

# *Психотерапевтическая кинезиология*

*Кинезиологические упражнения,  
которые заставят мозг работать на  
полную мощность*

*Консультация психолога отделения реабилитации  
несовершеннолетних Титовой Н.В.*



**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

**Кинезиологические упражнения** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

С помощью приемов кинезиологии укрепляется здоровье, оптимизируются основные психические процессы (память, внимание, мышление, речь, слух, воображение, восприятие), повышается умственная работоспособность, улучшается психоэмоциональное состояние.

Существует множество кинезиологических упражнений. Есть такие, которые можно выполнять и в положении сидя, в том числе во время работы на компьютере. Они несложные и не требуют временных затрат.

Эти упражнения можно выполнять и взрослым и детям, они бодрят, тонизируют, снимают усталость, тяжесть в голове, помогают справиться с нежелательной в данный момент сонливостью, обостряют внимание и память, а также значительно повышают способность концентрироваться на выполняемой работе.

## **Упражнение «Лобно-затылочная коррекция»**

При возникновении чувства тревоги, неуверенности, волнения помогает лобно-затылочный охват. Одну ладонь необходимо положить на лоб, другую — на затылок. Сконцентрироваться. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, спокойно озвучить свою проблему или просто думать о ней. Посидеть так пару минут. Если возник зевок, то это значит, что тело уже избавляется от напряжения.

Когда рука прикасается ко лбу, происходит приток крови, она начинает лучше циркулировать по лобным долям мозга. В этом участке мозга происходят анализ, осознание и оценка проблемы, и определяются пути выхода из такой ситуации. На затылке расположена зона, которая воспринимает зрительно те образы, которые потом хранятся в памяти. Прикладывание к этой области ладони стимулирует кровообращение. Человек как бы стирает подобным образом проблемы, образы, негативные ситуации. Благодаря глубокому дыханию, в кровь поступает кислород, воздух вентилируется — и из организма улетучивается негатив. Упражнение дает желаемый результат.



### **Упражнение «Ухо — нос»**

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук «с точностью наоборот».

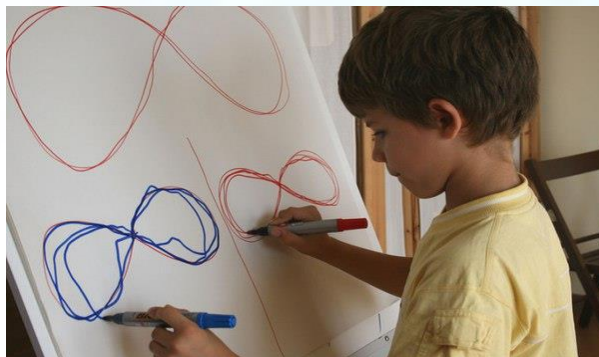


## Упражнение «Зеркальное рисование»

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры.

При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий мозга синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

В кинезиологии есть такой увлекательный прием: выполнять привычные действия «неудобной» рукой (правша–левой, левша-правой). Например, чистить зубы, причесываться, брать в руки те или иные предметы. Исследования показывают, что такие действия активизируют новые участки мозга и помогают развивать новые контакты между клетками мозга. Очень нравятся детям.



Соединить попарно кончики пальцев обеих рук, словно обхватывая небольшой шар, и расположить кисти перед грудью. Взгляд направлен вниз, кончик языка зажат между зубами. Находиться в этом положении 1—2 минуты, до появления зевоты или до ощущения достаточности.

Упражнение успокаивает, снимает нервно-мышечное напряжение, гармонизирует психические процессы.

Кинезиологи утверждают, что «Святоша» улучшает отдельную работу правого и левого полушарий головного мозга.



## Упражнение «Слон»

Активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект—тело», улучшает концентрацию внимания.

При выполнении упражнения ухо нужно плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3—5 раз каждой рукой.

Упражнение «Слон» позволяет выявить скрытые способности и расширить границы возможностей мозга.



## Упражнение «Крюки»

Чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие - необходимо сесть на стул, скрестить ноги, положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги.

Затем скрестить руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки.

Вывернуть соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы сцепленные пальцы были направлены кверху. Смотреть прямо, взгляд вверх, кончик языка прижат к верхнему нёбу (можно на вдохе прижимать к твердому нёбу кончик языка, расслабляя его на выдохе).

Посидеть в этой позе 1—5 минут до появления зевка либо до ощущения достаточности.

Данный прием (его можно выполнять также стоя или лежа) только на первый взгляд кажется простым и незамысловатым.



При таком перекрещивании рук, ног и пальцев происходят сложные процессы, приводящие к сбалансированной работе моторных и сенсорных центров как каждого полушария мозга, так и среднего мозга, который находится прямо над твердым небом. При этом достигается объединение эмоций и процессов мышления (усиление межполушарной интеграции), приводя к наиболее эффективной работе (обучению) и реагированию на происходящее.



## Уважаемые читатели!

Предложенные кинезиологические упражнения помогут :

- улучшить общее самочувствие;
- активизировать мыслительную деятельность;
- снизить умственное и физическое напряжение;
- повысить стрессоустойчивость;
- успокоиться и переключить внимание;
- легче вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию;
- стимулировать творческое мышление.

И просто: **БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ!**

