

کارگاه نروبیکی

دکتر فرزانه پیرمرادی



نروبیك یا ورزش ذهن

➤ نروبیك ورزش ذهنی است كه با بكار گیری حواس ذهن را در مسیری غیر قابل انتظار تحریك می كند

➤ رفتار روتین و عادت‌ی فعالیت مغزی را كاهش می دهد

درگیری حواس با کارهای تازه و جدید

- استفاده از دست غیر غالب - مسیر جدید - کتاب و کانال و موضوع جدید - بوی جدید - رویا پردازي و ثبت آنها - اشیاء سر و ته - دیدن همه قفسه ها فروشگاه - حذف یک حس مثل بینایی و شنوایی و درک محیط

ترکیب حواس با عاطفه

- ▶ علیه خودتان سخنرانی کنید
- ▶ صدا قطع به جای هنرپیشه با توجه به تصویر حرف بزنید
- ▶ با حالت لبخند، اخم، با غرور، شگفت زده، غمگین و با چشم بسته روی خط راست راه بروید و یا چیزهای مختلف را لمس کنید

ادامه ترکیب عاطفه با حواس

- دیدن تصویر خوشایند مثل کودکان خندان
همزمان شنیدن صدای خوشایند لمس پارچه
ای لطیف بوی خوشایند طعم قهوه وانیلی و
حرکت ریتمیک دست
- صدای خنده و گریه لمس چیزهای مختلف
نرم زیر سفت
- گسترش روابط اجتماعی

ترکیب حواس

- ▶ انجام به ترتیب ترکیب صدا، تصویر، بو، لمس، و طعم با حرکت
- ▶ درک تفاوت و شباهت در موضوعات مادی و غیر مادی
- ▶ درک نسبتها ، مفهوم ضرب المثلها،
- ▶ تقویت پردازش دیداری فضایی

ادامه ترکیب حواس

- ▶ استشمام بوی عطر گوش دادن به موزیک
- ▶ تمرینات منقطع ۶ ثانیه دویدن تند ۲۰ ثانیه دویدن کند یک فکر مثبت یک فکر منفی زبری نرمی صدای بلند صدای آرام

هنر

- ▶ هنر شیوه پردازش مغز را از خطی و منطقی به کلی و شهودی تغییر می دهد
- ▶ نقاشی یک موضوع جدید ساز جدید طنز جدید

یادگیری

یادگیری بلوکی را تبدیل به یادگیری موازی کنید در کسب یک مهارت چند جزء را همزمان یاد بگیرید

با فاصله مطالعه کنید

کارهای مهم را در چند جای مختلف انجام دهید

مکالمه طولانی مثل ارائه و تدریس داشته باشید

متن را بلند بخوانید جای گوینده و شنونده را عوض کنید

تقویت حواس

- ▶ دو صحنه و تصویر مقابل دو چشم دو صدا در گوشها و لمس مختلف در دستها دو بوی مختلف از دو طرف طعم های متناوب
- ▶ تعویض محل نشستن در منزل محل کار