

Гимнастика мозга

Бешеный ритм жизни, стрессы, несоблюдение режима сна и отдыха могут стать причиной ослабления защитных сил организма и ухудшения эмоционального состояния. Как привести себя в порядок? «Возьмите на вооружение упражнения, разработанные Полом Деннисоном и названные «гимнастикой мозга». При их выполнении активируются определенные участки мозга, тем самым интегрируя движение и мысль. Упражнения помогают улучшить эмоциональное состояние, почувствовать уверенность в себе и прилив сил, настроиться на выполнение важных дел», — говорит Антон Семенов, психолог, психотерапевт, преподаватель кинезиологии

волос расположите средний и указательный пальцы обеих рук.

2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними ощущения тепла и пульсации.

КНОПКИ БАЛАНСА

Упражнение помогает расслабить мышцы, особенно если их тонус вызван эмоциональным перенапряжением, а также способствует концентрации внимания.

1. Правую руку положите на затылок так, чтобы большой палец находился в ямке у основания черепа, а указательный и средний — за левым ухом.
2. Ладонь левой руки разместите на животе в области пупка.
3. Мягко массируйте точки за ухом в течение 30 секунд. Смотрите перед собой, дышите ровно.
4. Повторите упражнение, поменяв руки и массируя «кнопки баланса» за правым ухом.

КРЮКИ ДЕННИСОНА

Снимает мышечные зажимы, повышает концентрацию внимания.

Часть 1.

1. Встаньте, выпрямите спину, скрестите ноги так, чтобы ступни не отрывались от пола.
2. Вытяните руки вперед на уровне груди, скрестите их, сложив пальцы рук в замок. Сгибая локти, выверните кисти рук и прижмите их к груди.
3. Кончик языка прижмите к небу за верхними зубами. Голову держите ровно, глаза смотрят вверх линии горизонта. Зафиксируйте такое положение на 30–60 секунд.

При выполнении упражнения вас может слегка покачивать. Если сложно удерживать равновесие, выполните упражнение сидя.

Часть 2.

1. Поставьте ступни ног параллельно на небольшом расстоянии друг от друга.
2. Соедините кончики пальцев обеих рук, они должны «смотреть» вниз. Опустите их чуть ниже пупка.
3. Глаза смотрят вниз, язык прижат к небу.
4. Зафиксируйте такое положение на 30–60 секунд.

ВРАЩЕНИЕ

Способствует расслаблению и снятию мышечных зажимов в области шеи, плеч, спины.

1. Встаньте прямо, голову держите ровно. Приподнимите правое плечо к уху и положите голову на плечо.
2. Опустите голову на грудь (подбородок должен касаться груди) и опустите плечо. Вы почувствуете натяжение задних шейных мышц. Рот чуть приоткройте. Представьте, что ваша голова — тяжелый шар. Медленно поворачивайте ее вправо и влево. Максимальная амплитуда поворота — не больше 5 см.
3. Не спеша поднимите голову в исходное положение.
4. Повторите упражнение с левым плечом.
5. Чуть откиньте голову назад до мягкого натяжения мышц шеи спереди. Рот должен быть приоткрыт. Медленно поворачивайте голову из стороны в сторону. Амплитуда движений меньше, чем при наклоне вперед. Вернитесь в исходное положение.

Людмила Безверхняя

Выполнять упражнения можно утром или в течение дня, вместе с кем-то или одному. Время на каждое упражнение — до двух минут. Перед началом выпейте стакан воды, что способствует лучшему протеканию электрохимических процессов в теле, улучшает работу лимфатической системы и наполняет клетки крови кислородом.

ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ

Эффективное упражнение для снятия стресса, достижения эмоционального равновесия, купирования головной боли, в том числе при ПМС.

1. Мысленно проведите вертикальную линию от зрачка через лоб к волосам. На ней посередине между линией бровей и

