

Brain gym: ginnastica del cervello

Ogni Lunedì mattina facciamo la Brain gym, una serie di esercizi che svegliano il nostro cervello attraverso il risveglio del corpo, che fa movimenti speciali proprio per collegarlo meglio al nostro “computer cerebrale”.

Se volete imparare, ecco le nostre spiegazioni:



Si beve un po' d'acqua, perché aiuta il cervello a funzionare meglio.



La mano destra sfrega da destra a sinistra e ritorno sotto il labbro, invece la mano sinistra fa dei cerchi vicino all'ombelico e poi si fa il cambio.



Si srotolano i lobi delle orecchie.



Si disegna alla lavagna l'otto sdraiato e con il braccio destro si segue la forma del disegno, e piano, piano si può sostenere la testa sopra il braccio destro; poi si cambia braccio.



L'indice della mano destra tocca il naso e l'indice della mano sinistra tocca l'orecchio destro e viceversa.



La mano destra tocca il tallone sinistro e la mano sinistra tocca il tallone destro e viceversa.



Il gomito destro tocca il ginocchio sinistro invece il gomito sinistro tocca il ginocchio destro.



I polpastrelli delle dita delle mani si uniscono, i piedi si mettono alla larghezza delle spalle, si chiudono gli occhi, quando si inspira la lingua sale sul palato e quando si espira la lingua scende.



Si allungano le braccia, si voltano i palmidelle mani verso le pareti, dopo si sovrappongono i palmi incrociando le braccia stese, si intrecciano le dita e si girano le mani verso l'interno, posizionandole contro il cuore; il piede destro va davanti al piede sinistro; quando si inspira la lingua sale e quando si espira la lingua scende.



La mano destra tocca la coscia destra, che si alza, la mano sinistra si alza e la gamba sinistra resta a terra, poi si cambia braccio e gamba dondolando, da destra a sinistra.

Chiara

Se non avete capito, rispieghiamo...

Brain gym: ginnastica del cervello



All'inizio si beve un po' d'acqua, perché aiuta il cervello a funzionare meglio.



Si mette la mano sinistra sul mento, poi si va da destra a sinistra, da sinistra a destra e viceversa; contemporaneamente con l'altra mano si fanno dei cerchi intorno all'ombelico. Poi si scambiano le mani e si fa la stessa cosa.



Si devono srotolare i lobi delle orecchie, da su a giù.



Si disegna un otto sdraiato, si parte da sotto a destra, prima si traccia nell'aria col dito indice della mano destra, senza appoggiare la testa, dopo che si sono fatti alcuni giri, si appoggia la testa.
Lo stesso con l'altro braccio.



Si mette un dito sulla punta del naso e un altro dito sull'orecchio, si girano contemporaneamente e si scambiano.
Si ripete tante volte, anche con gli occhi chiusi.



Con la mano destra si tocca il tallone sinistro, con la mano sinistra si tocca il tallone destro e così via, piegando le gambe indietro.



Con il gomito sinistro si tocca il ginocchio destro e con il gomito destro il ginocchio sinistro, per almeno dieci volte.



Si allargano le gambe circa della misura di una piastrella e si uniscono i polpastrelli, si mettono le mani vicino al cuore (a sinistra): quando si inspira la lingua sale sul palato e quando si espira la lingua cade.



Si mette un piede davanti all'altro, si allungano le braccia con i palmi rivolti all'esterno, si sovrappongono le braccia e si incrociano le dita, poi si girano le mani all'interno e si mettono vicino al cuore (a sinistra); quando si inspira la lingua sale sul palato e quando si espira la lingua cade.



Con la mano destra si tocca la coscia destra e la gamba destra si alza, intanto il braccio sinistro si allunga all'esterno. Poi viceversa.

Giada e Ayoub