

4 техники- мозгоускорителя

мини-фитнес для мозга на каждый день

Тренируем межполушарное взаимодействие: гибкость и легкость переключения внимания



Суть упражнения: нужно одновременно писать одной рукой крестики, а другой – нолики. Можете делать это на листе бумаги, а можете прямо в воздухе.



Тренируем навык быстро доставать информацию из хранилища памяти

Засекайте время: 20 секунд. Ваша задача – за это время быстро вспомнить столицы любых стран. Большинство людей обычно вспоминают в районе от 7 до 10. Как довести эту цифру до 20? Чаще что-то вспоминайте. Например, названия городов или слова, начинающиеся на определенную букву.

Тренируем речевой аппарат



Возьмем скороговорку: «король – орел». Всего два слова, но говорить их нужно определенным образом. Итак, раскрываем грудную клетку, делаем вдох через нос (плечи при этом не поднимаем), дыхание используем брюшное, диафрагмальное. Сделали вдох, живот должен надуться. И на одном выдохе проговариваем как можно больше раз «король-орел». Сколько получится. Этим упражнением мы прокачиваем не только речевые центры, но дыхательную систему – используем так называемое речевое дыхание.



Тренируем концентрацию внимания

Упражнение называется: «Что вижу, о том и пою» – проговаривайте вслух то, что вы делаете. Например, вы принимаете душ. Попробуйте проговаривать каждое действие: «Я включаю холодную воду, я включаю горячую воду, я проверил температуру, я беру мочалку, я беру гель для душа и т.д.» Что происходит, когда вы проговариваете каждое действие? Вы концентрируетесь на нем, удерживаете свое внимание на процессе. Когда попробуете, поймете, что это не так уж просто, но эффект может быть очень быстрым.