Автор: admin
05.11.2011 11:31 -

Что такое аэробика для мозга?

«Побереги свои нервы, нервные клетки не восстанавливаются», – такое утверждение мы привыкли считать истинным. Однако ученые доказали, что это совсем не так и восстановить нервные клетки вполне возможно.

Для этого нужно немного: постоянно задействовать как можно больше участков головного мозга. В этом помогут нехитрые упражнения, которые в комплексе получили название **нейробики** – аэробики для мозга.

Нейробика – просто и с удовольствием

Если рассматривать с грамматической точки зрения, «нейробика» – это сложное слово, состоящее из двух частей: «нейро» (нейронами, если помните, называются нервные клетки и клетки мозга) и «обика» (по аналогии с аэробикой, которая означает движение, гимнастику). То есть, выполняя упражнения, которые относятся к разряду нейробических, вы приводите в движение (причем довольно энергичное) свои клетки, в том числе и мозговые. Вы удивитесь, когда поймете, насколько просты эти упражнения и что для приведения мозга в состояние активности нужна лишь самая малость.

Чтобы принести эффект, нейробика должна стать неотъемлемой частью жизни. Менять свою жизнь в мелочах сегодня и всегда – этого вполне достаточно для активизации работы мозга. Порой мы даже не подозреваем, насколько доведены до автоматизма многие наши привычки и поступки, насколько мы предсказуемы и просчитываемы. Поэтому гимнастику для мозга следует начинать с самых, казалось бы, неотъемлемых действий повседневной жизни.

Измените свое утро

Ритуал утреннего пробуждения у каждого свой. Как правило, он расписан по минутам, а порой и секундам. Вот вы встаете, проводите утренние процедуры, готовите завтрак, одеваетесь, провожаете на работу (в школу, детский сад) остальных членов семьи… И так изо дня в день. Кажется, вы и с закрытыми глазами сможете проделать ежедневные дела. А если попробовать и в самом деле закрыть глаза, например, надевая костюм. Или пойти дальше – выбрать с закрытыми глазами гардероб, полагаясь лишь на органы чувств? А ваш мозг вдруг затрепещет: слишком уж непривычными окажутся для него задания, но выполнять их все-таки надо. Вот клеточки и задвигаются, активизируются.

И вы не останавливайтесь на первом этапе. Попытайтесь с закрытыми глазами почистить зубы (разумеется, искать принадлежности для этого тоже надо вслепую, на ощупь). А потом вместо привычного утреннего кофе и тостов поставьте на стол чашки с ароматным травяным чаем, позавтракайте не традиционными бутербродами, а, к примеру, овсяным печеньем – и вкусно, и полезно.

Идите на работу новым маршрутом

Чаще всего маршрут на работу и обратно тоже привычен до мелочей. Можно, конечно, в целях активизации мозговых клеток попытаться пройти часть пути с закрытыми глазами, но это будет небезопасно для вас и окружающих. Поэтому на улице лучше выполнять такие упражнения, которые заставят вас обратить внимание на жизнь вокруг. Вы знаете, сколько шагов от вашего дома до автобусной остановки (автостоянки)? А какая вывеска висит напротив вашего любимого супермаркета? Обратите внимание на эти мелочи – и первый этап нейробики для улицы вы уже преодолели.

Откажитесь от своих привычек

А теперь самое время удивить сослуживцев. Не торопитесь в обеденный перерыв мчаться в курилку. Достаньте из ящика своего стола карамельки и пососите их вместо привычной сигареты. Пусть окружающие поломают голову, что это с вами приключилось, а вы, отказавшись от традиционной чашки кофе, продолжайте заниматься нейробикой – параллельно с работой.

Наведите на своем столе порядок. Не такой, как принято, а тоже необычный: пусть каждая вещь займет новое, непривычное для нее место. Конечно, это расположение нужно запомнить, тем самым в очередной раз напрягая свой бедный мозг. Активизируйте его работу, поставив на столе контейнер с ароматическим маслом. В Японии, например, считается, что мускат и корица увеличивают производительность труда, а мандарин и лимон бодрят. Если позволяет профиль работы, принесите в офис плеер и слушайте записи различных звуков: морского прибоя, пение лесных птиц. Или просто распахните окно – в ваше привычное пространство ворвутся многочисленные звуки и шумы. Не переживайте, нервным клеткам такие потрясения и нагрузки только на пользу – чем более они активны, тем дольше сохраняют свою работоспособность.

Читайте вслух

Когда вы в последний раз позволяли себе такую роскошь? Тем более, что мозгу такая деятельность чрезвычайно полезна: во время чтения вслух активизируется столько участков коры головного мозга, сколько никогда не работает при чтении про себя. Вовлеките в чтение вслух членов семьи. Можно даже превратить чтение газет или журналов кем-нибудь одним для всех остальных в прекрасную семейную традицию. Кто-то из вас прочтет вслух статью, а затем вы можете ее обсудить. Плюсов, как видите, множество: тут и общение, и нагрузка для нервных клеток, и коллективное

(точнее, семейное) времяпровождение.

Занимайтесь сексом по-новому

Для тех, кто занимается нейробикой, секс – просто неисчерпаемый источник вдохновения. В сексе работают все органы чувств, нужно только умело их направлять – для достижения большего эффекта. Включите фантазию, заставьте свой мозг поработать. Приятная расслабляющая музыка, легкий ужин, романтическая обстановка, нежные прикосновения – все это располагает к получению наслаждения и заставляет трепетать абсолютно все клеточки тела. Уж тут-то мозгу некогда отдыхать – сплошь и рядом новые ощущения, которые нужно обработать. Вот вам и научный повод разнообразить сексуальную жизнь.

Наслаждайтесь жизнью

Не бойтесь своих новых чувств и ощущений. Если ваша жизнь течет относительно спокойно, отправьтесь вплавь по горным рекам. Если же в обычной жизни вы устали от бешеного ритма и постоянного напряжения, выкроите недельку и устройте себе «праздник ничегонеделанья». Можно выехать на дачу, кстати, вот еще один кладезь нейробических упражнений. Копание в земле, уход за деревьями и цветами, прополка морковки прекрасно вписывается в систему нейробики.

Автор - **Вероника Чиркова**
Источник