

Метафоры: С помощью правого полушария мы понимаем метафоры и результаты работы чужого воображения. Благодаря ему мы можем понимать не только буквальный смысл того, что слышим или читаем. К примеру, если кто-то скажет: «Он висит у меня на хвосте», то как раз правое полушарие поймет, что именно хотел сказать этот человек.

Воображение: Правое полушарие дает нам возможность мечтать и фантазировать. С помощью правого полушария мы можем сочинять различные истории. Кстати говоря, вопрос «А что, если...» также задает правое полушарие.

Художественные способности: Правое полушарие отвечает за способности к изобразительному искусству.

Эмоции: Хотя эмоции и не являются продуктом функционирования правого полушария, оно связано с ними более тесно, чем левое.

Мистика: За мистику и религиозность отвечает правое полушарие.

Мечты: Правое полушарие отвечает также и за мечты.

Параллельная обработка информации: Правое полушарие может одновременно обрабатывать много разнообразной информации. Оно способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа. Правое полушарие также распознает лица, и благодаря ему мы можем воспринимать совокупность черт как единое целое. Контролирует движения левой половины тела. Когда вы поднимаете левую руку, это означает, что команда поднять ее поступила из правого полушария.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

УПРАЖНЕНИЕ 1: Сядьте за стол и положите перед собой лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу, и начинаете рисовать симметрично-зеркальные рисунки. Пусть они будут сначала простыми, например, буквы или цифры. Если обеими руками сложно это делать, придется сначала выполнять упражнение с каждой рукой по отдельности

УПРАЖНЕНИЕ 2: Возьмите лист бумаги обеими руками и помашите им, задействуя не только кисти, но и локти, и плечи.

УПРАЖНЕНИЕ 3: Левую руку положите на правое плечо, поверните голову в эту сторону, сосредоточив взгляд на каком-либо предмете. Медленно поверните голову в сторону левого плеча, и взгляните через него. Повторите упражнение, переложив правую руку на левое плечо.

УПРАЖНЕНИЕ 4: Поставьте руки на спинку стула — это опора. Отставьте одну ногу назад. Корпус подвиньте вперед, сгибая другую ногу. Перенесите на нее вес тела. Чуть приподнимите пятку сзади стоящей ноги. Теперь плавно переместите весь вес на ногу, которая находится сзади. Ее пятку опустите, а носок другой ноги приподнимите. Повторите 5 раз, затем смените ноги.

АССИМЕТРИЧНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

Ассиметричная гимнастика запускает оба полушария мозга, т.е синхронизирует оба полушария. В 1981 году американский нейропсихолог Роджер Сперри получил Нобелевскую премию за «открытия, касающиеся функциональной специализации

полушарий головного мозга». На основании его исследований сделан вывод, что синхронизируя оба полушария мозга, мы повышаем качество любого обучения во много раз. Поэтому, овладевая любым новым навыком, нужно запустить мозг в работу по максимуму.

Упражнение 1. Кулак-ладонь. Одну руку сжимаем в кулак, а другую выпрямляем в ладошку. И начинаем последовательно менять их: кулак-ладонь. Сначала делаем упражнение медленно, а когда оно начинает получаться — ускоряем темп.

Упражнение 2. Ухо-нос. Одну руку ставим на нос, а вторую перекрещивая руки, подносим к уху. Хлопок и меняем их местами.

Упражнение 3. Капитанское. Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак «Класс». Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

Упражнение 4. Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак «Класс». Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

Упражнение 5. Победитель. Одна рука показывает знак «V» а вторая «Ок». Меняем руки.

Упражнение 6. На одной руке соединяем 2 пальца- указательный и средний, а указательный палец второй руки будет накрывать два этих соединенных пальца. Меняем руки.

Упражнение 7. Мизинец одной руки накрывается тремя соединенными пальцами другой руки (указательным, средним и безымянным). Меняем руки.

Упражнение 8. Рожки и ножки. Одна рука показывает ножки, а вторая рожки (большой палец, указательный и мизинец). Меняем руки.

Упражнение 9. Пазлы. На одной руке выставляем два пальца – указательный и средний, а на другой – безымянный и мизинец. Соединяем их как пазлы. Меняем руки.

Упражнение 10. На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца. То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца. Задача — делать упражнение одновременно двумя руками.