одного полезного упражнения недостаточно**

Представьте восьмилетнего мальчика, которому дали палочки и попросили перекладывать горошины. Тонкая работа действительно требует зрительного контроля, дозированного усилия и координации пальцев. Но ребенок этого не переживает. Он видит только взрослого, который придумал скучную обязанность и теперь следит, чтобы ее выполнили.

Тот же мальчик два часа осваивает сложный уровень в игре. Он проигрывает, начинает сначала, меняет способ, считает попытки и зовет друга посмотреть на удачный ход. Значит, дело не в неспособности выдерживать нагрузку и не в любви к легкому. Игра дала ему то, чего не было у упражнения: ясную роль, видимую цель, мгновенную обратную связь и ощущение продвижения.

Нейро кунг-фу переносит эти свойства в телесную прак-

тику. Ребенок не «развивает мелкую моторику» — он осваивает когти дракона. Не «тренирует саккады» — учится вести взгляд сокола по свитку. Не «выполняет задание на рабочую память» — держит в уме ката, пока тело проходит последовательность. Образ открывает дверь, но за дверью всегда находится настоящее упражнение с точной конструкцией.

## Пять ступеней

Школа построена по возрасту. На первой ступени, от трех до пяти лет, ребенок осваивает пальцы дракона: точный захват, дозированное усилие, согласование руки со словом. На второй, от пяти до семи, развивает глаза сокола: управляет взглядом, удерживает цель и переключает направление. На третьей, от семи до десяти, собирает тело молнии: соединяет движение со школьной задачей и учится быстро менять решение по сигналу.

На четвертой ступени, от десяти до четырнадцати лет, появляется мозг самурая: память последовательности, ритм, самостоятельная поправка и понимание механизма. На пятой, от четырнадцати до восемнадцати, ученик осваивает дыхание тигра — способность собирать себя перед сложным действием и сохранять доступ к навыку под давлением.

Возрастные границы подсказывают форму подачи, а не запирают ребенка в ячейке. Один десятилетний с удовольствием принимает легенду о соколе, другой уже хочет видеть се-

кундомер и собственный рекорд. Поэтому в книге есть отдельная глава о снятии маски: как вовремя перейти от роли к результату, а от результата — к пониманию принципа.

## **Как читать эту книгу**

Не открывайте сразу все ступени и не выбирайте пять упражнений. Начните с возраста ребенка и одной формы. Прочитайте, какое качество она строит. Подготовьте пространство и выполните миссию сами. Если взрослый не почувствовал, где движение распадается, ему будет трудно увидеть работу ребенка.

В каждой практике различайте оболочку и ядро. Оболочка — дракон, сокол, свиток, меч, печать. Она создает настроение и удерживает путь. Ядро — точное движение, сенсорный сигнал, правило в памяти, речь, ритм и постепенное усложнение. Оболочку можно менять под характер ребенка. Ядро менять нельзя: без него останется красивый спектакль.

Эта книга рассчитана не на чтение за вечер, а на девяносто дней работы. В конце вы найдете свиток пути, систему печатей и программу из трех кругов. Но школа начинается раньше — в тот момент, когда взрослый перестает командовать с края комнаты и впервые становится рядом с ребенком.

# Глава 1. Домашнее додзэ

Додзэ — место, где изучают путь. Для него не нужна отдельная комната, татами и стойка с деревянными мечами. Иногда это свободный метр на кухне и поднос с палочками. Иногда коридор, по которому можно пройти перекрестным шагом. Иногда край стола, где лежат две карточки и камень.

Пространство становится додзэ не из-за предметов, а из-за правил внимания. Здесь не торопят. Не высмеивают ошибку. Не делают движение за ученика. Не растягивают подход до усталости. Входя в практику, взрослый и ребенок на несколько минут соглашаются относиться к одному простому действию всерьез.

# 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.