

JORDKNAPPERNE (fra Paul Dennison - hjernegymnastik)

FORMÅL: at stimulere og stabilisere op/ned-balancen og give øget energi til hjernen (punkterne ligger på centralmeridianaen).

AKTIVITET: hold to fingre midt på under underlæben og læg den anden hånd på navlen. Hold på punkterne i 30 sek. og byt hænder. Punkterne kan også masseres. Øvelsen kan kombineres med **rumknapperne**. Der holdes så samtidig på punktet ved overlæben.

AKTIVERER HJERNEN TIL:

centrering og grounding
at arbejde i midterområdet

UNDERSTØTTER INDLÆRING:

at kunne følge linjen i forb. med læsning
at kunne orientere sig lodret og vandret uden at miste overblikket
nær/fjern fokusering

ADFÆRD OG HOLDNING:

mental parathed
oprejt holdning og bækkenet i balance
grounding og koordination af hele kroppen