

RUMKNAPPERNE (fra Paul Dennison - hjernegymnastik)

FORMÅL: at øge blodtilførslen og flowet i cerebrospinalvæsken til hjernen. Balance for/bag.

AKTIVITET: sæt to fingre midt på lige over overlæben og læg den anden hånd på halebenet. Hold eller massér på punkterne. Byt hænder efter 30 sekunder. Øvelsen kan kombineres med **jordknapperne**. Der holdes så på punkterne ved underlæben samtidig.

AKTIVERER HJERNEN TIL:

at arbejde i midterområdet
centrering og grounding
afslapning i centralnervesystemet
dybdeperception, fast øjenkontakt, nær/fjern fokusering

UNDERSTØTTER INDLÆRING:

at kunne orientere sig lodret og vandret uden at miste overblikket
at kunne følge linjen i forbindelse med læsning
at kunne holde fokus
øget interesse og motivation

ADFÆRD OG HOLDNING:

at kunne slappe af
oprejst holdning og bækkenet i balance
at kunne sidde afslappet og oprejst i en stol
øget opmærksomhedsspændvidde
at bruge sin intuition og viden – tænke sig om i stedet for
at prøve igen og igen