

De tweede serie

braingym

oefeningen

In aansluiting op de eerste vier oefeningen in het vorige nummer, ditmaal de tweede set van vier oefeningen die te maken hebben met de energievoorziening.

Leren vergt veel energie en we beschikken niet altijd op de gewenste momenten over voldoende voorraad. Deze voorraad wordt geleverd door voeding en een goede vochthuishouding. Hoe beter onze voeding, hoe meer energie er beschikbaar is. Als we onze hersenen goed willen gebruiken, zullen we ervoor moeten zorgen dat de signalen van onze zintuigen overgebracht worden naar onze hersenen. Vervolgens moet er informatie aan het lichaam worden doorgegeven over wat er gedaan moet worden (iets opschrijven, zeggen, doen, e.d.). Deze overdracht gebeurt via elektromagnetische impulsen. Daarvoor is energie nodig. Op sommige momenten verbruiken we meer van deze energie en we moeten daar dan ook bij kunnen. Deze energie kunnen we vrijmaken (of beter benutten) door verschillende handelingen en/of oefeningen zoals hieronder worden gepresenteerd door Fido de hond.

Breinknoppen. Deze punten worden gezien als batterijen van het lichaam, die door massage worden opgeladen om neurologische processen te stimuleren. **Oren uitrollen.** Door de oorranden te masseren is men in staat beter onderscheid te maken tussen betekenisvolle en niet-relevante geluiden. Het brengt evenwicht tussen geluid, ritme en voorstelling en geeft daardoor een beter begrip. **Balansknoppen.** Deze punten helpen bij het volledig tot uitdrukking kunnen brengen (verbaal of schriftelijk) van wat men weet en het volledig openstaan voor impulsen via de zintuigen. **Water drinken.** Water is een goede geleider voor elektrische impulsen en dus voor de neurologische processen van het zenuwstelsel. Ook hormonen hebben water nodig om hun werk goed te kunnen doen. Hormonen hebben alles te maken met stressregulering en dat heeft weer met leerprestaties te maken.

breinknoppen

Masseer de punten net onder je sleutelbeen, met twee vingers en je duim. De andere hand ligt op je navel. Doe dit ongeveer vijf seconden. Wissel dan je handen en doe hetzelfde nog eens.



oren uitrollen

Leg de vingers van beide handen achter je oren en rol met je vingertoppen en duimen de oorranden stevig uit, van boven naar beneden. Doe dit drie keer. Trek tenslotte je oorschelp weg bij de gehoorgang; alle kanten uit. Het oorleletje vooral naar beneden.

Oren uitrollen



Balansknoppen



Balansknoppen

Plaats twee vingers van één hand in het kuiltje onder de schedelrand achter je oor. Je andere hand ligt op je navel. Houd zachtjes vast, totdat je voelt kloppen. Wissel je handen en herhaal dit bij het andere oor.

waterdrinken

Water drinken
Je hebt veel water nodig op een dag en juist als je veel frisdrank neemt heb je nog meer water nodig. Drink in de pauzes op school, thuis of ergens anders minstens een glas water en eet veel fruit en rauwe groenten. Verdubbel de hoeveelheden in extra spannende of drukke tijden.

Water drinken

