

Гимнастику для мозга пробовали?

Кто только не занимался этой темой, разрабатывая проблематику поддержания работоспособности! Вот всего несколько имен: Пол и Гейл Деннисоны, Р.Кавашима, К.Фопель, С.Г.Вербин... и многие другие.

Хочу предложить читателям те упражнения, которые использовались как мною, так и теми, кто просил помочь избавиться от утомляемости. Предупреждаю сразу: не стоит подходить к мозговой гимнастике как к занятию сверхответственному, – таким отношением можно загубить результат, что называется, на корню. Пусть эта физкультминутка будет непринужденной, веселой, приятной.

Итак, поехали?

«Прочистка мозгов»

Это моя самая любимая игра. Ставлю ладони на расстоянии примерно 20 сантиметров от ушей и параллельно им (пальцами вверх) и представляю себе, что между ладонками натянута нить, проходящая через ушные отверстия сквозь всю мою уставшую головушку, а затем начинаю передвигать ладони, приближая, например, левую, к левому уху и, соответственно, отодвигая правую от правого, а потом наоборот. Ритм вырабатывается автоматически, синхронизируюсь с пульсом.

При этом ловлю ощущения, аналогичные тем, что сродни очищению бутылки ершиком, двигающимся туда – сюда, и мысленно договариваюсь сама с собой, что если бы кто-нибудь застал меня за таким занятием и поинтересовался, что я, собственно говоря, делаю, то честно бы призналась, что прочищаю мозги. Рот при этом самопроизвольно растягивается в улыбку до ушей.

Как ни парадоксально, столь нехитрый прием действительно улучшает вентиляцию в клетках головного мозга, и через короткое время ощущается прилив сил. Не верите? А вы попробуйте. А если и пробовать не хотите, по крайней мере потрите уши, когда

устанете – тоже поможет.

«Восьмерка»

Эта замечательная цифра используется в нашем случае по-разному, но первостепенной важности условием является учет особенностей формы. Ничего похожего на игрушечную Машу-Неваляшу – в смысле присущих ей округлостей. Выбираю ипостась «ленивой» восьмерки, т.е. изображение знака бесконечности, – в лежачем положении. И начинаю ее «чертить» сначала закрытыми, потом открытыми глазами (что легко делать и лежа, и сидя), затем головой, потом вытянутыми перед собой руками: одной, другой и обеими. После этого встаю и, положив руки на пояс, продолжаю «написание» верхней частью туловища, потом нижней. Стартовое движение начинается от точки пересечения налево и вверх.

Тут главное – сосредоточиться на самой восьмерке и не думать ни о чем. Если крутить торсом и одновременно вздыхать о просроченном отчете или ненайденной до сих пор ошибке в данных – толку не будет. Ну, какая бесконечность, в самом деле, при таком неуважении к ней?! Шутка, конечно, но ведь в каждой шутке, как известно, есть доля шутки... Восьмерка помогает восстановить согласованность обоих полушарий головного мозга, и наукой это доказано. Так что вопрос веры теряет актуальность...

«Перекрестки»

Тоже хорошая штука – перекрещивать части тела; способов устроить это немало. Например, скрестив руки на груди и заложив ногу за ногу, левым локтем касаться правого колена, а затем правым – левого. Можно походить петушиной походкой и, поднимая поочередно колени, соединять их с локтями разноименных рук.

Но лучше всего действует в интересах мгновенного сброса усталости, по крайней мере, из моего личного и профессионального опыта, то, что вроде бы противоречит всем правилам психологии: надо «связать» на себе максимальное количество «узлов». Каким же образом?

Гимнастику для мозга пробовали

Автор: admin

25.10.2011 12:48 - Обновлено 29.10.2014 07:35

Сажусь, скрещиваю ноги, «заплетаю» одну за другую, потом вытягиваю вперед руки, перекрещиваю ладони и смыкаю в «замок», тяну их вниз и к себе, выворачиваю вверх до уровня подбородка, а в довершение максимально напрягаюсь всем телом и держу нагрузку, насколько хватает сил. Потом резким движением сбрасываю все затянутые мною же «узлы» и расслабляю все тело. Проверено многократно: усталость уходит.

Есть еще и другие техники: двигательные, дыхательные и т.д. Но для начала, пожалуй, и приведенных хватит для того, чтобы освоить гимнастику для мозга. Тем, кто хочет, конечно...

Автор - Валентина Пономарева

[Источник](#)