Консультация для педагогов

Синхронизация полушарий головного мозга.

Как развить полушария мозга Головной мозг человека принято сравнивать с компьютером. Он выполняет множество функций и обладает большими возможностями. Но люди используют его ресурсы лишь частично.

 За что отвечает левое и правое полушарие мозга Как развить полушария мозга

Вы прекрасно знаете, что наш мозг состоит из двух полушарий — правого и левого — каждый из которых имеет свои функциональные особенности: Левая сторона отвечает за логическое мышление, анализ, рациональность, речь и языковые способности. Сферы специализации правой стороны головного мозга — творчество, генерирование идей, воображение, нестандартные решения, интуиция, эмоции. Как правило, у одних людей лучше развито левое полушарие, у других — правое. Выигрывают же те, у кого их работа синхронизирована. Ведь часто встречаются люди с хорошим аналитическим умом, но без единой собственной идеи. А есть креативные личности, переполненные интересными и творческими идеями, ни одна из которых не реализовалась в жизнь. Поэтому так важно развивать гармоничную работу головного мозга, а не зацикливаться на одной из его половинок

. В 1981 году американский нейропсихолог, профессор психобиологии Роджер Сперри получил Нобелевскую премию за исследования в области межполушарной специализации мозга. Благодаря его работам ученые пришли к выводам, что когда человек в своем обучении задействует технологии по гармонизации его левой и правой части, то увеличивается продуктивность и результативность самообразования.

Что еще дает синхронизация мозга?

-образование новых нейронных связей,

-повышенную концентрацию и внимание,

- нахождение в сознании «Здесь и Сейчас»,

- повышение интеллектуального уровня,

-успехи в учебе, самообразовании, продвижение по карьерной лестнице, реализация себя,

-поддержание молодости и ясности ума многие годы,

-профилактика многих заболеваний головного мозга.

-Также замечено, что люди с развитой мозговой деятельностью редко болеют и быстро восстанавливаются.

- А упражнения по синхронизации полушарий положительно сказываются на двигательных способностях человека.

 Заманчиво? Тогда начинаем переходить к способам тренировки и изменения работы мозга.

Как развить полушария мозга. Синхронизация полушарий

 Очень важным органом, отвечающим за мышление человека, является шишковидная железа эпифиз. Она расположена между полушариями, несет ответственность за работу всей эндокринной системы и выработку мелатонина (гормона молодости). Во многих эзотерических учениях ее активизации придается очень большое значение. Так в даосизме (китайском традиционном учении) существуют такие понимания как «центр мозга», его «взращивание», «оперирование» им, что сводиться к элементарным понятиям концентрации. Сколько бы не шла речь о сосредоточенности и фокусировке, если сознание не синхронизировано, человек не будет владеть ими в полной мере. Он может лишь обладать наблюдением, связанным с работой того или иного отдела мозга.

Чтобы привести к гармонии работу обеих его частей, следует выполнять определенные упражнения, разработанные психофизиологами. Главным инструментом здесь играют руки. Действуя двумя руками, человек развивает оба полушария. Вы готовы? Приступаем!

Упражнения для синхронизирования полушарий мозга

Сначала выполнять упражнения будет сложно, поэтому не торопитесь. Когда начнет получаться — ускоряйте темп. Делать их надо ежедневно. Количество повторений каждого упражнения минимум 30 раз.

«Кулак-ладонь».

 Поставьте руки перед собой: левая сжата в кулак, ладонь правой смотрит вниз и расположена на уровне противоположного запястья. Теперь одновременно меняем их положение. Сверху всегда должен быть кулак, снизу — ладошка.

. «Ухо-нос».

Пальцами правой руки возьмитесь за кончик носа, а левой — за правое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и теперь возьмитесь левой рукой за нос, правой — за ухо.

 «Капитан».

 Одну руку ставим «козырьком» около лба, следите чтобы большой палец был спрятан, а не торчал в сторону. Пальцы на другой сложите в знак «класс». Как и в предыдущих упражнениях надо одновременно менять положение рук. Для усложнения можно добавить хлопок перед сменой рук.

 «Победитель».

 Пальцы на правой руке показывают знак «мир», на левой — «ок». Ваша задача заключается синхронно менять положение пальцев.

 «Колечко».

 Соедините кончик большого пальца правой руки с кончиком указательного левой. То же самое с большим пальцем левой руки с указательным правой. Таким образом образуется «кольцо». Большие пальцы — ведущие. Нижние пальцы отсоедините друг от друга, сделайте переворот вверх и снова их соедините. Повторите несколько раз. Когда упражнение начинает получаться, усложняем его: большой палец правой руки уже касается не указательного, а среднего левой руки; большой палец левой руки — среднего пальца правой руки… и т.д. Доходим до мизинцев и обратно.

 Упражнение «Колечко»: «Восьмерки». Руки прямые, вытянуты параллельно полу. Одновременно рисуйте ими встречные горизонтальные восьмерки (знак бесконечность «∞»). Повторите 15 – 20 раз. Теперь однонаправленные восьмерки (в одном направлении) — 15 – 20 раз. Сначала в левую сторону, потом в правую. После это правая рука продолжает рисовать восьмерку горизонтально — «∞», а левая вертикально — «8». Повторить 15 – 20 раз и поменять: левая — «∞», правая — «8»

. «Работаем локтями».

Это упражнение, пожалуй, самое простое. Возьмите чистый лист бумаги формата А4. Нарисуйте на нем крест «+». Повесьте листок и встаньте перед ним. Смотрите на нарисованные перекрещенные линии и выполняйте следующие упражнения: - Спина прямая, левым локтем коснитесь правого колена, потом правым локтем левого колена. Количество повторений 15 раз. - Спина прямая, левым локтем коснитесь левого колена, потом правым локтем правого колена. Количество повторений 15 раз. - Повторите 15 перекрестных движений, а затем 15 параллельных и снова 15 перекрестных.

 После выполнения упражнений вы заметите, как ваш ум прояснился, мозг «разгрузился». Перечисленный комплекс упражнений очень важно выполнять каждый день, чтобы достичь положительных результатов. Главный их смысл — бросить вызов себе и победить! Синхронизация полушарий головного мозга поможет вам изменить свое мышление и жизнь. И это не пустые слова. При регулярном выполнении комплекса вы начнете замечать изменения: появляются новые идеи, решения задач приходят быстро, они креативны и логичны.