

VEJRTRÆKNING MED MAVEN (fra Paul Dennison – hjernegymnastik)

FORMÅL: At trække vejret helt ned i maven, så der er nok ilt til højere hjernefunktioner

AKTIVITET: læg hånden på maven. ånd al den gamle luft ud gennem munden i små bløde pust (som at puste til en fjer). tag en langsom, god dyb indånding og fyld hele mellemgulvet op. mærk, hvordan hånden løfter sig. Gentages flere gange. Kan også udføres i liggende stilling.

AKTIVERER HJERNEN TIL:

centrering og grounding
afslapning i centralnervesystemet
rytmiske kraniebevægelser
evnen til at krydse midterlinjen

UNDERSTØTTER INDLÆRING:

læsning (kodning og afkodning)
tale og højtlesning

ADFÆRD/HOLDNING:

forhøjet energi-niveau
forbedret opmærksomheds-spændvidde
forbedret stemmeleje og udtryksevne