

Упражнения на развитие абстрактно-логического мышления и творческого мышления, на развитие внимания и памяти

1. Оттянуть *уши вперед*, затем *назад*, медленно считая до десяти, начинают с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.
2. *Одну минуту* массировать *щеки* круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисовать как бы круги на подбородке и лобной части лица. Считать при этом до 30-ти.
3. *Вдыхать левой* ноздрей, *выдыхая через правую* ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом «Золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «Желтая больная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.
4. *Одновременно* двумя руками «промахать» *в воздухе* в зеркальном отражении (*записывать* как на листе бумаги) информацию, которую необходимо запомнить (буквы, таблицы, формулы, иностранные слова).

5. Сесть *на край* стула. Позвоночник держать *прямо*. Положить голень левой ноги на колено правой. Правую руку положить на голеностоп, прикасаясь передней областью запястья. Сверху на правую руку крест на крест положить левую руку, прикасаясь к правой руке аналогичным местом. *Посидеть* в таком положении *1 мин.* Потом *поменять местами* руки и ноги и снова посидеть *1 мин.*

6. *Кончики* растянутых вместе *пальцев правой руки* подводят к основанию мизинца левой руки со слегка сжатым кулаком. В следующий миг сжимают, наоборот, пальцы правой руки, растягивают пальцы левой, подводят кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторяют эти движения *быстро и попеременно по 10 раз.* *Выдох* делается через рот при каждой смене рук.

7. Раскрывают пальцы *левой руки*, слегка *нажимают точку* концентрации *внимания*, расположенную в середине ладони большим пальцем правой руки. Повторяют это *5 раз.* При нажатии делают *выдох*, а при ослаблении усилия –*вдох.* Упражнение делают спокойно, не торопясь. Потом делают то же самое для *правой* руки.