

Jumppaa aivoille

Aivovoimisteluna perinteisesti pidetään ristisanatehtäviä, matemaattisia laskutoimituksia jne. Nämäkin aivojen harjoitukset ovat tietenkin meille hyvin tärkeitä. Aivojumppaa (Brain Gym) ovat myös tietyt konkreettiset voimisteluliikkeet, joilla pyritään aktivoimaan aivojen molempia puoliskoja. Aivojumppa on osa oppimiskinesiologiaa ja siihen kuuluu 24 helppoa liikettä. Liikkeiden avulla edistetään aivojen eri osien ja sitä kautta aivojen ja kehon välistä yhteistyötä ja tasapainoa. Liikkeisiin voi liittää aina myös hengitysharjoituksia.

Stressaantuneena toimintakykymme yleensä heikkenee, emmekä aina pysty toimimaan kykyjemme mukaisesti. Aivojumppa lievittää tehokkaasti ja nopeasti stressiä ja auttaa ottamaan omat voimavaramme paremmin käyttöön. Aivojumpan liikkeiden avulla voidaan edistää kaikenlaista oppimista, kuten tiedon vastaanottamiskykyä, jäsentämistä ja ymmärtämistä,



1. Hiero aivonappeja. Aivonapit sijaitsevat solisluiden alapuolella rintalastan molemmin puolin silmien kohdalla. Hiero niitä yhden käden peukalon sekä etu- ja keskisormen päillä ja pidä toinen käsi vatsan päällä. Vaihda käsien paikkaa ja hiero molempiin suuntiin noin 30 sekuntia.

"Labradorinnoutajani Naksu pitää huolta siitä, että kävelen päivittäin riittävän pitkiä lenkkejä. Kun koira ei ole mukana, sauvakävelen."

2. Ristikäynti. Nosta polvia rauhallisesti paikallaan käynnin tahdissa. Kosketa vuoronperään molemmilla käsillä tai kynärpäällä vastakkaista polvea. Anna vapaan käden heilahtaa rentona vartalon sivulinjan taakse.



sekä edistää vuorovaikutusta ja luovaa toimintaa.

Lisäksi liikkeiden avulla voidaan jopa kehittää ja herkistää näkö- ja kuuloaisteja, poistaa jännityksiä ja lisätä keskittymiskykyä. Aivovoimistelun liikkeet perustuvat liikkeiden vastavuoroisuuteen ja keskilinjan ylittäviin liikkeisiin, venyttäviin liikkeisiin ja energiaharjoituksiin. Jo 5–10 minuutin harjoitus on hyödyllinen.

Aivovoimistelun on kehittänyt englantilainen Paul Dennison omien oppimisvaikeuskokemustensa ja tutkimustensa pohjalta. Hän sai vuonna 1999 kansainvälisen tunnustuspalkinnon menetelmänsä vaikutuksista lukemaan oppimisessa. Todellinen oppiminen onkin kokovartalotyötä, joka vaatii myös oman kehon liikuttelua. Suomessa on aivovoimistelusta kertovaa kirjallisuutta ja aivovoimistelukurseja järjestää mm. Suomen kinesiologiayhdistys.



Energiakahdeksikko

3. Aseta nilkat ristikkäin. Ojenna käsivartesi suorina eteesi käden selät vastakkain peukalot alaspäin, nosta tässä asennossa ranne toisen yli ja aseta kämmenet vastakkain sormet ristiin.

"Sain kuntoutuskurssilla Suvituudessa jättiannoksen tietoa sairaudestani ja mahdollisuuden pohtia tulevaisuutta samassa tilanteessa olevien kanssa", kertoo 2010 Parkinsonin tautiin sairastunut Marja-Leena Jääskeläinen

5. Avaa nilkkasi, aseta jalkasi vierekkäin; avaa myös kätesi ja aseta sormenpäät vastakkain. Keskity tässä asennossa rauhalliseen syvähengitykseen hetken ajan.



4. Vie ristissä olevat kätesi alakautta lepäämään rinnallesi. Nosta kielsi kevyesti leveänä kitalakeen sisään hengityksen ajaksi ja hengitä rauhallisesti suun kautta ulos. Rentoudu näin hetken ajan.

