

VAJE ZA MOŽGANE

Vaje s katerimi spodbudiš svoje možgane, izboljšaš ravnotežje, pozornost, koordinacijo.

1. **Nujno** - najprej popij vodo, vsaj malo.

2. Prva vaja

Desno dlan iztegni. Palec je narazen, ostali štirje prsti so skupaj. S palcem se primi pod **desno ključnico**, z ostalimi prsti pa pod **levo ključnico**. (skica 1)

Ključnica je kost, ki poteka od ramen do sredine trupa pod vratom.

Prični z masažo. Hkrati položi **levo dlan** na popek. Da bo vse skupaj še zabavneje glej desno in levo. Glava mora ostati pri miru – premikaj samo oči.

To delaj približno 30 sekund (počasi šteješ do 30).

Nato roki zamenjaj in ponovi vajo. Tokrat položiš **levo dlan** pod ključnico – **levi palec** pod **levo ključnico** in ostali prsti pod **desno ključnico**, ter **desno roko** na popek.

Pri tej vaji stojiš, lahko jo pa opravljaš tudi sede.



3. Druga vaja

Z **desno roko** se dotakni **levega kolena** (dvigni nogo in koleno približaj roki), nato ju izпусти, ter ponovi tako, da se z **levo roko** dotakneš **desnega kolena**. Izmenjуй enkrat **desna roka** in **levo koleno**, nato **leva roka** in **desno koleno**, ter zopet **desna roka**, **levo koleno**...

Če si dovolj spreten lahko vajo narediš tako, da se s komolcem dotikaš kolena ali z dlanjo stopala (enako kot prej - **desni komolec** in **levo koleno**, **levi komolec** in **desno koleno**).

Pri tej vaji gledaš gor in dol, brez premikanja glave – samo oči.

Vajo lahko izvajaš stoje ali sede. Če imaš težave z ravnotežjem se lahko nasloniš na steno ali sedeš na stol.

4. Tretja vaja

Roki iztegni pred sabo in ju prekrižaj tako, da je **desna roka** zgoraj, **leva** pod njo (skica 2). Nato dlani približaj drugo k drugi in se primi tako, da prepleteš prste. Roki potegni k sebi, tako da dlani vlečeš k sebi dokler gre in ju nato obrneš in nasloniš pod brado. Roki udobno nasloniš na trup (skica 3). Na vrsti so noge. **Desno nogo** prekrižaj čez **levo nogo** – z **desno nogo** stopi pred **levo** in nogi se dotikata. V tem položaju z vsakim izdihom pošlji stran svoj strah, jezo, tesnobo ali karkoli težkega te trenutno muči. Z vsakim vdihom si reci: znam, zmorem, hočem... Vztrajaj v položaju približno 30 sekund. Roki nato zamenjaš (**leva roka** je zgoraj). Zamenjaj seveda tudi nogi (**levo nogo** pred **desno**) in dihaj, ter spodbujaj sebe. Vajo lahko izvajaš stoje ali sede.



Pripravila: Mojca Žgajnar, spec. in reh. ped., OŠ Riharda Jakopiča, Ljubljana

Skice: Eva Žgajnar

Vir: seminar Brain gym