

Možganska telovadba

Vaje za razgibanje možganov





KORISTI MOŽGANSKE TELOVADBE (BRAINGYM)

- Gibi so izvedeni tako, da aktivirajo različne dele možganov.
- Možgani se sprostijo, zato se lažje učimo (izboljšamo koncentracijo, branje, pisanje, jezikovne in matematične spretnosti itd.).
- Vaje je potrebno izvajati vsak dan.
- Koristnost povečamo s pozitivnimi mislimi in prijetnimi čustvi.



Primeri vaj Braingym

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:

- hitrejša potovanje 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 očesoma (blaži preobremenjenost vida, škiljenje ali strmenje)



Primeri vaj Braingym

KRIŽNO GIBANJE



Izmenoma dvigujemo eno roko in nasprotno nogo. Pri tem se z roko dotikamo kolena.

POZITIVNI UČINKI:

- izboljša koordinacijo leve in desne strani telesa
- povečuje vzdržljivost
- povečuje zavedanje prostora
- izboljša vid in sluh

VAJE ZA POVEZOVANJE IN UMIRJANJE



PRVI DEL: Sedemo in prekrižamo gleženj leve noge čez desnega. Roke iztegnemo predse, prekrižamo levo zapestje prek desnega, prepletemo 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



Primeri vaj Braingym

<p>RAZTEZANJE ROK</p> 	<p>Eno roko dvignemo in raztezamo kot je prikazano na sliki. 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.</p> <p>POZITIVNI UČINKI:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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
<p>MISELNI GUMBKI</p> 	<p>S palcem in kazalcem nežno masiramo uhlje in jih vlečemo navzven začnemo na vrhu, in ko pridemo do mečice, potegnemo navzdol.</p> <p>POZITIVNI UČINKI:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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



Primeri vaj Braingym

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



Primer vaj

<p>GUMBI ZA POZITIVNO MIŠLJENJE</p> 	<p>S prstnimi blazinicami obeh rok se lahko dotikamo točk nad očesoma. Točke so na čelnih izboklinah med lasiščem in obrvmi.</p> <p>POZITIVNI UČINKI:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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
<p>OBRAČANJE GLAVE</p> 	<p>Glavo počasi kotalimo z ene strani na drugo, kot da bi bila težka žoga, pri tem globoko dihamo.</p> <p>POZITIVNI UČINKI:</p> <ul style="list-style-type: none">- spodbuja binokularni vid ter sposobnost branja in pisanja v sredinskem polju- povečuje osredotočenje- izboljšuje prizemljitev- sprošča osrednji živčni sistem- izboljšuje dihanje- večja sproščenost



Še nekaj za razgibanje možganov:
Povej barve, ki jih vidiš

MODRA

ZELENA

SIVA

ORANŽNA

ČRNA

BELA

RDEČA

VIJOLIČNA

RUMENA



Še nekaj za razgibanje možganov:
Preberi napisane barve

MODRA

ZELENA

SIVA

ORANŽNA

ČRNA

BELA

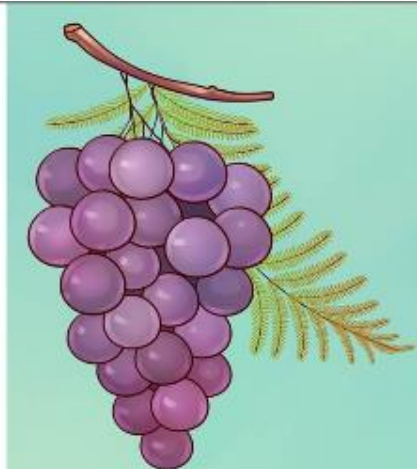
RDEČA

VIJOLIČNA

RUMENA



Še nekaj za razgibanje možganov: Kaj je narobe na slikah?





Viri

Igrivi svet. (2015). Dostopno na: <https://www.igrivisvet.si/blog-posts/kaj-so-brain-gymtm-vaje>

Urška Razingar; Inštruktorica in svetovalka BrainGym

Pinterest