

### 3 VAJE ZA RAZGIBAVANJE MOŽGANOV,

ki vam bodo pomagale izboljšati vaše razpoloženje

Na začetku lahko prosite za pomoč starše, naj telovadijo skupaj z vami. Ko pa se boste vaj naučili, jih lahko kadarkoli izvajate tudi sami.



To gibanje lahko izvajate tako, da sedite ali stojite. Poskusite zavzeti pokončni položaj. Noge postavite v širini ramen. Dvignite desno koleno, dokler se ne dotakne levega komolca. Med tem gibanjem glavo in levo ramo rahlo nagnite v desno. Nato zamenjajte z drugo stranjo. Ta gib izvajajte približno 30 sekund. S tem gibanjem lahko trenirate ravnotežje desnih in levih možganov, trenirate dihanje in povečate vzdržljivost.



Tako kot prejšnje gibanje, se lahko tudi drugi gib izvede, ko sedite ali stojite. Če sedite, na kos papirja narišite simbol  $\infty$  ali številko 8, ki spi. Če stojite, lahko s prsti naredite simbol v zraku. Začnite na točki na sredini obeh krogov in najprej naredite krog na desni, nato levi. Približno 30 sekund rišite simbol s svojo dominantno roko. Nato ga zamenjajte z drugo roko in rišite še 30 sekund.



Stojte ravno in udobno. Prekrižajte roke pred prsmi. Prekrižajte noge, leva noga pred desno. Ohranite ta položaj, medtem ko zaprete oči in globoko vdihnete. Izdihnite počasi skozi usta. To lahko počnete od 3 do 5 minut ali dokler se ne počutite mirneje.