

АЭРОБИКА ДЛЯ МОЗГА

Нейробика

Знаете ли вы, что такое нейробика? На слух очень напоминает слово «аэробика», что, как известно, означает выполнение аэробных упражнений под ритмичную музыку. Прекрасное средство для поддержания организма в тонусе и возможность оставаться в хорошей физической форме.

Нейробика – это, по сути, тоже гимнастика, только для мозга, помогающая развивать и поддерживать умственные способности. Она активизирует мыслительную деятельность, сохраняет ясный ум, позволяет улучшать настроение. В происхождении этого термина сплелись два слова: «нейрон» (нервная клетка организма) и «аэробика». Эти понятия и передают суть нейробики – аэробики для мозга.

Основы нейробики разработал известный американский нейробиолог профессор Лоуренс Кац. Помните известную фразу, что нервные клетки не восстанавливаются? Так вот это – неправда. В 1998 году группа американских ученых в ходе экспериментов впервые доказала и продемонстрировала, что умирают не нервные клетки, а истощаются отростки нейронов – дендриты, принимающие сигналы от внешних раздражителей. Дендриты могут атрофироваться, и, соответственно, теряют способность проводить нервные импульсы. При этом снижаются и умственные способности.

Можем ли мы помочь своему мозгу? Конечно. Выполняя специальные упражнения, стимулирующие работу клеток головного мозга, в наших силах компенсировать потерю старых дендритов. В связи с чем нейроны станут отращивать новые отростки.

Почему мозг стареет?

Думаете, что мозг стареет от старости? Не совсем так. Основная проблема головного мозга в том, что человек в те-

чение жизни выполняет в основном рутинные задачи. И эти стереотипные действия стопорят его развитие. Мозг не хочет думать и строить новые цепочки, а пользуется уже готовым решением. Что со временем может привести к его деградации и старению.

Чтобы не допустить подобного, достаточно регулярно заниматься фитнесом для мозга, выполняя упражнения нейробики.

Как это работает

Упражнения нейробики направлены на задействование имеющихся у человека пяти органов чувств (обоняние, слух, осязание, зрение, вкус). Если эти чувства будут использоваться в непривычных сочетаниях, самым неожиданным образом, это не только разбудит наш мозг («Ой, что это ты со мной делаешь, хозяин?»), но также и позволит ему создавать новые, ассоциативные связи между видами получаемой информации.

Упражнения нейробики веселые, креативные, их можно использовать в любых сочетаниях, делая свои дни более интересными и разнообразными. К примеру, мы можем дать себе задание по-новому выполнять привычные рутинные действия. Привыкли чистить зубы правой рукой? Попробуйте чистить их левой. Вначале наш мозг будет сопротивляться, станет воспринимать ситуацию как издевательство, как стресс, но потом быстро приспособится.

Такой «мелкий стресс» для организма даже полезен, поскольку мозг станет активно вырабатывать нейротропин. Нейротропин помогает жизнеспособности и появлению новых нервных клеток, а следовательно, и количество дендритов также увеличится.

Заниматься нейробикой можно в любом возрасте. Более того, для выполнения упражнений не требуется никаких специальных условий – тренироваться можно дома, на работе, на огороде, в гостях и даже во время приема пищи.

Каждое упражнение должно задействовать не менее двух

органов чувств, причем одно из них – в непривычном для вас контексте. Также при выполнении упражнения полезно отключать или заглушать то главное чувство, которое обычно работает в подобной ситуации. Например, вам нужно одеться – вы выбираете одежду и кладете ее на диван. А дальше, закрыв глаза, одеваетесь. То есть вы отключили зрительный анализатор, на который привыкли полагаться, и одеваетесь, используя осязание (выбираете одежду на ощупь) и слух (прислушиваетесь, как шуршит платье, отличая этот звук от шуршания другой одежды).

В нейробике также приветствуется комбинирование нескольких действий. Попробуйте, например, чистить зубы и одновременно причесываться. Или слушать любимую музыку и читать книгу. Или читать важный текст и крутить педали на велотренажере.

Важно не бояться комбинировать действия, задействуя чувства в разных ситуациях. Так вы поймете, что для вас предпочтительно, а что совершенно не подходит. Нейробика всегда работает на позитиве. То есть при выполнении упражнений важно делать что-то интересное, «здоровское», необычное – словом, все то, что вызовет у вас положительные эмоции и заставит по-новому взглянуть на привычные вещи. Например, попробуйте на неделю перевернуть картину, которая висит у вас на стене, или почитайте текст, перевернув книгу вверх ногами (это также увеличивает и скорость чтения). Упражнения нейробики направлены на то, чтобы время от времени неожиданно менять привычное, поднадоевшее течение жизни и событий. Новизна помогает человеку меняться, развиваться самому, менять многое вокруг себя, в том числе и мнение окружающих.

Ну, а теперь давайте рассмотрим **конкретные упражнения по нейробике**. Их вы можете делать в любом порядке, в различных сочетаниях и в любое время.

Восьмерки в воздухе. Рис. 1. Поднимите правую руку и в воздухе нарисуйте ею восьмерку несколько раз. Опустите руку.левой рукой нарисуйте в воздухе знак бесконечности, также несколько раз. Получилось? А теперь за-

действуйте обе руки одновременно: правой рукой рисуйте восьмерки, левой – знаки бесконечности. Получается? Прекрасно!

Теперь меняем руки. Рис. 2. Правой рукой несколько раз рисуем знаки бесконечности. Опускаем руку.левой – восьмерки. Потом задействуем обе руки, одновременно рисуя: правой – бесконечности, левой – восьмерки.



Рис. 1.

Рис. 2.

Коза и солнце. Рис. 3. Правой рукой изобразите козу, да-да, точно так же, как вы играете со своими внучатами. Левая ладонь изображает солнце.

Рис. 4. А теперь меняем руки: правая рука изображает солнце, левая – козу. Потом снова меняем руки: правая рука показывает козу, левая – солнце. Если хорошо получается, упражнение ускоряем.



Рис. 3.

Рис. 4.

О.В. Самойлова

Рука – нос. Возьмитесь правой рукой за свой нос, а левой – за свое правое ухо. *Фото 5.*

Потом хлопните в ладоши. *Фото 6.*

Поменяйте руки. Левая рука держит вас за нос, а правая – за левое ухо. *Фото 7.* Потом снова хлопните в ладоши и поменяйте руки. Получается? Тогда попробуйте ускорить темп.



Рис. 5.



Рис. 6.



Рис. 7.

Поиск общего. Остановите свой взгляд на любых двух предметах. Например, на потолочной гардине и клавиатуре компьютера. А теперь попытайтесь найти между ними как можно больше общего. Варианты ответов: эти два предмета оба вытянутые, без них не обойтись в современной квартире, они нетяжелые, их может нести любой человек и так далее.

Или, например, кастрюля и робот-пылесос. Оба предмета – круглые, в них содержится металл, предметы нетяжелые, и тот, и другой работают по времени (суп, кашу мы варим определенное количество времени, и время работы робота-пылесоса тоже строго определено), и то, и другое любит мой кот (всегда заглядывает в кастрюлю в надежде что-то стащить, а на роботе-пылесосе катается, как на аттракционе).

Зеркальные отражения. Если вы правша, попробуйте активировать правую долю головного мозга с помощью непривычных действий левой рукой. Если вы левша, задействуйте правую руку.

Рис. 8-9. На рисунках изображены различные фигуры и животные. Половина изображения (для правой руки) обозначена сплошной линией, а половина изображения (для левой руки) отсутствует вовсе. Возьмите в обе руки два простых карандаша и закончите изображение. Правая рука рисует по сплошной линии, левая рука достраивает изображение в зеркальном отражении. Не торопитесь. Рисуйте картинки максимально похожими.

Если же вы левша, переверните журнал вверх ногами и проделайте все то, о чем было написано выше.



Рис. 8.

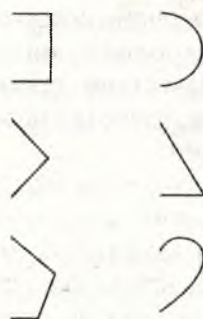


Рис. 9.

Метод Пифагора. В нашей жизни происходит столько всего интересного и разнообразного, что часть из этого мы можем вспомнить, только просматривая фотографии и видео. Да и вообще наша психика устроена так, что много хорошего забывает, фиксируя внимание на плохом, заставляя нас разрешать конфликты, а не наслаждаться радостными моментами.

Что же сделать, чтобы улучшить свою память и разрешить ей запоминать хорошее? Воспользуйтесь методом Пифагора. Каждый вечер перед сном постарайтесь воспроизвести в памяти весь свой день, вплоть до мелочей. Во сколько вы проснулись, какой пастой чистили зубы, что ели на завтрак,

кого встретили в подъезде, кого первого увидели, когда зашли в магазин? Женщину, мужчину, мальчика младшего школьного возраста? Куда ваш внук поставил чашку с чаем, когда обедал у вас: справа от тарелки или слева? Или, может, чай он попросил потом?

Спросите, зачем все это нужно? Да еще и вечером. Разве это имеет значение? Да. Для нашего мозга. Поначалу будет трудно расставлять события последовательно, потому что мысли будут скакать. Но со временем все придет в норму. Возможно, в первый день вы даже расстроитесь, что так мало запомнили. Но, если упражнение выполнять каждый вечер, очень скоро вы заметите улучшение.

Чем полезен метод?

- Вам станет проще запоминать любую информацию: имена, отчества новых знакомых, номера телефонов, список дел.
- Улучшится мозговое воспроизведение фрагментов информации. Исчезнут моменты, когда вы знаете слово, но не можете его вспомнить.
- Исчезнет бессонница. После такой вечерней мозговой нагрузки вы будете легко засыпать.
- Вам захочется пересмотреть свой график, потому что вы начнете отслеживать, какие дела приносят максимальную пользу, а какие только убивают ваше время.

Стихи под столом. Помнится, когда я поступала в вуз, чтобы выучиться на психолога, мне вдруг пришло в голову желание освежить свою память, читая книги... под столом и одновременно вдыхая аромат любимых духов. Информация стала запоминаться быстрее, потому что создавались новые ассоциации – читаешь про жизнь Пушкина и представляешь, как он тоже учится, сидя под столом. Или изучаешь строение органа обоняния и наслаждаешься ароматом духов. Тогда я еще не знала, что это тоже – нейробика, то есть задействование двух и более чувств.

Попробуйте так же и вы. Например, учите с внуком стихи – постелите плед и залезьте вместе под стол. И весело, и необычно. Или запоминаете какой-то текст к мероприятию – по-

трогайте пушистый ковер или погладьте кота: вот вам и тактильность.

Создавайте необычные условия, и мозг с удовольствием включится в эту игру.

Один час без замечаний и рассуждений.

Проведите один час, ничего не говоря, а лишь отвечая на прямые вопросы «да» или «нет», причем постарайтесь сделать это так, чтобы собеседник не обиделся. На время откажитесь от привычки критиковать, делать замечания, рассуждать. Остальные дела делайте, как обычно.

Компьютерная мышь: что в тебе такого?

На полчаса задумайтесь о каком-то определенном предмете, ни на что не отвлекаясь. Например, вы выбрали для эксперимента компьютерную мышь. Посмотрите, как она выглядит, из чего состоит, почему у нее именно такая форма, какой она фирмы, не пора ли ее протереть? Вспомните, когда была куплена. Подумайте, для каких еще целей можно ее применить? Обвести на листе ее контур и нарисовать зверька, использовать как горку для маленьких игрушек, использовать как груз, чтобы обои на полу не скручивались при нанесении клея... Подумайте, для чего создавались компьютерные мыши, как они выглядели раньше, какие претерпевали изменения?

Задавайте себе любые вопросы на тему выбранного предмета и отвечайте на них.

12 случайных задач. Придумайте и поставьте себе 12 случайных задач на две недели. Это должны быть творческие дела, которые вы раньше никогда не делали. Например, пройти новый маршрут от дома до магазина, написать однокласснику, который нравился в школе, и просто с ним поболтать, научиться рисовать корову, пообедать в кафе, мимо которого вы всегда проходили, красиво сфотографировать лужу, чтоб было похоже, что вы на море, украсить стену старинными фотографиями. Вариантов множество. Главное – ваше творческое мышление и безграничность фантазии.

О.В. Самойлова

Путешествия – наилучший способ для построения новых нейронных связей. В тот момент, когда мы попадаем в новую страну, город, новое место, видим совершенно другой быт, другие традиции, других людей. Они делают что-то иначе, и нам тоже приходится включаться и делать это не так, как мы привыкли. Кроме того, в путешествиях активно работает концентрация внимания, потому что мы в новой обстановке. Поэтому, если у вас появляется возможность куда-либо съездить, пусть даже не очень далеко, не отказывайтесь от нее, так вы получите максимальную пользу для физического и душевного здоровья.

**Ольга САМОЙЛОВА, психолог.
Фото и иллюстрации автора.**

КАЛЕЙДОСКОП

ТАБЛЕТНИЦА ДЛЯ ЗАБЫВЧИВЫХ

Новосибирский государственный технический университет представил автоматический дозатор таблеток для тех, кто постоянно забывает принимать лекарства. Автор дозатора таблеток – студент четвертого курса Владимир Шперлинг. По словам изобретателя, механизм прибора прост. Родственник больного или медсестра закладывает таблетки в дозатор, в котором 24 сектора. Он может быть закрыт на замочек, блокирующий возможность приема таблеток для человека с провалами памяти. Таблетница функционирует при подключении к электричеству. В настоящее время прорабатывается вариант с работой от батареек.

По расписанию прибор будет открывать нужный сектор с таблетками. Следует отметить, что в России аналогов этому изобретению нет, а похоже, американские, слишком дороги.