

## Упражнения «Гимнастика для ума»

### 1. Упражнение «Ухо — нос»



Это упражнение на первый взгляд кажется простым. Всего-то и нужно пальцами правой руки прикоснуться к своему носу, а левой рукой взять себя за правое ухо. Затем хлопнуть в ладоши и поменять положение рук: левая — на нос, правая — на левое ухо.

На самом деле редко кто справляется с заданием с первого раза, но при регулярной ежедневной тренировке результат обязательно будет. А оба полушария мозга скажут вам спасибо за помощь в координации их работы.

### 3. Упражнение «Сова»



Правой рукой возьмитесь за левое плечо и медленно поворачивайте голову слева направо, разминая мышцу. Повернув голову до упора вправо, выдохните. На выдохе сожмите пальцы и произнесите «Ух!», так можно сильнее при этом раскрыв глаза. Голову поворачивайте из стороны в сторону несколько раз, меняя руки.

При выполнении этого упражнения задействуются все три канала восприятия — визуальный, кинестетический и аудиальный, что не только позволяет снять напряжение мышц, но и стимулирует творческое мышление и речь.

### 2. Упражнение «Энергетизатор»



Прекрасное средство для того, чтобы расслабить мышцы шеи и плечевого пояса, измученные сидячей работой. Руки положите на стол и медленно опускайте вниз подбородок, пока он не окажется на груди. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, затем, с глубоким вдохом, поднимите голову, запрокиньте, расправьте плечи, максимально раскрывая грудную клетку. Руки по-прежнему остаются на столе. На выдохе расслабьтесь. Повторите упражнение еще дважды. Это упражнение обеспечит приток кислорода в мышечные клетки и активизирует работу вестибулярного аппарата.

### 4. Упражнение «Крюки»



Это упражнение Пол Деннисон советует использовать, чтобы снять психоэмоциональное напряжение и восстановить душевное равновесие. Сидя на стуле, максимально выпрямитесь. Скрестите ноги: лодыжка левой ноги должна располагаться поверх лодыжки правой ноги. Соедините пальцы рук в замок - большой палец правой руки должен быть поверх большого пальца левой руки. Выверните ладони наизнанку, чтобы они оказались перед грудью. Прижмите к нёбу кончик языка и задержитесь в таком положении на несколько минут, глядя прямо перед собой.

### 3. Упражнение «Зеркальное рисование»



Для выполнения упражнения потребуются лист бумаги и два карандаша либо фломастера. Обе руки одновременно должны рисовать симметричные рисунки. Изображения любые: цифры, символы, фигуры, буквы. Продолжайте, пока занятие приносит удовольствие. Это упражнение синхронизирует работу полушарий мозга, увеличивая эффективность его работы в целом.

Некоторые психофизиологи считают, что левую и правую руки полезно чередовать и при выполнении повседневных действий: во время причесывания, чистки зубов, приема пищи. Подобные упражнения помогают создавать новые нейронные связи в мозгу и способствуют его постоянному развитию.

### 6. Упражнение «Святоша»



Чтобы снять напряжение и успокоить нервную систему, предложены следующие действия.

Соедините кончики пальцев рук, словно между ладонями зажат небольшой шар. Кисти рук должны располагаться перед грудью. Голову держите прямо, но взгляд при этом устремите вниз. Кончик языка зажмите между зубами. Задержитесь в этой позе на пару минут.

Это упражнение направлено на улучшение раздельной работы левого и правого полушарий мозга и позволяет максимально расслабиться.

### 7. Упражнение «Слон»



**Упражнение «Слон» считается наиболее эффективным, так как при его выполнении задействованы все участки мозга.** Голову прижать к левому плечу, вытянуть в сторону левую руку пальцами вперед и затем рисовать в воздухе горизонтальную восьмерку — начиная от центра, затем вверх против часовой стрелки. Глазами при этом отслеживать движение кончиков пальцев. Повторить 3 раза, затем поменять руку и положение головы.

Ум, как и тело, поддается тренировке, а для достижения результата важна регулярность. Для данной зарядки не требуется ни инвентарь, ни форма, ни специальное помещение, достаточно просто запомнить упражнения, которые больше всего понравились, и, когда выдастся свободная минутка, понемногу тренироваться.

