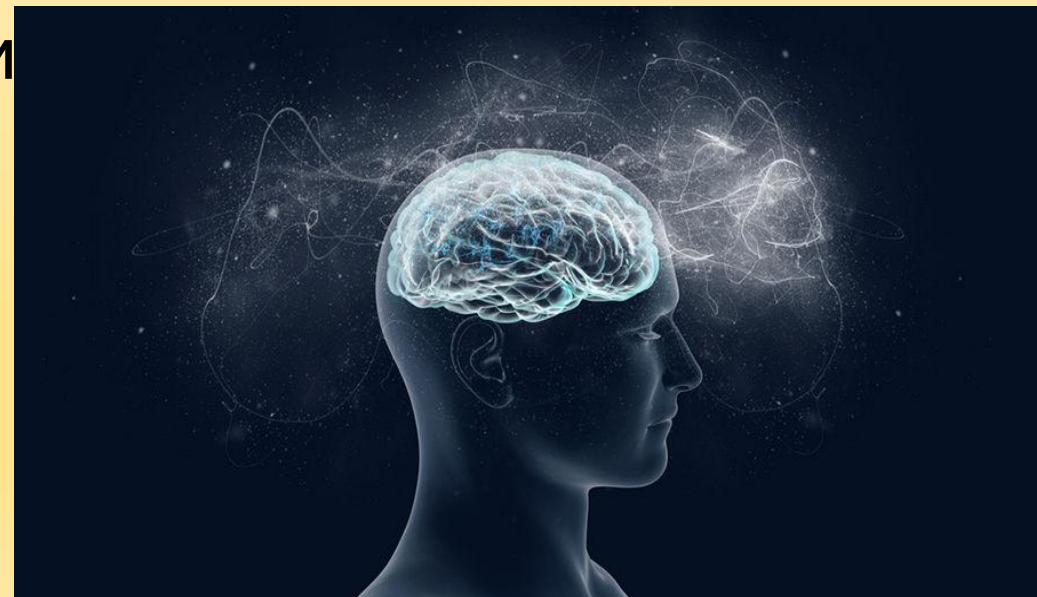


Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерение
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на
эту тренировку?



Нейропластиность

Массируем точку на затылке.

Двигаем кожу головы 2мя руками

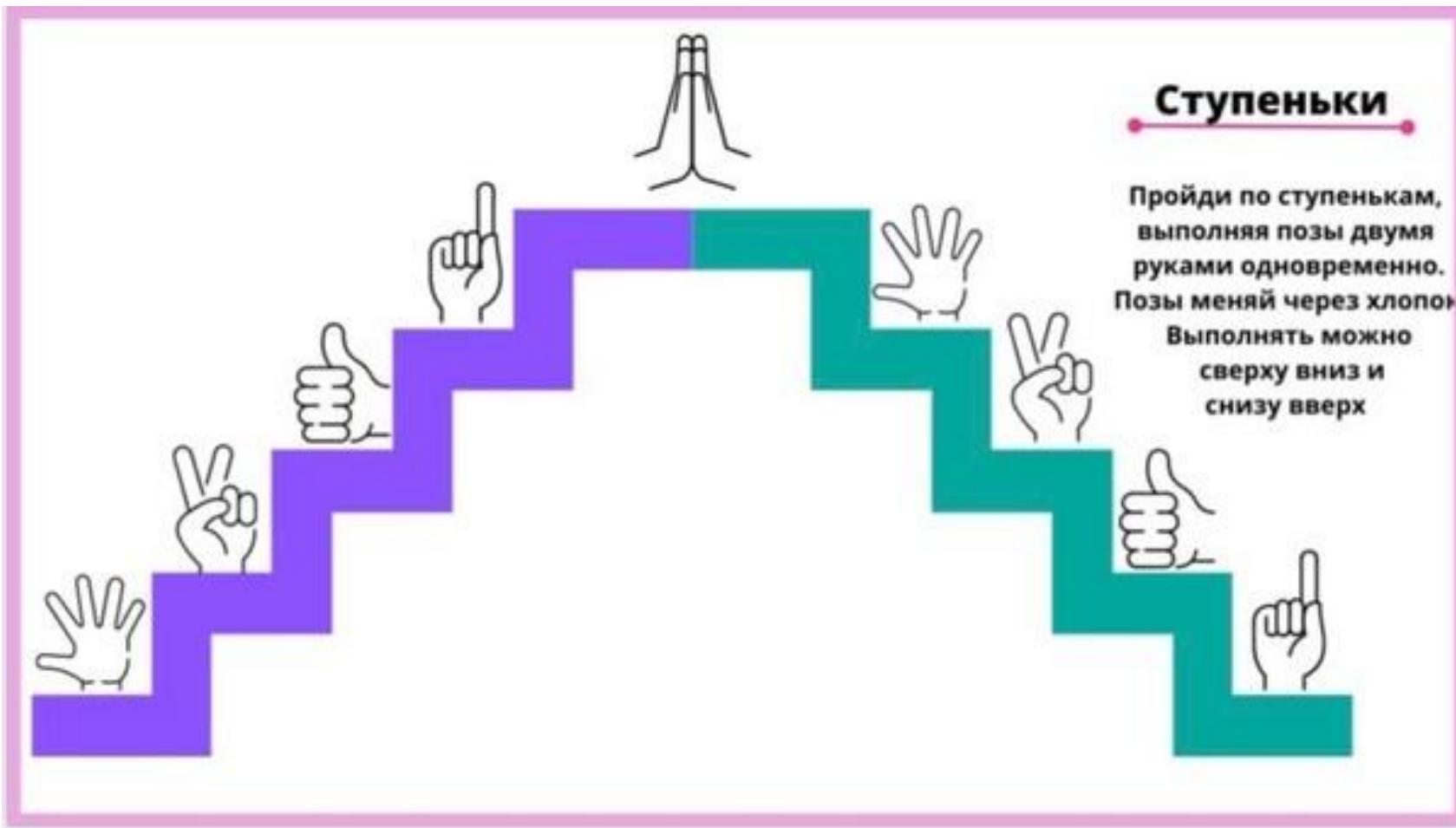
Дыхание:

Вдох – длинный объёмный, направляя воздух в живот и выгибая спину.

Выдох – короткими маленькими струйками (дую пытаешься удержать перо налету).

(повторяем 20 раз)

Нейропластиность



Внимание

Из числа 100 отнимаем 1, из полученного 2, из полученного 3 и так далее ...

Поехали!

Внимание

КРАСНЫЙ

РОЗОВЫЙ

КРАСНЫЙ

СИНИЙ

ГОЛУБОЙ

ЖЁЛТЫЙ

КОРИЧНЕВЫЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

ФИОЛЕТОВЫЙ

РОЗОВЫЙ

ЧЕРНЫЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

ГОЛУБОЙ

СИНИЙ

ЧЕРНЫЙ

ЖЁЛТЫЙ

СЕРЫЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

СЕРЫЙ

РОЗОВЫЙ

КРАСНЫЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

ГОЛУБОЙ

ЗЕЛЁНЫЙ

КОРИЧНЕВЫЙ

СЕРЫЙ

КРАСНЫЙ

ФИОЛЕТОВЫЙ

СЕРЫЙ

РОЗОВЫЙ

ЧЕРНЫЙ

Память



Дамир Султанов



Милана
Джонс



Кирилл
Лопатин



Влада
Падалко



Энвир
Садыков



София
Зорина



Эмиль
Кашапов



Ибрагим
Хасанов



Кира
Дудина



Том
Джонс

Память



Нейропластиность

Бл*з^н*ц* *б^н*р*ж*л*, чт* * *х н*йр*н, * вс* *ст*льн**
сл*в^н* б* ст**т др*г н* др*жк*. Хв*ст* * н*х р*зв*твл*л*сь, *
р*зв*твл*н** з*к*нч*в*л*сь кр*х*тн*м* л*пк*м*, к*т*р**
кр*пк* д*рж*л*сь з* т*л* с*с*д*й – * бл*жн*х, * п*д*льш*.
Вр*м* *т вр*м*н* п* хв*ст*-пр*в*д* пр*ск*к*в*л* *скр*,
п*р*пр*г*в*л* п* л*пк* в др*г*й н*йр*н, * т*т в*сь всп*x*в*л *
п*c*л*л *скр* д*льш* п* с*бств*нн*м* хв*ст* др*г*м*. М*кс *
М*лл* з*в*р*ж*н* сл*д*л*, к*к *скр* н*c*тс* п* п***т*н* *т
*дн*г* п***чк*-н***р*н* к др*г*м*. Кр*г*м ст**л* н***м*лчн**
ж*жж*н**, к*к п*д пр*в*д*м* л*н** в*c*к*г* н*пр*ж*н**, * вс*
вр*м* з*г*р*л*сь м*л*нък** ф***рв*рк*.

Нейропластиность

Близнецы обнаружили, что и их нейрон, и все остальные словно бы стоят друг на дружке. Хвосты у них разветвлялись, а разветвления заканчивались крохотными лапками, которые крепко держались за тела соседей – и ближних, и подальше. Время от времени по хвосту-проводу проскакивала искра, перепрыгивала по лапке в другой нейрон, а тот весь вспыхивал и посыпал искру дальше по собственному хвосту другому. Макс и Молли заворожено следили, как искры носятся по паутине от одного пайчика-нейрона к другому. Кругом стояло неумолчное жужжение, как под проводами линии высокого напряжения, и всё время загорались маленькие фейерверки.

Память



Креатив



РЕФЛЕКСИЯ

Поделись впечатлениями о тренировке? Что понравилось?
Что было легко, а что сложнее? Где возникало
сопротивление? Как думаешь почему?

Достигнуты ли цели, поставленные в начале тренировки?
(Мы обсуждали это вначале).



Мозги — как деньги.
Их не может быть
много, но может сильно
не хватать.

До встречи
на следующей тренировке!