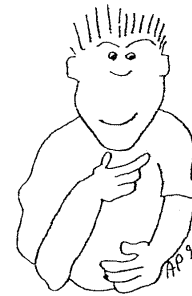


KONCENTRATIONS ØVELSER / HJERNEGYMNASTIK



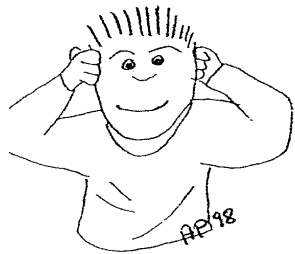
AT FJERNE STRESS- at kunne tænke klart.

Hold på panden med den ene hånd og med den anden hånd på baghovedet i ca. et minut eller så længe der er behov.



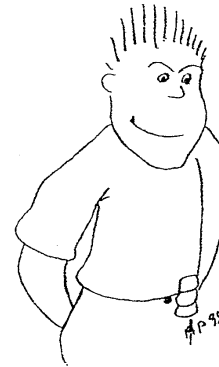
AT FÅ HØJRE OG VENSTRE SIDE AF KROP / HJERNE TIL AT SAMARBEJDE.

Sæt tommelfingeren i det ene punkt under kravebenet og pege/langfinger i det andet punkt. Læg den anden hånd på navlen mens du masserer på de to punkter i ca. ½ minut. Skift derefter hænder.



AT BLIVE BEDRE TIL AT LYTTE - fold ørerne ud.

Tag fat i dine øreflipper og begynd at massere herfra. Fortsæt derefter med at massere resten af øret. Husk at massere inde i alle ørets folder.



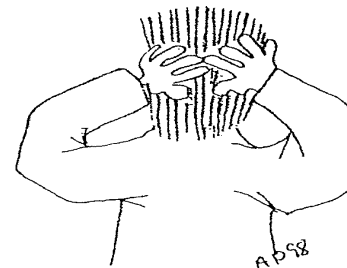
AT FÅ KROPPENS FOR - OG BAGSIDE TIL AT SAMARBEJDE.

Massér med den ene hånd på halebenet mens du holder med den anden hånd på navlen

AT FÅ HOVED OG KROP TIL AT SAMARBEJDE.

Massage af central- og guvernørmeridianerne.

Hold pegefingern lige over overlæben og langefingern lige under underlæben. Sæt den anden hånd på navlen. Massér punkterne ved læberne i ca. ½ halvt minut, mens du holder på navlen. Skift derefter hænder.



AT STYRKE ØJENMUSKLERNE - og blive bedre til at se.

Massér på øjenpunkterne lige under kraniets kant mens du ser
Op
Ned
Lige ud til siden
Lige ud til den anden side
Skråt op til venstre
Skråt ned til højre
Skråt op til højre
Skråt ned til venstre