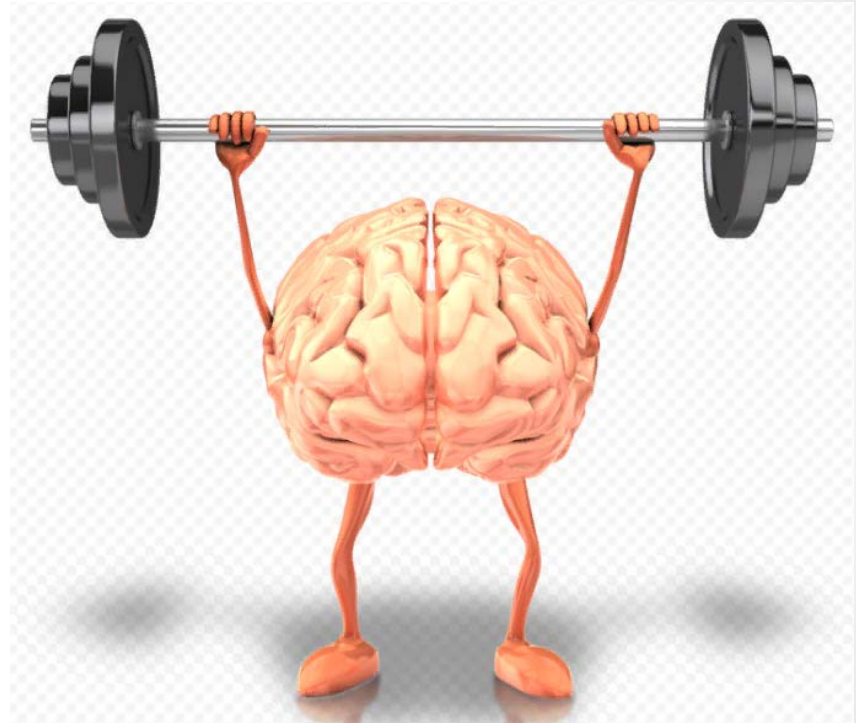


ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА И УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ



Мозг, который состоит из левого и правого полушарий, по праву можно назвать одним из самых главных человеческих органов. И взрослые, и дети знают, что его необходимо постоянно развивать и совершенствовать, чтобы наши умственные способности соответствовали желаемому уровню.

Если вы хотите повысить функциональные возможности своего мозга и улучшить память, то пришла пора познакомиться с эффективными упражнениями, которые выполняются пальцами обеих рук. Делать эти упражнения нужно каждый день. Через 3–3,5 месяца после начала практики вы сможете насладиться очевидными результатами.



УПРАЖНЕНИЕ №1

Соедините кончики указательных пальцев правой руки и левой руки с кончиками больших пальцев.

Одновременно сделайте сильное нажатие большими пальцами обеих рук сначала на кончики указательных пальцев, а затем по порядку на кончики средних, безымянных пальцев и мизинцев. Как только вы нажмете на мизинцы, сразу же возвращайтесь назад, пока не вернетесь к исходному положению. Нажатия должны быть достаточно сильными и ощутимыми. Вам необходимо сделать минимум 3–4 прохода «туда-сюда».



УПРАЖНЕНИЕ №2

Чтобы выполнить данное упражнение, следует начать одновременно на обеих руках нажимать большими пальцами на другие пальцы по порядку. Большой палец правой руки нажимает сначала на мизинец, потом на безымянный, средний, указательный пальцы. Большой палец левой руки нажимает сначала на указательный палец, а затем на средний, безымянный пальцы и мизинец. У вас на разных руках должно получиться своеобразное движение навстречу.





УПРАЖНЕНИЕ №3

Займите исходное положение: большой палец левой руки соедините с указательным пальцем правой руки, а большой палец правой руки – с указательным пальцем левой руки. Пальцы, которые расположены ниже, следует разнять, перевести наверх и сделать ими ощутимое нажатие. Совершать движения нужно по циклу, чтобы получилась своеобразная «дорожка» из пальцев.

УПРАЖНЕНИЕ №4

Подушечкой большого пальца левой руки вам необходимо нажать не только на подушечку указательного пальца правой руки, но и на подушечки всех остальных пальцев по порядку: среднего пальца, безымянного пальца и мизинца. Подушечкой большого пальца правой руки в это время продолжайте нажимать только на подушечку указательного пальца левой руки. Сделайте три-четыре прохода и поменяйте руки местами.





УПРАЖНЕНИЕ №5

Сожмите левую ладонь в кулак и согните руку в локте так, чтобы кулак оказался на уровне ваших глаз.

Оптимальное расстояние между глазами и кулаком – 20 – 35 см. Правую руку поднимите так, чтобы прямая ладонь шла перпендикулярно левой руке. Пальцы правой руки выпрямите, соедините вместе и сделайте так, чтобы средний палец правой руки касался запястья левой руки (там, где измеряют пульс). После этого поменяйте руки

УПРАЖНЕНИЕ №6

Указательный и средний пальцы левой руки выпрямите и соедините их вместе.

Накройте соединенные вместе указательный и средний пальцы левой руки указательным пальцем правой руки. Теперь поменяйте руки местами: накройте указательным пальцем левой руки выпрямленные и соединенные вместе указательный и средний пальцы правой руки. Один палец всегда обязан быть сверху, а два пальца всегда должны быть снизу.





УПРАЖНЕНИЕ №7

Указательный палец и средний палец правой руки должны «смотреть» вниз (как ножки), остальные пальцы нужно держать в согнутом виде. Согнутая в локте левая рука должна смотреть вверх. Выпрямите большой палец, указательный палец и мизинец (как рожки), а остальные пальцы держите в согнутом виде. После этого поменяйте руки местами.

УПРАЖНЕНИЕ № 8

Выпрямите и соедините вместе указательный и средний пальцы левой руки (они должны «смотреть» в правую сторону), остальные пальцы держите в согнутом виде. Выпрямите и соедините вместе безымянный палец и мизинец (они должны «смотреть» в левую сторону), остальные пальцы держите в согнутом виде. Соедините выпрямленные пальцы правой и левой рук так, чтобы получился своеобразный пазл. Выполнив эти действия, поменяйте руки местами.

