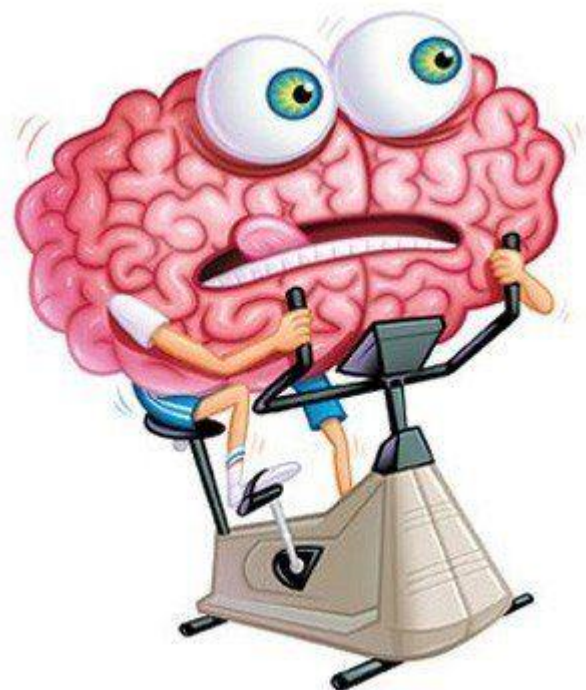


## Нейробіка — це гімнастика для мозку

У Європі набирає популярність новий вид гімнастики — нейробіка. Проте їй займаються не для скидання ваги і не для зміцнення м'язів. Диковинна нейробіка, це гімнастика для мозку.



Гімнастику виявляється корисно робити не тільки для зміцнення тіла, але і для посиленого тренування мозку. Точніше сказати — для пам'яті, абстрактного мислення, розвитку уяви, профілактики атеросклерозу, для зменшення депресії. І не тільки! Нейробікой винайшли двоє американців. Це письменник Меннінг Рубін і нейробіолог Лоренс Кац. Вони довели, що при систематичному виконанні однієї і тієї ж роботи, людині все важче стає зосереджуватися на новій справі, навчальному матеріалі або проблемі. Однотипне заняття призводить до падіння концентрації уваги і послаблення пам'яті. У результаті знижуються розумові здібності, оскільки погіршується зв'язок між нервовими клітинами (нейронами) головного мозку.

Чим корисна нейробіка для мозку? Раніше вчені вважали, що пошкоджені в результаті емоційних переживань нервові клітини не відновлюються. А якщо і відновлюються, то дуже повільно. У звичайних умовах це саме так і відбувається, але цей процес можна і прискорити. Як фізичні навантаження в поєднанні з правильним харчуванням пришвидшують ріст м'язів, так і регулярні розумові тренування у багато разів прискорюють процес відновлення нервових клітин. Саме для цього гімнастика нейробіка і була розроблена.

З одного боку, заняття нейробікою не вимагають вечірніх походів в спортзал і виснажливих тренувань. Можна займатися гімнастикою для мозку в будь-якій обстановці і в будь-який час. Відновлювати нейрони мозку можна стоячи біля плити, по дорозі на роботу, в обідню перерву, розслабившись у кріслі і навіть приймаючи ванну. Але з іншого боку, буде потрібно «поворнути звивинами». Мозок треба постійно дивувати, змушувати «сіру речовину» працювати по-іншому. Суть нейробіки полягає саме в цьому: змінити звичний хід подій, буквально в усі дії внести новизну. Те, що ви день у день виконували не замислюючись, доведеться робити по-іншому. Виявляється, найефективніше стимулюють мозок, пам'ять, увагу незвичайні дії.

### **Міняємо руки**

Дуже простим вправою для мозку є елементарна зміна рук. Досить почати лівою рукою (для лівшів — правою) чистити зуби, застібати на сорочці гудзики, друкувати на клавіатурі комп'ютера. Такі вправи активізують моторну кору правої півкулі. А це благотворно впливає на нестандартне мислення і творчі здібності.

### **Рухаємося на дотик**

Ще одним вправою є пересування в просторі, яке добре знайоме, з закритими очима. Це може бути квартира, під'їзд, робоче приміщення і т. Д. Таким чином активізуються сенсорні ділянки мозку, які в звичайному житті мало задіяні або взагалі не працюють. Це дуже гарна гімнастика для мозку. Вона різко активізує роботу нейронів.

### **Постійно змінюємося**

Не треба боятися змінювати імідж. Іноді корисно носити нові незвичайні наряди, експериментувати з макіяжем, змінювати колір волосся і зачіску. У цьому випадку спрацьовує ефект «високих підборів» для жінки або «ефект піджака» для чоловіків. Разом з новими відчуттями приходить і новий образ думок.

### **Відхилення від маршруту**

Ходити на роботу за однією і тією ж дорогою, повз одних і тих же будівель небезпечно. Звичний маршрут притуплює сприйняття реальності. Тому корисно щодня хоч трохи змінювати свої маршрути на роботу, в магазин, на навчання. Спробуйте їздити або ходити на роботу іншою дорогою, навіть якщо шлях виявиться трохи довше. У вільний час треба відвідувати виставки, музеї, торгові центри. А подорожувати бажано по нових місцях. Так розвивається просторова пам'ять.

## **Поміняємо все місцями**

Добре регулярно оновлювати інтер'єр в офісі та квартирі, щотижня переставляти речі вдома і на робочому столі. Обновляти шпалери на робочому столі комп'ютера. Готувати вдома нові страви і пробувати в ресторанах незнайомі екзотичні страви. Не завадять експерименти з парфумерією. Ці вправи нейробікі допомагають людям різко активізувати всі органи чуття. Новизна у відчуттях стимулює сенсорні входи мозку, асоціативна пам'ять стає міцнішим.

## **Говоріть образно**

Спробуйте на питання «що нового?», «Як справи?» Не відповідати банальними фразами. Відмовтеся з цього моменту від стереотипів, нічого не значущих, порожніх відповідей. Придумуйте щоразу нові відповіді. Придумуйте нові жарти, запам'ятовуйте анекдоти, і обов'язково ними діліться зі знайомими. Ви стимулюєте цими вправами нейробікі ліву скроневу область мозку — зону Верніке, яка відповідає за розуміння інформації, — і центр Брока, який відповідальний за зв'язну мову.

З цих нехитрих вправ можна почати знайомство з нейробікою, такою собі гімнастикою для мозку. І поступово переходити до більш складних методик.