

Brain GYM

TELOVADBA ZA MOŽGANE

(vir: <https://www.babybook.si/telovadba-za-mozgane/> in http://www.zdus-zveza.si/docs/novice/BRAIN_GYM_VAJE_opis_pozitivnih_ucinkov.pdf)

Z metodo Brain Gym vplivamo na izboljšanje:

- koordiniranega gibanja celotnega telesa,
 - koncentracije, spomina,
- obvladovanja hiperaktivnosti ali prekomernega sanjarjenja,
- branja, pisanja, jezikovnih in matematičnih spretnosti,
 - komunikacije,
 - organizacijskih spretnosti,
 - razumevanja,
 - čustvenega ravnotežja,
- obvladovanja stresa in doseganja ciljev,
 - motivacije,
- samozaupanja in samopodobe.

Primeri vaj:

Križno gibanje

Osnovno različico križnega gibanja izvajamo tako, da korakamo na mestu in se z roko (ali komolcem) dotikamo kolena na nasprotni strani telesa. Gibanje izvajajmo čim bolj počasi. To gibanje spodbudi delovanje obeh možganskih hemisfer in usklajenost leve in desne strani telesa. Z gibanjem urimo spretnosti grobe motorike. Ko gibanje upočasnimo, vključimo tudi spretnosti fine motorike in ravnotežje. Otrok lahko izvaja križno gibanje na različne načine.



- Lahko se plazi po trebuhu ali posnema živali, ki hodijo po vseh štirih.
- Igrajmo se z njim zrcalo in posnemajmo križno gibanje drug drugega.

- Otrok se uleže na tla in v tem položaju dviguje nogo in nasprotno roko; to aktivnost lahko izvaja samostojno, lahko pa ga vodimo z dviganjem njegovih nasprotnih nog in rok.
- Osnovno različico križnega gibanja lahko izvaja v različnih smereh: spredaj, zadaj in na obeh straneh.
- Giba se lahko tudi z zaprtimi očmi, tako se izboljša občutek ravnotežja.
- Otrok naj se z rokami dotika stopal, kolen, bokov, komolcev, ramen, oči, ušes, glave na nasprotni strani telesa (izmenično).

Slon

Glavo naslonimo na ramo. Roko iztegnemo in gledamo mimo dlani v daljavo. Z roko rišemo po zraku ležeče osmice in pri tem vključimo gibanje celega telesa in ne samo roke. Kolena so rahlo pokrčena. Vajo ponovimo še z drugo roko. S to vajo aktiviramo delovanje notranjega ušesa za izboljšanje ravnotežja in povežemo obe možganski polovici za poslušanje z obema ušesoma. Vaja spodbuja prehajanje slušne sredine in s tem izboljšanje koncentracije, spomina, sposobnosti tihega govora, slušnega zaznavanja. Povezuje vid, sluh in gibanje celega telesa. Spodbuja delovanje notranjega ušesa za ravnotežje.



Voda

Popijemo 1,5 do 2 litra vode na dan.

POZITIVNI UČINKI: skrbi za učinkovito električno in kemično povezovanje med možgani in živčnim sistemom, odstranjuje odpadne snovi iz našega telesa, izboljša spomin, izboljšuje zbranost (lajša umsko utrujenost), izboljšuje umsko in telesno koordinacijo, sprošča stres,

izboljšuje sporazumevanje in socialne spretnosti, spodbudi delovanje možganov.



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: hitrejše potovanje sporočil iz leve možganske polovice v desno, možgani dobijo več kisika in so bolje prekrvavljeni, poveča se količina energije, izboljša sproščenost vratnih in ramenskih mišic, odpravlja težave pri branju, izboljšuje sposobnost gledanja z obema očesoma (blaži preobremenjenost vida, škiljenje ali strmenje).



Vaje za povezovanje in umirjanje

PRVI DEL: Sedemo in prekrizamo gleženj leve noge čez desnega. Roke iztegnemo predse, prekrizamo levo zapestje prek desnega, prepletamo prste in položimo roke na prsi. Nato zapremo oči in nekaj časa globoko dihamo.

DRUGI DEL: Prekrižane noge damo narazen. Staknemo konice prstov obeh rok in globoko dihamo.

POZITIVNI UČINKI: lažje ostanemo osredotočeni, večja pozornost in prizemljitev, izboljšuje ravnotežje in usklajenost gibov, izboljšuje naše počutje v okolju, krepi pozorno poslušanje in razumljivo govorjenje, pogloblja dihanje.



Raztezanje rok

Eno roko dvignemo v zrak in jo raztezamo. Roko raztezamo v štirih smereh: potisnemo jo nazaj, naprej, k ušesu in proč od glave. Ob raztegu počasi izdihujemo in pri tem štejemo do osem.

POZITIVNI UČINKI: razteza mišice gornjega dela prsnega koša in ramen, spodbuja usklajeno gibanje oči in rok, izboljšuje grobo in fino motoriko, podaljšuje pozornost pri pisnem delu, povečuje sproščenost, povečuje energijo v rokah in prstih.



Miselni gumbki

S palcem in kazalcem nežno masiramo uhlje in jih vlečemo navzven začnemo na vrhu, in ko pridemo do mečice, potegnemo navzdol.

POZITIVNI UČINKI: osredotočimo svojo pozornost na sluh, izboljša notranji govor in mišljenje, večja umsko in telesno pripravljenost, omogoča poslušanje z obema ušesoma hkrati, sprošča čeljusti, jezik in obrazne mišice, izboljšuje obračanje glave levo in desno, povečuje sposobnost usmerjanja pozornosti, izboljšuje ravnotežje, zlasti v

premikajočem se vozilu, izboljšuje obseg poslušanja, širi periferni vid, z masiranjem spodbujamo retikularno formacijo v možganih, da presliši moteče in nepomembne glasove ter prisluhne jeziku in drugim pomembnim zvokom.



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 očes, izboljšuje športne in gibalne spretnosti.



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 uravnesimo 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.



Obračanje glave

Glavo počasi kotalimo z ene strani na drugo, kot da bi bila težka žoga, pri tem globoko dihamo.

POZITIVNI UČINKI: spodbuja binokularni vid ter sposobnost branja in pisanja v sredinskem polju, povečuje osredotočenje, izboljšuje prizemljitev, sprošča osrednji živčni sistem, izboljšuje dihanje.

