

TYNGDEGLIDEREN (fra Paul Dennison - hjernegymnastik)

FORMÅL: at løsne spændinger i hasemusklere, hofter og bækken for at genetablere integritet i hele bækkenområdet.

AKTIVITET: sid afslappet i en stol. Kryds fødderne nede ved anklerne. Bøj forover og lad armene falde ned på en udånding. På en indånding løftes arme og krop igen op efter. Gentag øvelsen til højre og til venstre og igen midtfor. Skift ben og gentag øvelsen. Øvelsen kan også laves stående (pendulsving).

AKTIVERER HJERNEN TIL:

balance og koordination
grounding og centrering
øget visuel opmærksomhed (for/bag-hjerne integration)
dybere åndedræt og øget energi

UNDERSTØTTER INDLÆRING:

læseforståelse
hovedregning
abstrakt tænkning

ADFÆRD OG HOLDNING:

selvsikkerhed, tillid og stabilitet
forbedret udtryksevne
kroppen hænger sammen som et hele
afslappet holdning, når man sidder meget ned