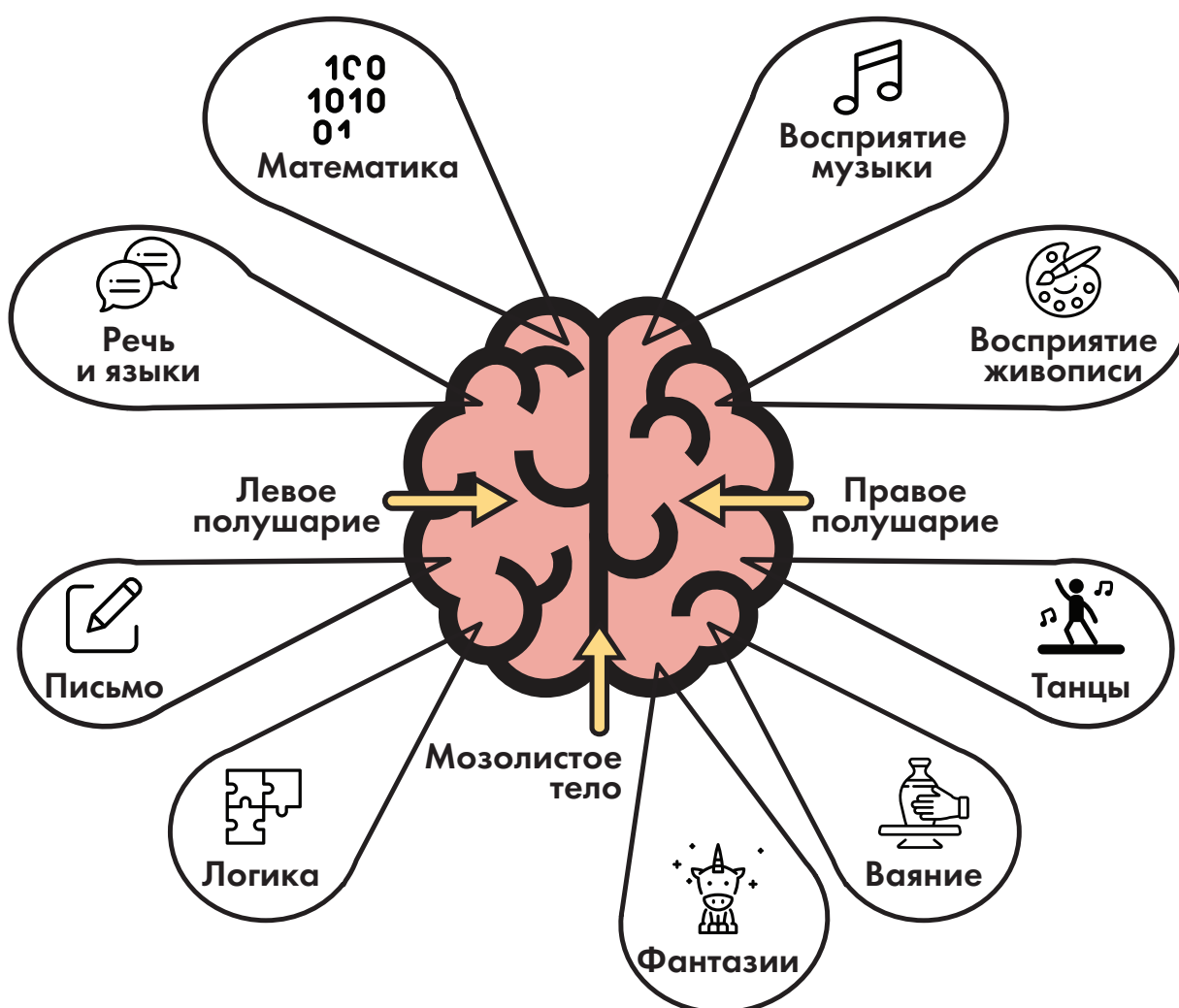


НЕЙРОСОФИЯ

НЕЙРО ГИМНАСТИКА

Гимнастика для мозга призвана синхронизировать работу правого и левого полушарий головного мозга.



Основоположником гимнастики для мозга считается Пол Э. Деннисон. Он разработал простые и эффективные упражнения, которые обеспечивают синхронизацию двух полушарий и облегчают (ускоряют) процесс обучения.

Упражнения нейрогимнастики Пола Деннисонна очень просты, их можно выполнять где угодно, они интересны, на их выполнение не требуется много времени, а также они эффективны для любого возраста.

В настоящее время Гимнастику Мозга преподают более чем на 40 языках и применяют дома, в школе, в бизнесе, спорте, искусстве более чем в 80 странах.

Упражнение №1 “КОЛПАК ДЛЯ ДУМАНИЯ”

Ушная раковина – это проекция тела и ухо можно назвать его пультом управления.

Возьмитесь за верхнюю часть уха, и мягко массируйте сверху вниз, как бы растягивая назад и выворачивая каждую точку уха.

Поверните голову влево до предела, без усилий. Начните массировать ушную раковину правого уха сверху вниз. Глядя назад, позволяем голове уходить все дальше и дальше, до предела.

Поверните голову вправо до предела, без усилий. Начните массировать ушную раковину левого уха сверху вниз. Глядя назад, позволяем голове уходить все дальше и дальше, до предела. Активно массируйте ушную раковину, как только проснулись.

Это простое упражнение избавит вас от утренней скованности, и сделает каждое утро добрым! Повторяйте «колпак для думания», когда устали и голова отказывается работать, когда нужно быстро собраться с мыслями.



Упражнение №2 “КНОПКИ МОЗГА”

Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находят пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшается работа глаз.

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.

2. Положите одну руку ладонкой на пупок.

3. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые помогает сосредоточиться.

4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.

5. Поменяйте руки и повторите упражнение.



Упражнение №3 “ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ”

Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.



Упражнение №4 «СОВА»

Положите правую руку на левое плечо посередине между шей и плечевым суставом, немного поверните голову влево. Начинайте разминать надплечье: на выдохе сжимайте пальцы и говорите «УХ».

Глаза расширьте и смотрите как сова. Голову слегка поворачиваете из стороны в сторону. Затем возьмитесь левой рукой за правое плечо и повторите упражнение.

Упражнение расслабляет плечевой пояс. Повторяйте упражнение «Сова» перед публичным выступлением, когда хотите свободного общения, (помогает расслабить плечевой пояс); когда нужно быстро снять стресс и восстановить дыхание.



Упражнение №5 “ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ”

Упражнение поможет снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером. Улучшает работу глазных мышц, укрепляет связь «рука–глаз», стимулирует желание фантазировать и активно творить.

Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку. Ее центр проходит на уровне переносицы. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку.

Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной.

Повторить три раза каждой рукой.

Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами.

Повторить три раза.



Упражнение №6 “ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗЕВОТА”

1. Займите удобную позицию стоя или сидя. Положите ладони на щеки.

2. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками точки соединения верхней и нижней челюстей. Переместите пальцы на эти точки.

3. Представьте, что вы зеваете: широко откройте рот и на высоте «зевка» массируйте пальцами найденные точки. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-а-у-у-у».

4. Повторите упражнение 3–6 раз. При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнете по-настоящему!

Это упражнение улучшает навыки устного чтения, творческого письма, выразительной речи, помогает при выступлениях.

Рекомендуем энергетически зевать в те моменты, когда вы начинаете сердиться и сжимать зубы. После упражнения вы найдете нужные слова, чтобы донести свою мысль до собеседника, не обидев его при этом.



Упражнения нейрогимнастики можно начать выполнять еще лежа в постели, утром. Потом выполнить гимнастику для мозга стоя, так включается тренировка баланса. Повторять отдельные упражнения можно, когда случается творческий застой, или чувствуется усталость.

Гимнастика мозга - это

- Оптимизация деятельности мозга.
- Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти.
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Повышение эффективности выполняемых действий при работе на компьютере.
- Восстановление работоспособности и продуктивности.
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.
- Формирование абстрактного мышления.



Гимнастика для мозга детально представлена в книгах:

П. Деннисон, Г. Деннисон. Гимнастика для мозга. [Dennison, Paul, and Gail Dennison. Brain Gym. 1989. Ventura, Calif.: Educational Kinesthetics.]

К. Ханнафорд «Мудрое движение. Мы учимся не только головой». [Hannaford, Carla. 1995. Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head. Arlington, Va.: Great Ocean Publishers.]



НЕЙРОСОФИЯ®

Подписывайся на наши социальные сети!
Там мы делимся очень полезным контентом



neurosafia



neurosafia_ru



kudrartur



neurosafia