

SIMETRIČNO RISANJE

Pogled usmerimo naravnost naprej. Z obema rokama hkrati rišemo zrcalno sliko. Rišemo lahko na papir ali po zraku. Izhodišče je sredinska os našega telesa.

POZITIVNI UČINKI:

- vzpostavimo občutek za smer in orientacijo v prostoru glede na svoje telo
- usklajuje gibanje oči in rok
- izboljšuje zavedanje leve in desne strani telesa
- izboljšuje periferni vid
- razvija usklajeno delovanje obeh oči
- izboljšuje športne in gibalne spretnosti



MOŽGANSKI GUMBKI

Z eno roko masiramo mehko tkivo pod ključnico desno in levo od prsnice, drugo pa položimo na popek. Masiramo 20 do 30 sek oz. dokler napetost ne popusti.

POZITIVNI UČINKI:

- hitrejša potovanja sporočil iz leve možganske polovice v desno
- možgani dobijo več kisika in so bolje prekravljeni
- poveča se količina energije
- izboljša sproščenost vratnih in ramenskih mišic
- odpravlja težave pri branju
- Izboljšuje sposobnost gledanja z obema očesom



GUMBKI ZA POZITIVNO MIŠLJENJE

S prstnimi blazinicami obeh rok se lahko dotikamo točk nad očesoma.

Točke so na čelnih izboklinah med lasiščem in obrvmi.

POZITIVNI UČINKI:

- izboljšuje dostop do čelnega možganskega režnja, da uravnovesimo stres v zvezi z določenimi spomini, okoliščinami, ljudmi, kraji in sposobnostmi
- **preprečuje spominske blokade (npr. ko imamo odgovor na koncu jezika)**
- pomaga pri učenju, kjer je potreben dolgoročen spomin
- izboljšuje organizacijske spretnosti in sposobnosti