

Ćwiczenie 3

PUNKTY NA MYŚLENIE

Zanim zacznę się uczyć lub czytać książkę.



**Kiedy chcesz się skoncentrować,
Wcześniej trzeba pomasować
Pewne punkty na swym ciele,
Masz korzyści z tego wiele.**

Pozycją wyjściową do wykonania tego ćwiczenia może być pozycja stojąca lub siedząca. Palcem wskazującym i kciukiem jednej ręki masujemy ruchem okrężnym(zgodnie z ruchem wskazówek zegara) punkty położone nieco poniżej kości stanowiących początek obojczyka (palce wpadają nam w charakterystyczne małe dołki) po obu stronach klatki piersiowej. Drugą rękę natomiast kładziemy środkiem dłoni na pępku. W czasie wykonywania ćwiczenia oddychamy wolno i spokojnie. Ćwiczenie wykonujemy około 30 sekund.

Ćwiczenie 4

PUNKTY RÓWNOWAGI

Zanim się zdenerwuję.



Gdy te punkty pomasujesz,
Równowagę utrzymujesz,
Wewnątrz spokój i harmonia,
A dla ciała dobra forma.

Ćwiczenie to wykonujemy, trzymając dwa palce jednej ręki we wgłębieniu za uchem u podstawy czaszki. Drugą rękę kładziemy w dolnej części brzucha (poniżej pępka) i wykonujemy jednocześnie wdech. Po kilkakrotnym wykonaniu ćwiczenia zmieniamy położenie rąk.

Ćwiczenie 5 POZYCJA COOKA I

Gdy chcę się skoncentrować i dodać energii mojemu mózgowi.



Kiedy pozycję Cooka przyjmuję,
Mój mózg się bardzo koncentruje.
Ciało i mózg działają aktywnie,
I wszystkie prace kończę pozytywnie.

1. Stań prosto i pewnie na podłodze. Wyciągnij przed siebie obie dłonie. Rozłóż palce w obu dłoniach.
2. Złącz opuszki palców ze sobą (kciuk z kciukiem, palec wskazujący z palcem wskazującym itp.).

Ćwiczenie 6

POZYCJA COOKA II



Spleć ręce i nogi,
Oddychaj głęboko.
Twój mózg się rozrusza
I zajdziesz wysoko.

1. Stań prosto i pewnie na podłodze. Skrzyżuj nogi w kostkach. Wyciągnij przed siebie obie ręce.
2. Obróć wyciągnięte ręce, tak by kciuki były skierowane w dół. Połóż jedną rękę nad drugą w ten sposób, aby złączyły się wewnętrzne strony dłoni. Spleć ze sobą palce. Przepleć ręce – przyciągnij splecione dłonie do klatki piersiowej.

Ćwiczenie 7

ODDYCHANIE PRZEPONOWE



1. Prawidłowe oddychanie (tak jak picie wody i prawidłowe odżywianie) jest bardzo ważne dla naszych mózgów. Oddychanie przeponą – głębokie oddychanie, sprawia, że mózg jest lepiej dotleniony. Wtedy wszystkie procesy zachodzą w nim szybciej i lepiej. Jeśli często wykonujesz to ćwiczenie, twoje płuca stają się większe i mogą pomieścić więcej powietrza, a mięśnie klatki piersiowej i przepony rozciągają się i stają się bardzo elastyczne.

2. Znajdź sobie miejsce w sali, tak, aby wokół mieć dużo miejsca i nie przeszkadzać innym. Stań w lekkim rozkroku. Połóż ręce na brzuchu, tak, aby stykały się palcami. Weź głęboki wdech nosem i postaraj się, by wciągnięte powietrze wypełniło brzuszek. Postaraj się, by twój brzuszek stał się duży i okrągłutki jak balonik. Poczuj, jak twoje ręce unoszą się pod wpływem powietrza. Jeśli twój brzuszek jest już pełny, powoli wydychaj powietrze ustami, układając je w kształt dzióbka. (Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.)

Ćwiczenie 8

KRAŻENIE SZYJĄ.

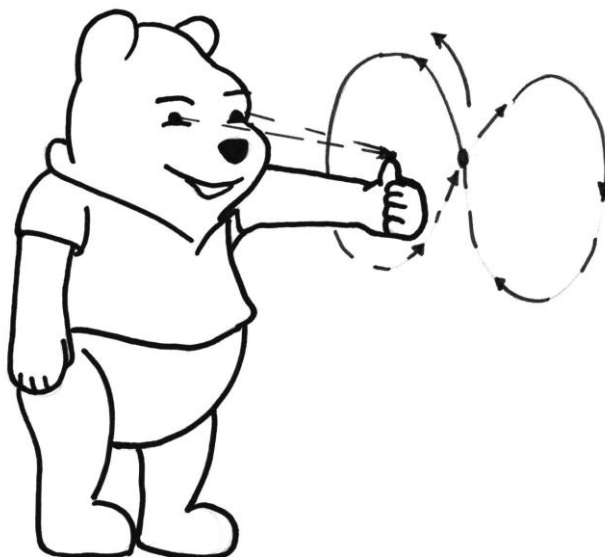


1. Dzięki ćwiczeniom oddechowym mózg pracuje lepiej. To ćwiczenie spowoduje, że cały mózg, czyli jego lewa i prawa część, jeszcze bardziej efektywnie będzie wykonywać swoje zadania. Wytwarza się nawet połączenie między częściami twojego mózgu. Będziesz szybciej uczyć się i zapamiętywać. Mięśnie twojej szyi rozluźnią się.
2. Stań w małym rozkroku. Głowę odwróć w prawą stronę, tak by broda dotknęła twojego prawego ramienia. Następnie powoli opuść głowę, tak by twoja broda oparła się na klatce piersiowej. Teraz, nie podnosząc głowy, przesunij ją w lewo, tak by broda znalazła się na lewym ramieniu.
4. Wykonując to ćwiczenie, oddychaj następująco: broda na prawym ramieniu – wdech nosem, obracając głowę powoli wydychaj powietrze ustami.
5. Teraz wykonaj to ćwiczenie, zaczynając od lewego ramienia. (Powtórz parę razy.)

Ćwiczenie 9

LENIWE ÓSEMKI

Ósemki leniwe, to cuda prawdziwe.



1. Wykonywanie tego ćwiczenia również poprawia pracę naszego mózgu. Tworzą się nowe połączenia między prawą i lewą półkulią, co pomoże w uczeniu się. Pomoże to też naszym oczom, które są bardzo ważne, gdy czytamy i piszemy. Nasze ręce, mózg i oczy uczą się pracować razem.

3. Stań w małym rozkroku, tak by przed tobą było dużo wolnego miejsca. Wyciągnij prawą rękę przed siebie tak, by znajdowała się na wysokości twojego nosa. Zwiń dłoń w pięść, tylko kciuk pozostaw wyprostowany i skierowany do góry. Wyobraź sobie, że przed tobą jest wielka „leżąca” ósemka przypominająca duże okulary. Spróbuj twoim kciukiem obrysować je, zacznij od środka okularów, następnie w lewą stronę do góry i zakresł okrag wracając do punktu środka. Stąd zacznij rysować drugie szkło, rysując w prawo do góry, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Narysuj jeszcze raz w ten sam sposób, tym razem cały czas obserwuj swój kciuk. Rysuj powoli, staraj się by twój rysunek był dokładny. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.

Ćwiczenie to można wykonywać jedną ręką (lewą lub prawą) lub oburącz – ręce splecione, kciuki skierowane ku górze.

Ćwiczenie 10

AKTYWNA RĘKA



Gdy aktywną rękę uruchamiasz
Zdolności twórcze w sobie wyrabiasz.
Ręka wodzi w strony cztery
I pomaga przełamać Ci bariery,
Te co w mowie się znajdują
I gdy piszesz na kartce się rysują

Podnieś wyprostowaną rękę do góry i chwyć ją drugą ręką.

PROPOZYCJE WYJŚCIOWYCH POZYCJI:

- 1) ręka odchylona daleko za głowę;
- 2) ręka przed głową;
- 3) ręka dotykająca ucha;
- 4) ręka oddalona w bok od głowy.

Zrób łagodny wdech ustami. Niech podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej na wydechu w czterech kierunkach: w stronę głowy, do przodu, do tyłu, od ucha. Powtórz wszystko zmieniając ręce.

Wierszyki oraz grafika pochodzą z pracy Pani Dominiki Lewandowskiej
RUCH JEST DRZWIAMI DO UCZENIA SIĘ - METODA DENNISONÓW.