

Overte si, jak pracují vaše mozkové hemisféry

/ částečně připraveno podle obdobného kurzu moskevské on-line školy Kundalini jógy

<https://www.kundalini-online.ru/home/>

Než začneme s mocnými technikami Kundalini jógy, zjistěte pomocí následujících testů, jak pracuje váš mozek nyní. Zapište si výsledky a zopakujte testy po skončení kurzu, abyste viděli svůj posun.

Test počítáním.

Stopněte si čas a co nejrychleji napočítejte od 1 do 120. Snažte se srozumitelně vyslovovat jednotlivá čísla.

Tímto způsobem se hodnotí celková práce pravé a levé mozkové hemisféry. Kromě toho test umožňuje určit matematické schopnosti: 45 sekund – úroveň žáka 2. stupně základní školy, 35 sekund – žák střední školy, 25 sekund – student, který studuje exaktní vědy.

Zapište si výsledek.

Test na zapamatování si slov

Máte před sebou 30 slov o maximálně 3 slabikách. Za 2 minuty si jich zapamatujte co nejvíce. Až čas uběhne, zapište si všechna slova, která jste si zapamatovali. Za každé správné slovo si dejte bod.

Pomocí tohoto testu můžete zjistit, jak funguje přední část čelního laloku levé mozkové hemisféry, která odpovídá za krátkodobou paměť.

Hrad Pes Motorka Hokej Vířivka Nákyt Víno
Hory Lampa Víla Růže Ředkvičky Parník Tužka
Doutník Krabice Sůl Lampion Velbloud Koberec
Koloběžka Sukně Rak Tanečník Jeskyně Čokoláda
Sjezdovka Jméno Mlha Pohádka

Strupův test

Před začátkem testu projděte první cvičení.

Nazvěte nahlas barvu slov, co možná nejrychleji. Buďte pozorní, nečtěte pouze slova, ale nazývejte jejich barvu. Pokud se spletete, řekněte barvu ještě jednou.

Nejdřív se potrénujte na jedné řádce:

Příprava:

zelená červená žlutá zelená modrá

Řekli jste správně: modrá, žlutá, červená, zelená, žlutá?

Ted' začněte s cvičením. Napište si čas začátku testu a nazývejte barvu slov tak, jako při přípravném cvičení. Po skončení si запиšte konečný čas – kolik minut a sekund jste potřebovali.

Na konci kurzu si projděte cvičení znovu a porovnejte výsledky.

modrá červená červená zelená žlutá

červená zelená zelená modrá žlutá

modrá žlutá zelená červená žlutá

žlutá modrá žlutá zelená modrá

modrá červená zelená červená žlutá

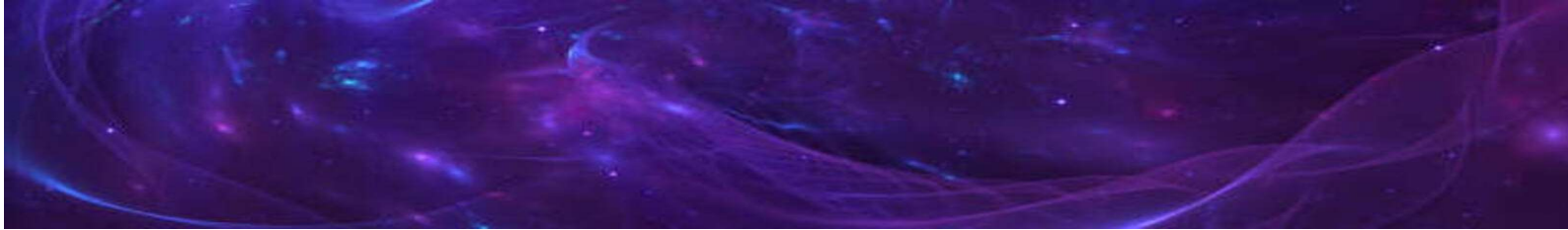
žlutá zelená modrá červená červená

žlutá zelená červená modrá zelená

zelená modrá žlutá modrá červená

zelená červená žlutá modrá žlutá

modrá modrá červená zelená žlutá



Strupův test ukazuje na společnou práci předních částí čelních laloků levé a pravé hemisféry. Rychlost jeho vyplnění je individuální, proto se žádná časová ohraničení nestanovují. Při testu pracují obě mozkové hemisféry zároveň a vzniká konflikt mezi zrakovým a logickým vnímáním. To posiluje vzájemný vztah obou hemisfér a trénuje koncentraci a pozornost.

Do kurzu se můžete přihlásit zde:

<https://www.kundalinijoga-cb.cz/obnova-mozku/>