Автор: admin
08.10.2011 18:20 - Обновлено 30.10.2014 03:09

Как развивать полушария мозга?

Вот все привыкли к тому, что нужно развивать память, внимание, интеллект, тело своё совершенствовать. Но почему-то при этом мало кто обращает внимание на сам мозг, от которого развитие всего этого в большинстве случаев и зависит. Даже тело развиваться и совершенствоваться не будет, если перед этим мозг хорошенько не настроится и не обдумает, как подступиться к работе над телом.

Всем хорошо известно, что мозг состоит из двух частей: левой и правой. Занимаются они разными делами. И при этом у кого-то функционирует лучше левая часть, у кого-то правая, а у самых счастливых обе. Выигрывают, естественно, последние, использующие своё богатство максимально.

Левое полушарие мыслит логически. Правое помогает создавать новое, генерировать идеи, как это сейчас модно говорить. Однако можно быть математиком с хорошо развитым левым полушарием и при этом ничего нового не выдумать. А можно быть творцом и сыпать идеи налево и направо и ни одну из них не реализовать из-за непоследовательности и нелогичности своих действий. Такие люди тоже встречаются. И не хватает им только одного: работы над совершенствованием своего мозга, приведения его в гармоничное состояние.

А тем временем психофизиологи уже давно разработали систему упражнений для этого. Хорошо в этом отношении музыкантам, например, пианистам. Их с раннего детства уже делали гармоничными. Ведь самый главный инструмент для развития мозга - это руки. Действуя двумя руками, человек развивает оба полушария.

Итак, перейдём к упражнениям. Многие из них нам хорошо известны с детства. 1. "Ухо-нос". Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот". Я пробовала, в детстве получалось лучше.2. "Зеркальное рисование". Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении

этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.3. "Колечко". Поочерёдно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.

Теперь вспомним уроки физкультуры. Недаром нас заставляли делать упражнения, в которых нужно было левой рукой доставать до правой ноги и наоборот. Они ведь тоже развивают наши полушария, и помогают им работать согласованно.

Замечательно помогает развивать полушария мозга нейролингвистическое программирование, сокращённо НЛП. Мне понравилась одна из техника НЛП, которая называется "Скорая помощь".

Она помогает снимать эмоциональное напряжение, улучшает работоспособность, развивает внимание, мышление и межполушарные связи. Выполнять это упражнение трудно и при этом интересно.

Объясняю порядок действий. Перед вами лежит листок с буквами алфавита, почти всеми. Под каждой буквой написаны буквы Л, П или В. Верхняя буква проговаривается, а нижняя обозначает движение руками. Л - левая рука поднимается в левую сторону, П - правая рука поднимается в правую сторону, В - обе руки поднимаются вверх. Всё очень просто, если бы не было так сложно всё это делать одновременно. Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, затем от последней буквы к первой. На листке записано следующее.А Б В Г ДЛ П П В Л

Е Ж З И КВ Л П В Л

Л М Н О ПЛ П Л Л П

Р С Т У ФВ П Л П В

Х Ц Ч Ш ЯЛ В В П Л

Вот так можно развивать свой драгоценный мозг на благо себе. Тренируйтесь на здоровье и с удовольствием! А главное, почувствуйте разницу между собой прежним и собой натренированным!

Автор - **Надежда Лимонникова**

Источник