

Кінезіологічні вправи, які змусять мозок працювати на повну потужність.

Кінезіологія - це наука про розвиток розумових здібностей і досягнення фізичного здоров'я через рухові вправи. Вона включає в себе комбінацію теоретичних і практичних знань з натуропатії, фізіотерапії, акупунктури, хіропратіки, східної медицини, гомеопатії і т. п.

За допомогою прийомів кінезіології зміцнюється здоров'я, оптимізуються основні психічні процеси (пам'ять, увага, мислення, мова, слух, уяву, сприйняття), підвищується розумова працездатність, поліпшується психоемоційний стан.

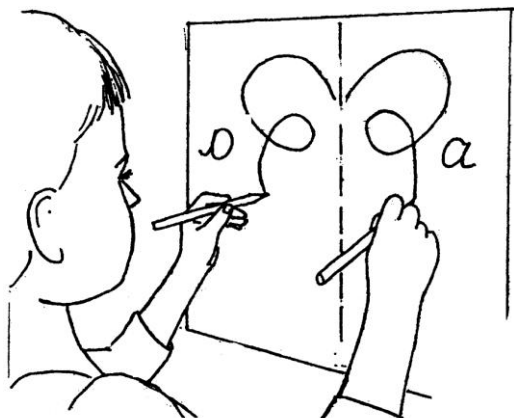


Вправа «Дзеркальне малювання»

Покласти на стіл чистий аркуш паперу. Взяти в обидві руки по олівцю або фломастеру. Почати малювати одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери, цифри. При виконанні цієї вправи розслабляються очі і руки. Коли діяльність обох півкуль мозку синхронізується, помітно збільшиться ефективність роботи всього мозку.

До слова, в кінезіології є такий цікавий прийом, не тільки корисний, але і захоплюючий. **Більшість з нас виконують рутинні щоденні фізичні дії правою рукою (лівші - лівої).** А що, якщо по експериментувати, пробуючи чистити зуби, зачісуватися, брати в руки ті чи інші предмети і так далі,

іншою рукою? Дослідження показують, що виконання звичайної дії «незручною» рукою активізує нові ділянки мозку і допомагає розвивати нові контакти між клітинами мозку. Такі вправи дуже подобаються дітям.



Фиг. 8

Вправа «Вухо - ніс»

Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою рукою - за ліве вуха. Одночасно відпустити вуха і ніс, хлопнути в долоні, потім поміняти положення рук «з точністю до навпаки».

Вправа «Кочерга»

Підняту стопу вивернути всередину і по 8 разів качнути нею вперед і назад. Те ж іншою ногою.

Вправа «Святоша»

Ця поза підійде для розслаблення після роботи. Сидячи (можна стоячи або лежачи), ноги тримати паралельно, чи не схрещуючи. З'єднати попарно кінчики пальців обох рук, немов обхоплюючи невелика куля, і розташувати кисті перед грудьми. Погляд спрямований вниз, кінчик язика затиснутий між зубами. Перебувати в цьому положенні 1-2 хвилини, до появи позіхання або до відчуття достатності.

Вправа заспокоює, знімає нервово-м'язову напругу, гармонізує психічні процеси. Кінезіології стверджують, що воно покращує роздільну роботу правого і лівого півкуль головного мозку.

Виконуйте вправи із задоволенням і натхненням!

Як завжди, діліться враженнями!

З повагою, Ірина Петрівна.