

## Кинезиологические упражнения.



Эти упражнения можно выполнять и взрослым и детям, они бодрят, тонизируют, снимают усталость, тяжесть в голове, помогают справиться с нежелательной в данный момент сонливостью, обостряют внимание и память, а также значительно повышают способность концентрироваться на выполняемой работе.

Кинезиология — это наука о развитии умственных способностей и достижении физического здоровья через двигательные упражнения. Она включает в себя комбинацию теоретических и практических знаний из натуропатии, физиотерапии, акупунктуры, хиропрактики, восточной медицины, гомеопатии и т. д. С помощью приемов кинезиологии укрепляется здоровье, оптимизируются основные психические процессы (память, внимание, мышление, речь, слух, воображение, восприятие), повышается умственная работоспособность, улучшается психоэмоциональное состояние. Кинезиологических упражнений разработано немало - я отобрала из них только те, которые удобно выполнять в положении сидя, в том числе во время работы на компьютере. А в том, что они действительно помогают, у меня нет ни капли сомнения, иначе бы я их давно забросила, а так уже на протяжении длительного времени прибегаю к ним ежедневно, благо они несложные и не требуют временных затрат.

### Топ-7 кинезиологических упражнений.

**Упражнение "Крюки".** Чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие - необходимо сесть на стул, скрестить ноги, положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги. Затем скрестить руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки. Вывернуть соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы сцепленные пальцы были направлены кверху. Смотреть прямо, взгляд вверх, кончик языка прижат к верхнему нёбу (можно на вдохе прижимать к твердому нёбу кончик языка, расслабляя его на выдохе). Посидеть в этой позе 1—5 минут до появления зевка либо до ощущения достаточности. Данный прием (его можно выполнять также стоя или лежа) только на первый взгляд кажется простым и незамысловатым. Кинезиологи утверждают, что при таком перекрещивании рук, ног и пальцев происходят сложные

процессы, приводящие к сбалансированной работе моторных и сенсорных центров как каждого полушария мозга, так и среднего мозга, который находится прямо над твердым небом. При этом достигается объединение эмоций и процессов мышления (усиление межполушарной интеграции), приводя к наиболее эффективной работе (обучению) и реагированию на происходящее.

**Упражнение "Зеркальное рисование"**. Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий мозга синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. К слову, в кинезиологии есть такой любопытный прием, не только полезный, но и увлекательный. Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия правой рукой (левши — левой). А что, если поэкспериментировать, пробуя чистить зубы, причесываться, брать в руки те или иные предметы и так далее, другой рукой? Исследования показывают, что выполнение обычного действия «неудобной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Такие упражнения очень нравятся детям.

**Упражнение "Святоша"**. Эта поза подойдет для расслабления после работы. Сидя (можно стоя или лежа), ноги держать параллельно, не скрещивая. Соединить попарно кончики пальцев обеих рук, словно обхватывая небольшой шар, и расположить кисти перед грудью. Взгляд направлен вниз, кончик языка зажат между зубами. Находиться в этом положении 1—2 минуты, до появления зевоты или до ощущения достаточности. Упражнение успокаивает, снимает нервно-мышечное напряжение, гармонизирует психические процессы. Кинезиологи утверждают, что оно улучшает отдельную работу правого и левого полушарий головного мозга.

**Упражнение "Лобно-затылочная коррекция"**. При возникновении чувства тревоги, неуверенности, волнения (или даже стресса) помогает так называемый лобно-затылочный хват. Одну ладонь положить на лоб, другую — на затылок. Сконцентрироваться. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, спокойно озвучить свою проблему. Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом. Посидеть так пару минут. Если возник зевок, то это значит, что тело уже избавляется от напряжения. Когда рука прикасается ко лбу, происходит приток крови, она начинает лучше циркулировать по лобным долям мозга. В этом участке мозга происходят анализ, осознание и оценка проблемы, и определяются пути выхода из такой ситуации. На затылке расположена зона, которая воспринимает зрительно те образы, которые потом хранятся в нашей памяти. Прикладывание к этой области ладони стимулирует кровообращение. Человек как бы стирает подобным образом проблемы, образы, негативные ситуации. Благодаря глубокому дыханию, в кровь поступает кислород, воздух вентилируется — и из организма улетучивается негатив. Упражнение дает желаемый результат.

**Упражнение "Энергетизатор"**. Положить скрещенные руки на стол перед собой. Прижать подбородок к груди. Ощутить растяжение мышц спины и расслабление плечевого пояса. С глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку. Затем на выдохе снова расслабить спину и опустить подбородок к груди. В результате этих действий расслабляются мышцы шеи и плечевого пояса, повышается уровень кислорода в крови, активизируется вестибулярный аппарат,

усиливается приток спинномозговой жидкости в центральной нервной системе. К этому простому, но эффективному упражнению я в основном прибегаю во время работы за компьютером. Если выполнять его 5—10 минут, то уменьшается, а то и совсем проходит ощущение усталости, заметно лучше начинает «работать голова», повышается концентрация внимания.

**Упражнение "Кнопки мозга".** Это мини-серия из трех упражнений, как бы включающих «электрическую систему» организма. В результате активизируется кровоснабжение головного мозга и работа обоих его полушарий, повышается концентрация внимания, улучшается восприятие сенсорной информации. Упражнения снимают умственную усталость, помогают сосредоточиться на запоминании новой информации и даже улучшают координацию движений. Кроме того, они способствуют расслаблению, снимают нервное напряжение (и очень полезны, кстати, гиперактивным, легковозбудимым людям, как взрослым, так и детям). Каждое упражнение выполнять каждой рукой по 20—30 секунд. Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Ладонь другой руки в это время лежит на пупке. Одновременно с этим нужно переводить взгляд в разных направлениях: влево-вверх и вправо-вниз и т.д. Затем поменять положение рук и повторить упражнение. Указательный и средний пальцы одной руки поместить, чуть надавливая, под нижнюю губу. Пальцами другой руки в это же время массировать область копчика. Повторить упражнение, поменяв положение рук. Ладонь одной руки положить на пупок. Пальцами другой руки массировать область копчика. Через 20—30 секунд положение рук поменять.

**Упражнение «Слон».** Это одно из наиболее интегрирующих упражнений «Гимнастики мозга» Пола Деннисона. Оно активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект—тело», улучшает концентрацию внимания. Итак, ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3—5 раз каждой рукой. Мне очень нравится это упражнение, и я делаю его довольно часто в течение дня. Особенно интригует утверждение специалистов, что «Слон» позволяет выявить скрытые способности и расширить границы возможностей мозга.