

Кинезиологические упражнения из методики «Гимнастика мозга»

«Кнопки мозга»

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скослапив, колени расслаблены.
2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируйте углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.
3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.
4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

«Перекрестные шаги»

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4–8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чтобы прочувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, оно выполняется неправильно – либо вы слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

«Крюки»

1. Скрестите лодыжки.
2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.
3. Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

«Ленивые восьмерки для глаз»

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте

движение по форме перевернутой восьмерки (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслабленно. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке – вправо, вверх и обратно в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.
3. Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Прodelайте «Ленивую восьмерку» минимум три раза.

«Ленивые восьмерки для письма».

Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на парте или на доске. Сначала правой рукой минимум четыре раза, затем – левой минимум четыре раза, затем указательными пальцами, образовав перекрестие («Х») минимум четыре раза.

«Слон»

1. Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, чуть скослапьте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.
2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх против часовой стрелки, глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение и без звука.
3. Выполняйте упражнение медленно, от 3 до 5 раз левой рукой и столько же правой.

«Энергезатор»

1. Положите руки на стол перед собой, наклоните подбородок к груди, ощущая растяжение мышц спины и расслабление плеч.
2. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку.
3. Сделайте выдох, расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

«Сова»

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).
2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно

выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «ух».

3. Возвращаемся в исходное положение: рука отпускает мышцу, шея и глаза занимают свое естественное положение, губы расслабляются.

4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «ух» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5–6 «ух» в одну сторону).

5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.

6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

«Помпа»

1. Встаньте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другую отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.

2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.

3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.

4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

«Думающий колпак»

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.

2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.

3. Повторите три и более раз.

«Позитивные точки»

1. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.

2. Держите пальцы на этих точках. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, можете представить ее успешное разрешение. Упражнение выполняется сидя или стоя.