

Gimnastyka mózgu®

Przykładowe ćwiczenia:

■ Ruchy naprzemiennie

Wykonaj ruch naprzemienny, kolanem dotknij dłoni lub łokcia. Wykonuj to ćwiczenie dość wolno, bądź świadom ruchu. Możesz go wykonać krzyżując przeciwległą rękę z tyłu ciała. Ćwiczenie powtórz 5-7 razy z każdej strony.

Ćwiczenie usprawnia:

- Koordynację ruchową
- Czytanie
- Pisanie



■ Leniwa ósemka

W powietrzu lub na dużym arkuszu papieru rysuj duży znak nieskończoności (to właśnie jest leniwa ósemka).
Zaczynaj od środka, rysuj w lewą stronę do góry. Głowę trzymaj nieruchomo, podążaj za rysowaną ósemką wzrokiem.
Ćwiczenie wykonaj każdą ręką osobno trzy razy, zakończ oburącz również trzema ósemkami.

Ćwiczenie usprawnia:

- Koordynację ręka-oko
- Koordynację wzrokową (pole środkowe-peryferia)
- Czytanie
- Pisanie i rysowanie

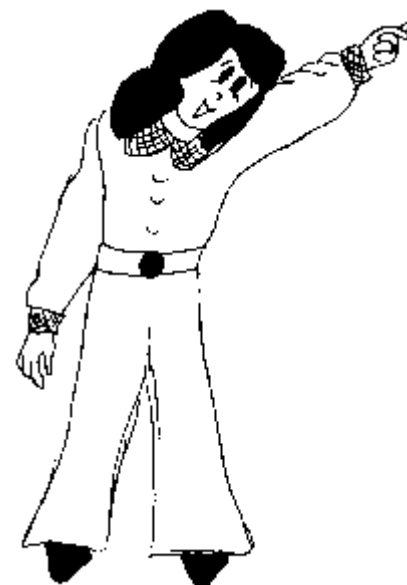


■ Słón

Przyłóż ucho do wyprostowanego ramienia ręki, ręką tą rysuj w powietrzu "leniwą ósemkę" (znak nieskończoności). Zaczynj od środka i poruszaj się w lewą stronę do góry. Rysując ósemkę patrz w dal i balansuj ciałem przenosząc jego ciężar z jednej nogi na drugą, uginając przy tym kolana. Wykonaj możliwie obszerne ruchy. Powtórz to ćwiczenie dla drugiej ręki.

Ćwiczenie usprawnia:

- Zdolności matematyczne
- Pamięć
- Słuch
- Koordynację "oczy-uszy-ręce"
- Umiejętności pisania ortograficznego



■ Sowa

Lewą ręką chwyć mocno mięśnie barku (czworoboczny część górną) z prawej strony, obróć głowę maksymalnie w prawą stronę, zrób wdech i powoli odwracaj głowę w lewą stronę jednocześnie wydychaj powietrze, utrzymuj brodę na jednej wysokości. Powtórz ten ruch kilka razy i wykonaj to ćwiczenie na drugim ramieniu.

Ćwiczenie usprawnia:

- Słuch
- Pamięć
- Mowę
- Kontrolę ułożenia ciała w przestrzeni
- Rozluźnienie mięśni szyi



■ Energetyczne ziewanie

Położ palce obu rąk na połączeniu żuchwy i szczęki (poczujesz to miejsce otwierając i zamykając usta). Masuj te obszary jednocześnie szeroko otwierając i zamykając usta, udawaj, że ziewasz i wydawaj relaksujące dźwięki ziewania. Po kilku powtórzeniach, że udawane ziewanie zmieni się w prawdziwe, wtedy wykonaj je jeszcze kilka razy.

Ćwiczenie usprawnia:

- Komunikację
- Skupienie
- Ekspresję mowy
- Odpężenie

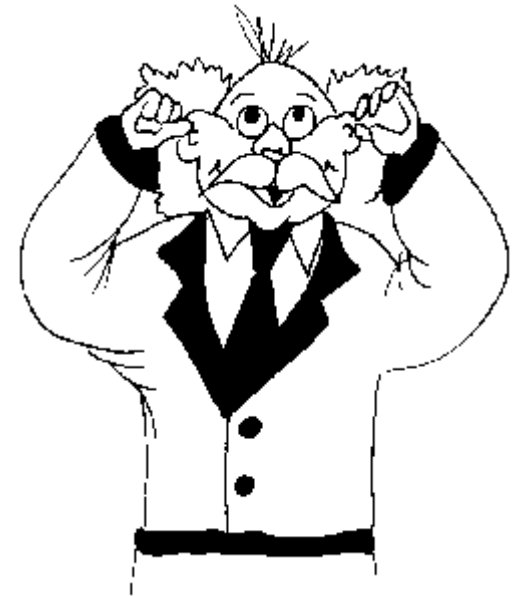


■ Kapturek myśliciela

Palcami obu rąk chwycić brzegi małżowin usznych. Masuj jednocześnie obydwie uszu rozwijając małżowinę uszną zaczynając od góry kończąc na dolnych płatkach. Wykonaj to ćwiczenie 3-5 razy, na koniec rozciągnij ucho we wszystkich kierunkach.

Ćwiczenie usprawnia:

- Koordynację słuchowo-wzrokową
- Słuch
- Zdolności matematyczne
- Pamięć krótkoterminową
- Myślenie abstrakcyjne
- Odruch ustalenia głowy
- Rozluźnia napięcie kości czaszki



■ Pozycja Dennisona

Ćwiczenie to składa się dwóch części:

Część 1. Wyciągnij ręce przed siebie, skieruj kciuki w dół, skrzyżuj ręce i spleć dłonie, podciągnij je do klatki piersiowej. Skrzyżuj nogi. Oddychaj powoli przez nos, język trzymaj na podniebieniu. Ćwiczenie wykonuj ok. 1 minutę.



Część 2. Palce złącz opuszkami, stopy ustaw równolegle do siebie, oddychaj luźno i głęboko. Pozostań w tej pozycji ok. 1 minutę.

Ćwiczenie poprawia:

- Słuchanie
- Pewność siebie
- Rozluźnienie
- Pozytywne nastawienie



■ Punkty pozytywne

Palcami delikatnie dotknij punktów, które znajdują się na czole w połowie odległości między brwiami a linią włosów. Zamknij oczy i pomyśl o sytuacji stresowej, pozostań w tej pozycji aż emocje z nią związane opadną, pozwól sobie na przeżycie tego stresu w wyobraźni. Oddychaj spokojnie do chwili aż poczujesz, że napięcie minęło a ciało się rozluźniło.

Ćwiczenie poprawia:

- Kreatywne myślenie
- Rozluźnienie
- Komunikację
- Pamięć
- Pozytywne nastawienie
- Pewność siebie

