

THE ENERGIZER (fra Paul Dennison – Hjernegymnastik)

FORMÅL: at øge cirkulationen til frontallappen, så der kan opnås større forståelse og rationel tænkning

AKTIVITET: sid afslappet på en stol.

Hovedet hviler på bordet, hænderne er på bordet, let indadrejede.

På en indånding løftes først hovedet, så nakken og til sidst øverste del af ryggen. Mellemgulv, bryst og skuldre skal være helt afslappede. Herefter laves bevægelsen i modsat rækkefølge.

Øvelsen kan også laves liggende(= kobraen)

AKTIVERER HJERNEN TIL:

et afslappet centralnervesystem
evnen til at krydse midterlinjen

UNDERSTØTTER INDLÆRING:

binokulært syn og samarbejde mellem øjnene
lytteforståelse
tale og sproglige færdigheder
øjenmotorik og fingermotorik

ADFÆRD OG HOLDNING:

forbedret holdning
øget koncentration og opmærksomhed
forbedret vejrtrækning og stemmeresonans