

POTOVANJE V VESOLJE s telovadbo za možgane – BRAIN GYM

Nana Peharc

Povabljeni na zanimivo potovanje v vesolje. (sl. 1)

Preden začnemo z aktivnostjo popijemo kozarec vode, ki spodbudi delovanje možganov.



Preverimo vremenske razmere, če piha pravi veter za naš polet. (sl. 2)

Vaja RAZTEZANJE ROK. Najprej se fino raztegnemo. Eno roko dvignemo in raztezamo. Roko raztezamo v štirih smereh: potiskamo jo nazaj, naprej, k ušesu in proč od glave. Ob raztegu počasi izdihujemo in pri tem štejemo do osem.



Proti vzletišču rakete vodijo stopnice (sl. 3)

Vaja KRIŽNO GIBANJE. Izmenoma dvigujemo eno roko in nasprotno nogo. Pri tem se z roko ali komolcem dotikamo kolena. Štejemo stopnice med dvigovanjem nog.



Ker bomo nataknili na glavo čelado, moramo poravnati ušesa. (sl. 4) Vaja se imenuje MISELNI GUMBKI. S palcem in kazalcem nežno masiramo uhlje in jih vlečemo navzven začnemo na vrhu, in ko pridemo do mečice, potegnemo navzdol.



Natakemo si čelado. Ker čelade ne smemo izgubiti, si jo dobro zapnemo. (sl. 5)

MOŽGANSKA GUMBKA Z eno roko masiramo mehko tkivo pod ključnico desno in levo od prsnice, drugo pa položimo na popek. Masiramo 20 do 30 sek.



Med poletom se bomo pogovarjali z zemljo in zato potrebujemo tudi mikrofoneček, ki je povezan z oddajnikom. (sl. 6)

Vaja ZEMELJSKI GUMBKI. Kazalec in sredinec položimo pod nos in nežno masiramo, drugo roko položimo na križnico, v višino trtice in tako namestimo mikrofonečke.



V vesolje ne moremo brez astronavske obleke, se pravi kombinezona. (sl. 7) Malo drugačna vrsta KRIŽNEGA GIBANJA. Izmenično se z levo roko dotikamo desne strani telesa in obratno.

Začnemo pri gležnjih in potujemo vse do ramen.



Pred poletom pa moramo v raketo še naložiti gorivo. (sl. 8)

Vaja STABILIZATOR. Roke položimo v boke, noge v razkorak in jih fino raztezamo. Ena noga je iztegnjena, koleno pokrčeno, roke v bokih. Nogi zamenjamo in izdihamo zrak, oponašamo točenje goriva.



Sedaj pa vstopimo v raketo, na steni je računalnik. (sl. 9)

Na list narišemo črko X. Otroka spodbudimo, da ga pogleda, zapre oči in si ga predstavlja v mislih in si s tem zapomni pot, ki nas bo vodila v vesolje.



Pred letom se moramo skoncentrirati in umiriti. (SL. 10)

VAJE ZA POVEZOVANJE IN

UMIRJANJE.

PRVI DEL: Prekrižamo gleženj leve noge čez desnega. Roke iztegnemo predse, prekrižamo levo zapestje prek desnega, prepletemo prste (naredimo zanko) in položimo roke na prsi. Nato zapremo oči in nekaj časa globoko dihamo.



DRUGI DEL: Prekrižane noge damo narazen. Staknemo konice prstov obeh rok, (okence) globoko dihamo. Ko se umirimo, začutimo, da se raketa dviguje, vzletimo in potujemo po vesolju in ga opazujemo skozi okence sklenjenih prstov.



Ravno pristanek v vesolju je motivacija za otroka, da te vaje z njim naredimo vsak dan. Lahko odpre svojo domišljijo in pove, kaj ga čaka na planetu in tudi, kje je pristal.

ZAKAJ BRAIN GYM DELUJE?

Z izvajanjem Brain Gym gibalnih aktivnosti, se ob prisotnosti določenih vedenjskih vzorcev sprostijo čustva, pride do sprememb na vidnem in slušnem področju, pri dihanju, mišljenju, občutenju, v vzorcih možganskega valovanja. Ob tem se ponovno vzpostavi bolj integrirano stanje možganov in celotnega živčnega sistema. S spreminjanjem miselnega, fizičnega in čustvenega stanja se oseba lahko odzove z bolj kontroliranim in uravnoveženim vedenjem, četudi se pojavijo določene situacije, ki so bile v preteklosti sprožilci neustreznih vedenjskih vzorcev.

Naše telo je navajeno, da v različnih vsakodnevnih stresnih situacijah odreagira podobno. Če pa vzamemo aktivnosti brain gym resno in odgovorno, nam lahko vsakdanje tegobe postanejo zlahka obvladljive.....stresni vzorec reagiranja lahko postane sproščen vzorec, ki zajema celotni telesni in duševni sistem

Ta nova občutenja prihajajo v nas počasi, zato moramo biti potrpežljivi

Nekaj pozitivnih učinkov telovadbe za možgane BRAIN GYM

Lažje ostanemo osredotočeni, poveča se naša pozornost, izboljša se ravnotežje in usklajenost gibov, okrepi se pozornost, poslušanje , izboljšata se groba in fina motorika, podaljša se pozornost pri pisnem delu, izboljša se koordinacija leve in desne strani telesa, poveča se vzdržljivost, vaje pozitivno vplivajo na sluh in vid, hitrejšje je potovanje sporočil iz leve možganske polovice v desno, možgani dobijo več kisika in so bolje prekravljani, poveča se količina energije, telovadba odpravlja težave pri branju, izboljšuje sposobnost gledanja z obema očesoma (blaži preobremenjenost vida, škiljenje ali strmenje) itd.

Ob nerazumevanju katere od vaj, smo vam na voljo.

/Fotografije so last avtorice.