Практические советы по кинезиологии для родителей

В современном мире наши дети находятся в минимальном использовании движения, но в состоянии усиленной работы мысли. Ребёнок испытывает страх быть неуспешным в учении. Растущая тревожность ещё больше тормозит процесс обучения. И всё это приводит к постоянному стрессу ещё неокрепшего организма. В этом состоянии функционируют задние отделы мозга, которые отвечают только за выживаемость в условиях стресса и опасности. При этом отключаются механизмы мозга, которые находятся в передней его части и отвечают за творческое развитие, за процесс обучения, радость активного познания. А ведь только радостный способ познания мира присущ всем нам, особенно детям. Решить эти проблемы поможет образовательная кинезиология с помощью несложных и естественных упражнений.

Совет 1. Пейте воду для снятия стресса и повышения работоспособности.
Вода создает в организме среду, необходимую для передачи по всему телу электрических импульсов, которые идут от мозга ко всем мышцам. Обезвоживание организма вызывает недомогание, и стрессовая реакция запускается без других видимых причин. Поэтому пейте воду, она насыщает клетки крови кислородом, улучшает работу мозга, повышает работоспособность. Особенно полезно пить воду при работе с компьютером.

Совет 2. Лобно-затылочная коррекция (ЛЗК).
Уникальное и очень эффективное упражнение для снятия стресса, относящегося как к настоящему времени, так и к прошлым событиям. Это можно сказать, "скорая помощь".
• Положите одну ладонь на лоб, другую на затылок. Хорошо, если лоб будет освещаться солнцем или лампой. Подумайте о том, что вас беспокоит. Закройте глаза и глубоко дышите до тех пор, пока не почувствуете облегчение (это может быть глубокий вздох облегчения). Вспомните, как в детстве мама клала нам руки на голову, чтобы успокоить нас. Это и есть наше природное интуитивное знание о снятии стресса и боли.
• Прикасаясь к затылку, мы поднимаем в памяти зрительные травмирующие образы, а прикасаясь одновременно ко лбу, мы включаем передние лобные доли мозга, которые находят новые пути решения проблем. Вот как все просто!

Совет 3. Снятие перегрузки.
Когда на нас наваливается сразу несколько проблем, которые мы судорожно

пытаемся решить, происходит затор в движении энергии в теле и разбалансировка организма, нарушается координация тела, голова как бы "поссорилась" с телом. Необходимо провести энергетическое подключение. Для этого надо прижать язык к верхнему нёбу и держать его в этой позиции до конца упражнения. Затем разместить кончики пальцев одной руки вокруг пупка, причем большой палец должен находиться над пупком, а второй рукой нужно массировать следующие точки:

• Ямки под ключицами. Это почечные акупунктурные точки. Они являются ключевыми во всей акупунктурной системе, а их стимуляция улучшает кровоснабжение мозга и способствует восстановлению гармоничного дыхания.

• Точки над верхней губой и под нижней губой. При этом происходит стимуляция главных энергетических меридианов организма. Таким образом, мы успокаиваем внутренний диалог и можем мыслить более спокойно и рационально.

• Область копчика. Она отвечает за движение нашего тела. Поэтому массаж этой области расслабляет и успокаивает, и мы снова готовы к продуктивной работе.

Во время выполнения этой техники необходимо глубоко дышать. Выполнив массаж этих точек одной рукой, надо поменять руки и проделать тоже самое другой рукой.

Совет 4. Активизация мозга.

Перекрестные и параллельные движения руками и ногами в сочетании с ходьбой на месте. Очень мощное упражнение для интеграции (соединения) мозга, его правого (творческого) и левого (логического) полушария, оно даёт возможность думать и действовать одновременно. Во время этого упражнения нужно смотреть на прямоугольник с крестиком, который схематично показывает строение нашего мозга. При выполнении этого упражнения, чем больше мышц включено в работу, тем больше восстанавливается энергетическая активность мозга.

• Перекрёстные движения: маршируйте на месте, при этом касайтесь ладонью противоположного колена.

• Перейдите на "иноходь". При таком движении одноимённые рука и нога поднимаются одновременно. Это параллельные движения.

• Снова перекрестные движения: рука касается противоположной пятки.

• Параллельные движения.

• Перекрёстные движения: локоть касается противоположного колена.

Хорошо выполнять это упражнение под музыку.

Совет 5. Крюки Кука.
Это упражнение эффективно восстанавливает движение энергии во всём теле и приводит к глубокому расслаблению и снятию стресса.
• Положите левую стопу на правое колено и обхватите ногу в области голеностопного сустава правой рукой. Левую руку положите на левую ступню, соединив её (левую руку) при этом в области запястья с правой рукой. Прижмите язык к нёбу и глубоко дышите. Когда почувствуете расслабление, переходите к следующей позиции.
• Поставьте ноги на пол параллельно друг другу. Выпрямитесь, сложите руки домиком, прижмите язык к верхнему нёбу. Оставайтесь в этой позиции, пока не почувствуете тепло и пульсацию в кончиках пальцев рук. Это говорит о восстановлении циркуляции энергии во всем теле и о релаксации всего организма.

Совет 6. Улучшение зрения.
Это упражнение очень простое и очень полезно при длительном напряжении глаз. Оно улучшает работу зрительной зоны коры головного мозга и снимает зрительную усталость.
• Положите большой палец одной руки на один лобный бугор, а указательный и средний пальцы этой же руки на другой лобный бугор. Второй рукой при этом массируйте зрительную зону, расположенную в затылочной области. Закройте глаза и глубоко дышите до приятного расслабления глаз.

Совет 7. Стимуляция органов слуха.
Это упражнение способствует обострению внимания и слуха.
• Помассируйте ухо, как бы разглаживая, разворачивая его, затем помассируйте 3-5 раз участок от заушной области к основанию шеи.

Совет 8. Баланс поляризации.
Очень важное упражнение для восстановления полярности нашего тела и работы головного мозга. Любая частица нашего тела имеет положительный или отрицательный заряд, и они обмениваются между собой. Этот непрерывный обмен является основой передачи нервных импульсов от мозга к телу и наоборот. Это упражнение является одним из самых главных в прикладной кинезиологии. Оно также улучшает взаимоотношения с противоположным полом.
• Положите одну руку на область пупка, как было описано выше. А второй рукой закройте одну ноздрю и вдохните через другую. Выдох произведите через другую ноздрю, закрыв при этом ту ноздрю, через которую вдохнули.

Язык, как всегда, прижат к верхнему нёбу. Проделайте это 3 раза. Поменяйте руки.

Итак, что дадут эти простые упражнения детям?
Обучив своих детей таким простым упражнениям, Вы будете удивлены результатами.
Во-первых, процесс обучения превратится в радостную познавательную деятельность.
Во-вторых, дети научатся контролировать своё психоэмоциональное состояние, так как научатся самостоятельно снимать стресс.
В-третьих, улучшат своё зрение, слух, координацию тела, разовьют связи между правым и левым полушариями мозга, смогут избавиться от заикания, от функциональной дислексии.
Выполняя эти несложные техники, Вы скоро заметите, как Ваши дети станут спокойнее, увереннее в себе, научаться адаптироваться в любой среде и станут учиться легко и радостно. Результатом также будет показатель их хорошего самочувствия и настроения.

Пейте воду!
Вода - отличный проводник электричества. Известно, что около 70% тела человека состоит из воды. Скорость и качество электрохимических реакций, составляющих основу деятельности мозга и нервной системы в целом, зависят также от концентрации содержащихся в водном растворе клеток катионов натрия, калия и других ионов. Подобно тому, как дождь падает на землю, вода лучше всего "впитывается" телом, если попадает в него регулярно и небольшими порциями.
Воздействия стрессоров разного рода на организм снижают количество воды в организме и ведут, прежде всего, к обезвоживанию клеток нервной и лимфатической систем. Вода необходима для правильного функционирования лимфатической системы, от которой зависит клеточное "питание" и выведение шлаков из организма.

Вода активизирует мозг для:
• электрохимически надежного функционирования всей нервной системы;
• надежного накопления, "оживления" и воспроизведения информации;
• формирование любых навыков.

Связь потребления воды с поведением и самочувствием позволяет:
• улучшить концентрацию внимания, снижает умственное утомление;
• повысить активность и двигательные способности;

• улучшить умственную и физическую координацию
• снизить негативные следствия стресса, улучшая качество коммуникации и других социальных навыков.

Детям питьевую воду следует принимать дополнительно за 20 минут до еды и через час после еды. Прием от 25 мл питьевой воды на килограмм веса тела каждый день вне зависимости от приема пищи.