

## **VEJRTRÆKNING MED MAVEN (fra Paul Dennison – hjernegymnastik)**

**FORMÅL:** At trække vejret helt ned i maven, så der er nok ilt til højere hjernefunktioner

**AKTIVITET:** læg hånden på maven. ånd al den gamle luft ud gennem munden i små bløde pust (som at puste til en fjer). tag en langsom, god dyb indånding og fyld hele mellemgulvet op. mærk, hvordan hånden løfter sig. Gentages flere gange. Kan også udføres i liggende stilling.

### **AKTIVERER HJERNEN TIL:**

centrering og grounding  
afslapning i centralnervesystemet  
rytmiske kraniebevægelser  
evnen til at krydse midterlinjen

### **UNDERSTØTTER INDLÆRING:**

læsning (kodning og afkodning)  
tale og højtlesning

### **ADFÆRD/HOLDNING:**

forhøjet energi-niveau  
forbedret opmærksomheds-spændvidde  
forbedret stemmeleje og udtryksevne