

Co robić, aby szybciej się uczyć i więcej pamiętać?

Metody niekonwencjonalne.

Porady dla koleżanki z pracy.

Martwisz się, bo twoje dzieci mają kłopoty z koncentracją i zapamiętywaniem. Ty także je masz? Sięgnij więc po stare i sprawdzone zielarskie „recepty”, które stosować mogą wszyscy, niezależnie od wieku. Przede wszystkim jak najczęściej wietrz pomieszczenie, w którym pracujesz. Świeże powietrze dotlenia ludzki mózg. Dzieciom lub nastolatkom, które mają przed sobą sporo nauki, podaj szklankę naparu z szaławii lekko osłodzonego miodem. Najnowsze badania naukowe potwierdziły, że to ziółko wpływa pozytywnie na pracę kory mózgowej, dzięki czemu eliminuje przemęczenie umysłu i poprawia zdolność koncentracji. Wąchanie sproszkowanego lub rozdrobnionego tataraku pomaga pokonać senność, zmęczenie i dodaje sił do dalszej pracy intelektualnej. Koncentracji sprzyja też herbatka sporządzona z pół łyżeczki tymianku zalanego szklanką wrzątku.

Wykonuj też Mudrę Wiedzy - dobry „sposób” na bystrość umysłu. Wystarczy zetknąć ze sobą opuszki palca wskazującego i kciuka obu rąk. Pozostałe palce są lekko rozluźnione – wyprostowane lub przygięte.

Tę mudrę można ćwiczyć jednorazowo przez 45 minut lub kilka razy w ciągu dnia po 10 – 15 minut, ważne aby jednego dnia nie przekroczyć 45 minut, bo można zbyt mocno pobudzić organizm.

Pora na przypomnienie sekretu największych geniuszy – takich jak Leonardo da Vinci – harmonijna współpraca obu półkul mózgowych (zdaniem specjalistów).

U większości z nas jedna z półkul dominuje, przeważnie lewa – racjonalna; odpowiada za logiczne myślenie, dostrzeganie szczegółów, mowę i poruszanie prawą stroną ciała. Półkula prawa – artystyczna; jej domeną jest myślenie obrazowe, odczucia, wrażenia estetyczne, wyobrażenia, intuicja i poruszanie lewą stroną ciała. Czy można zmusić drugą półkulę do wydajniejszej pracy, a dzięki temu szybciej się uczyć i więcej pamiętać? Tak, podobno taki efekt można uzyskać wykonując ćwiczenia opracowane przez P. i G. Dennisonów – twórców tzw. kinezylogii edukacyjnej.

Oto niektóre z ćwiczeń:

Przycisk uziemienia

To ćwiczenie może być pomocne w liczeniu i rozwiązywaniu zadań z przedmiotów ścisłych. Aby uaktywnić umysł, połóż palce prawej ręki – wskazujący i środkowy – poniżej dolnej wargi na brodzie (tak, aby poczuć lekki ucisk), a lewą dłoń połóż na podbrzuszu. Zaczerpnij głęboko powietrza i spróbuj wyobrazić sobie, że przez czubek głowy wpływa ono do twojego mózgu. Poczuj je wewnątrz głowy, a potem wypuść ustami z głębokim westchnieniem. To ćwiczenie można powtarzać kilka razy w czasie nauki.

Ósemka nieskończoności

To ćwiczenie ułatwia koncentrację, ale pomoże również tym, którzy mają kłopoty z błędniakiem oraz z dysleksją i dysgrafią.

Stań prosto, weź kilka razy głęboki oddech, następnie wypuść powoli powietrze i nie zwracając uwagi na proces oddychania – narysuj w powietrzu leżącą ósemkę (znak nieskończoności). Powinna być tak duża, jak daleko bez zbędnego wysiłku sięgnie twoja ręka. Ćwiczenie rozpocznij prawą ręką, później powtórz to samo lewą ręką. Teraz złóż dłonie jak do modlitwy, tak aby czubki palców mieć na wysokości oczu, i – poczynając od środka – płynnym i spokojnym ruchem, zakreśl nimi leżącą ósemkę, od jednego twojego barku do drugiego. Skup przez moment wzrok na czubkach palców i „narysuj” kolejną ósemkę – tym razem w przeciwnym kierunku. Ćwiczenie powtórz co najmniej 6 razy.

Podwójny malarz

To ćwiczenie uspokoi twój umysł i sprawi, że stanie się bardziej chłonny, gotowy na przyjęcie nowej porcji wiadomości.

Weź w obie dłonie dwa mazaki tego samego koloru. Połóż przed sobą dwie czyste kartki papieru i spróbuj narysować dwa podobne trójkąty. Później narysuj dwa podobne koła, domek, sylwetkę człowieka. Siedź przy tym wyprostowana i patrz przed siebie, a rysunki spod prawej i lewej ręki śledź kątem oka. Odłóż rysunki, stań wyprostowana w lekkim rozkroku i powtórz to samo „rysując” w powietrzu rękami.

Na zakończenie zaproponuję ci „coś” bardzo przyjemnego, nie wymagającego wysiłku fizycznego. Ucz się, słuchając jednocześnie pięknej muzyki. Są bowiem takie utwory, które harmonizują pracę obu półkul mózgowych, co jak

pamiętasz, bardzo pomaga w walce z dysleksją i dysgrafią, sprzyja twórczości naukowej i artystycznej, ułatwia zapamiętywanie.

Ponoć absolutnym „przebojem” w tej dziedzinie jest „Eine kleine Nachtmusik” Mozarta. Niektórzy twierdzą, że jego muzyka podnosi inteligencję!

Przy nauce i pracy wymagającej koncentracji i wysiłku umysłowego możesz też słuchać:

np. - arii na strunie G oraz „Wariacji Goldbergowskich” Jana Sebastiana Bacha,
- sześciu koncertów na flet op.6 Antonio Vivaldiego.

Jeśli lubisz mieć przy sobie „kamień na szczęście”, mogę ci coś doradzić. Podobno trzymanie w lewej dłoni żłocistego topazu pomaga przy pisaniu wypracowań. Fioletowy fluoryt sprzyja koncentracji.

Brzmi to trochę nieprawdopodobnie? Może warto sprawdzić...

Życzę przyjemnej, owocnej pracy.

Iwona Kuliś