

BRAIN GYM VAJE

1. OSNOVNE BRAIN GYM VAJE

a) VODA

Popijemo okrog 2 l na dan. Voda naj bo sobne temperature.

POZITIVNI UČINKI

- Omogoča prevodnost električnih tokov med možgani in čutili.
- Od nje so odvisni vsi elektrokemični procesi v telesu.



b) MOŽGANSKI GUMBKI

Z eno roko masiramo možganske gumbke (mehko tkivo pod ključnico desno in levo od prsnice), drugo pa položimo na popek.

POZITIVNI UČINKI

- Prekrvavi možgane in ti dobijo več kisika.
- Izboljšuje koordinacijo.
- Povečuje raven energije.
- Izboljšuje pošiljanje sporočil iz desne možganske polovice v levo stran telesa in obratno.
- Izboljšuje prečkanje vidne sredine pri branju in sposobnost gledanja z obema očesoma (blaži preobremenjenost vida, škiljenje ali strmenje).
- Sprošča vratne in ramenske mišice.



c) KRIŽNO GIBANJE

Izmenoma dvigujemo eno roko in nasprotno nogo, kot bi hodili na mestu.

POZITIVNI UČINKI

- Spodbuja hkratno delovanje obeh možganskih hemisfer.
- Izboljša koordinacijo leve in desne strani telesa.
- Izboljšuje vid in sluh.



d) VAJE ZA POVEZOVANJE IN UMIRJANJE

Prvi del: prekrizamo gleženj leve noge čez desnega. Roke iztegnemo predse, prekrizamo levo zapestje prek desnega, prepletemo prste in položimo roke na prsi. Zapremo oči, globoko dihamo in se sproščamo kako minuto.

Drugi del: prekrizane noge damo narazen. Staknemo konice prstov obeh rok in še naprej kako minuto globoko dihamo.

POZITIVNI UČINKI

- Vpliva na čustveno osredotočenje, prizemljitev in večjo pozornost.
- Izboljšuje ravnotežje in usklajenost gibov.
- Izboljšuje samonadzor.



2. VAJE S PRSTI IN ROKAMI

a) NOS – UHO

Z desno roko se primemo za nos, z levo roko pa za desno uho. Nato se primemo z levo roko za nos in z desno roko za levo uho. Menjavamo.



b) Z levo roko rišemo ležeči krog v desno smer, istočasno z levo nogo rišemo krog v levo smer. Zamenjamo.



c) Z desno roko krožimo naprej, istočasno z levo roko krožimo nazaj. Kroge delamo pred telesom.



d) Z eno roko se tapkamo po glavi, z drugo roko krožimo po trebuhu. Zamenjamo.



3. MENJAVANJE PRSTOV

a) Palec – kazalec



b) Kazalec – meziniec

Enako lahko naredimo z mezincom in palcem.



c) Na eni roki iztegnemo kazalec, na drugi roki pokažemo številko. Pri tem menjavamo levo in desno roko. Kažemo številke od 1-5, nato od 5-1.



4. PISANJE Z NEDOMINANTNO ROKO

Čim več uporabljajte vašo nedominantno roko.

Pišite:

- Od desne proti levi.
- Zrcalno.
- Z obema rokama hkrati od leve proti desni.
- Začnite na sredini vrstice. Z levo pišite od sredine proti levi, z desno od sredine proti desni.