Dzień dobry!

Witam Was dziewczynki w poniedziałek

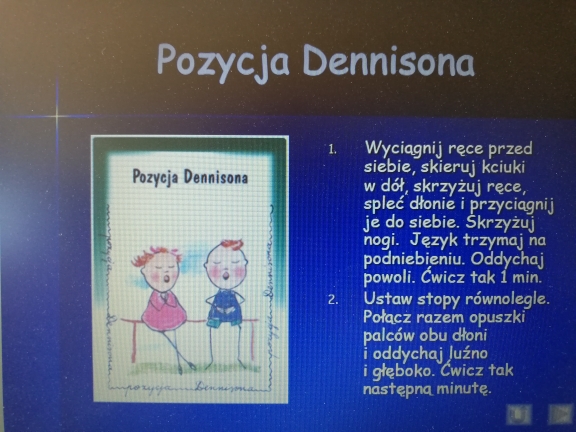
Zaczynamy nowy tydzień nauki

Dziś chcę wam przypomnieć kilka ćwiczeń wspomagających myślenie a co za tym idzie przyswajanie wiedzy.



Już poznałyście kilka pozycji poruszających komórki mózgu. Są to bardzo łatwe i proste ćwiczenia, które mogą być dobrym przerywnikiem podczas Waszej nauki. Można je także wykonywać podczas spaceru po lesie lub w parku aby lepiej się dotlenić.

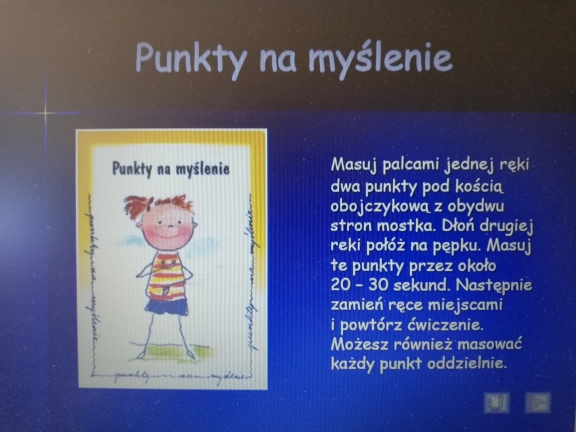
**Przypomnijmy sobie :**



***Pozycja Dennisona –***

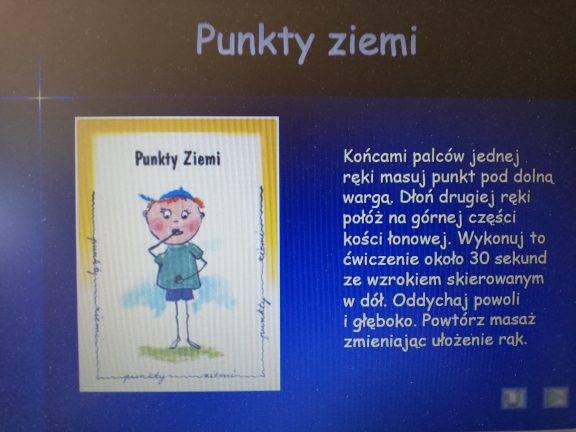
I faza: W dowolnej pozycji krzyżujemy nogi w kostkach, ręce wyciągamy do przodu, dłonie odwracamy na zewnątrz a kciuki kierujemy ku dołowi. Krzyżujemy ręce, splatamy palce, przyciągamy do klatki piersiowej. Językiem dotykamy podniebienia. Możemy zamknąć oczy. Oddychaj powoli

II faza: Nogi ustawiamy równolegle do siebie, ręce łączymy opuszkami palców. Oddychaj luźno i głęboko. Ćwicz tak następną minutę.

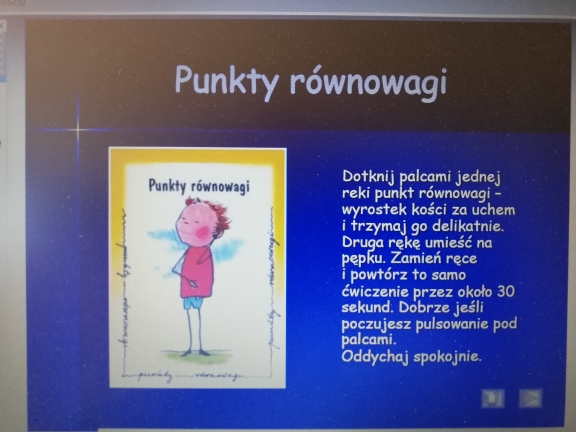


**Punkty na myślenie** – przyjmujemy pozycję stojącą lub siedzącą odszukujemy dwa punktu pod obojczykiem obu stron mostka. Kładziemy palec wskazujący na tych punktach i masujemy je przez około 20-30 sekund. Drugą rękę trzymamy na pępku. Powtarzamy ćwiczenie zmieniając ręce. Możesz masować każdy punkt oddzielnie.

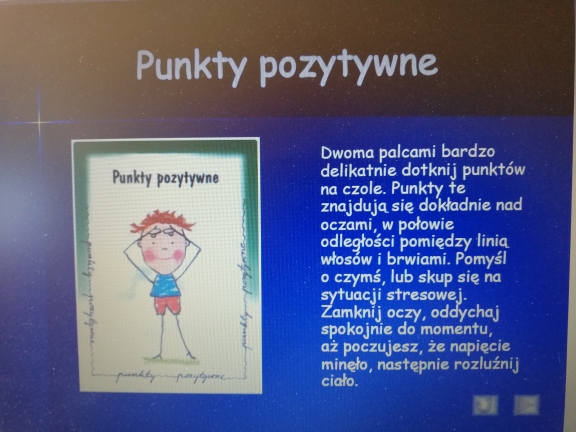
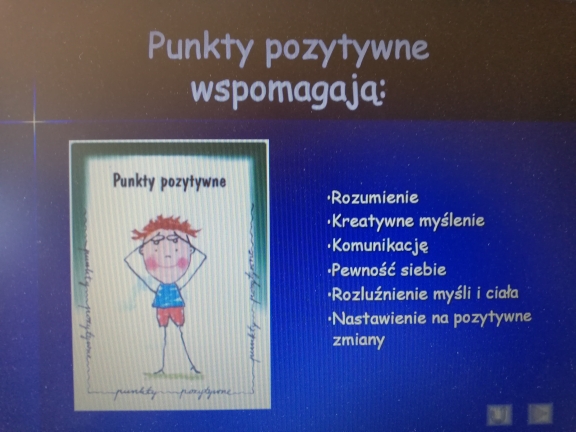
**Dziś proponuję kolejnych kilka ćwiczeń. Zachęcam do krótkiej pauzy:**



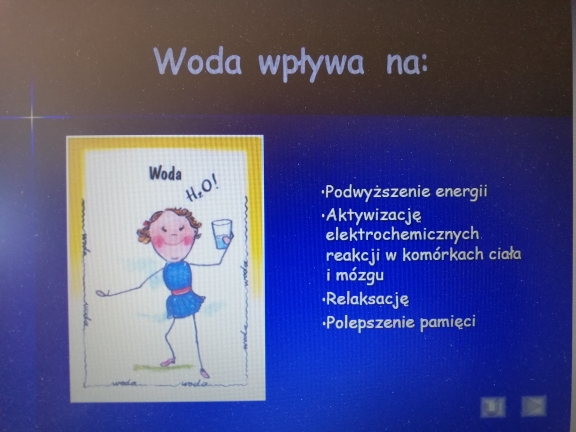
***Punkty ziem***i- palcami jednej ręki dotykamy punktów pod dolną wargą, możemy masować. Drugą rękę trzymamy na brzuchu. Powtarzamy zmieniając układ rąk. Wykonuj to ćwiczenie przez 30 sekund ze wzrokiem skierowanym w dół. Oddychaj powoli i głęboko.



***Punkty równowagi*** – palcami jednej ręki dotykamy delikatnie wypukłości za uchem i przy podstawie czaszki, drugą trzymamy na pępku. Powtarzamy zmieniając układ rąk. Ćwiczenie wykonuj przez 30 sekund. Dobrze żeby poczuć pulsowanie pod palcami. Oddychaj spokojnie.

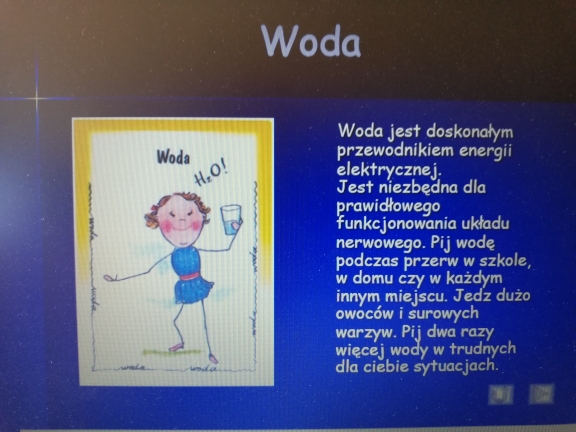
 to ćwiczenie wzmocni Twoje 

***Punkty pozytywne*** – końcami palców lekko dotykamy punktów między łukiem włosów a brwiami, na wypukłości czołowej. Oddychamy spokojnie, możemy zamknąć oczy. Ćwiczenia wykonujemy do momentu odczucia harmonijnego pulsowania obu dotykanych obszarów. Pomyśl o czymś lub skup się na trudnej dla Ciebie sytuacji. Ćwicz do momentu aż poczujesz, że napięcie minęło, następnie rozluźnij ciało.



Na pewno pamiętacie jak zachęcałyśmy was do picia wody. Uzupełniajcie wodę w swoim organizmie, wiecie, że woda jest bardzo ważna dla całego organizmu i funkcjonowania mózgu.

Woda ma wpływ na:



Zachęcam do wykonywania kilku takich ćwiczeń

Dajcie znać czy ćwiczenia są dla Was przyjemne?

Czy sprawiają Wam trudność czy są łatwe?

I jak się po nich czujecie ?

Czy zauważacie zmianę u siebie?

Powodzenia

Pozdrawiam serdecznie

Ola Kapel