Зарядка для ума: секреты нейробики

Изо дня в день выполняя одни и те же действия, нам становится труднее сосредоточиться на новом: память ослабевает, концентрация внимания падает, а некоторые вещи и вовсе остаются непонятными…
Чтобы этого не происходило, мозг нужно тренировать. Современные психологи рекомендуют использовать для этого техники нейробики.

Для начала разъясним, что же такое нейробика?

Нейробика - это умственная гимнастика, аэробика для мозга, направленная для улучшения мыслительной деятельности. Термин был введен Лоуренсом Катцем и Мэннингом Рубином из США. Они же и разработали особую умственную зарядку.

Кому полезна?

Нейробикой необходимо заниматься всем: детям и подросткам - чтобы учиться сосредотачиваться и усваивать новые материалы; взрослым - чтобы поддерживать свой мозг в тонусе и предотвратить ухудшение памяти.
Умственные способности ухудшаются потому, что между нервными клетками головного мозга ухудшается связь. Прежде считалось, что однажды давшая сбой клетка мозга не восстанавливается, но сейчас это утверждение опровергнуто. Оказывается, нервные клетки, а также клетки головного мозга, можно восстановить в ходе регулярных умственных тренировок. Именно для этих целей и была разработана нейробика.

Главные задачи гимнастики:

- стимуляция работы мозга
- тренировка памяти

Техника

Зарядка для мозга очень проста, но в то же время невероятно эффективна. Упражнения не требуют специальной подготовки и определенного времени - их можно делать где и когда угодно: дома, по дороге на учебу или работу, в обеденный перерыв, занимаясь спортом и даже во время принятия ванны. При регулярных тренировках некоторые упражнения станут частью вашей жизни, что пойдет только на пользу.

Упражнения для стимуляции работы мозга

1. Новое окружение

Сходите туда, где вы еще никогда не были или куда заходите очень редко. Это может быть новый большой парк или магазин в соседнем районе.

2. Новые запахи

Купите флакончики с эфирными маслами или любые ароматизированные предметы. Каждое утро, как только проснулись, вдыхайте новый запах - это позволит «разбудить» мозг.

3. Закрытые глаза

Вечером не включайте свет в квартире - ходите по комнатам по памяти. Это упражнение повысит внимание и концентрацию. Также можно принимать душ с закрытыми глазами. Так как вы ничего не видите, резко активизируются другие органы чувств.

4. Смена рабочей руки

Чистите зубы не рабочей рукой, а той, которая менее активна: если вы правша, чистите зубы левой рукой, если левша - правой.

5. Новый гардероб

Носите разные вещи. Ученые доказали, что в зависимости от одежды человека меняются не только его ощущения, но и образ мыслей.

6. Шрифт Брайля (система чтения и письма для слепых) и язык жестов.

Освоить шрифт Брайля и язык жестов трудно, но способность читать и разговаривать пальцами необычайно разовьет ваши чувства. В языке жестов достаточно выучить стандартные фразы общения: приветствие, простые вопросы, ответы.

7. Новая дорога

Ходите на работу (в магазин) новой, незнакомой дорогой. Даже если новый путь будет длиннее, ничего страшного. Это не только положительно скажется на работе мозга, но и поможет поддержать хорошую спортивную форму.

8. Уверенность в себе

Будьте увереннее в себе. Даже если вам предлагают работу, в которой вы не очень разбираетесь, соглашайтесь. Мозг быстро активизируется, когда вы не совсем точно знаете, что делать.

9. Нестандартные ответы

Отвечайте на стандартные вопросы нестандартно. Даже на вопрос «как дела?» можно ответить десятками разных фраз - откажитесь от стереотипов.

10. Монеты

Научитесь различать монеты разного достоинства только пальцами. Упражнение полезно делать, когда вы кого-нибудь или чего-нибудь ждете также можно использовать для этого четки. Время идет быстрее, и ожидание становится не таким томительным.

11. Новые журналы

Выбирайте те журналы и газеты, на которые вы обычно не обращаете внимания. Например, если вы увлекаетесь спортом, купите журнал, посвященной экономике. Любите читать про путешествия и другие страны? Отдайте предпочтению журналу о животных. Необязательно увлечься чем-то новым, достаточно время от времени менять тему читаемого.

12. Телевизор без звука

Отключите звук телевизора и, глядя на изображение, пытайтесь воспроизвести диалог или монолог. Если выполнять это упражнение вместе с друзьями, получится весьма комично и интересно.

13. Разнообразный отдых

Если выходные вы обычно проводите в городе, то в следующий раз отправляйтесь на природу. Не любите слушать музыку? Сходите на музыкальный концерт - вы получите массу новых ощущений. Если даже вам совсем не понравится, сможете уйти.

14. Новый темп

Это упражнение можно сделать в выходной день. Если вы обычно все делаете медленно, старайтесь ускорить темп в 2 раза. Если же вы и минуты не можете усидеть на месте, заставьте себя все делать неспешно. Это требует большой концентрации.

15. Шутки

Придумывать новые шутки и анекдоты - очень занимательно и полезно для мозга. Это не только стимулирует умственную активность, но и развивает способность мыслить креативно.