

Možganska telovadba – Brain Gym

„Gibanje so vrata v učenje. Gibati se, pomeni živeti. Življenje je spreminjajoče, gibljivo in zahtevno. Brain Gym nas uči, kako se spoprijeti z izzivi, sanjami in cilji. „

G. in P. Dennison

BRAIN GYM – MOŽGANSKA TELOVADBA je sinteza principov in tehnik KINEZILOGIJE, AKUPRESURE, TEORIJE ENERGIJE, RAZISKAV MOŽGANOV, RAZISKAV MENEGEMENTA ter STRESA, NEVROLINGVISTIČNEGA PROGRAMIRANJA, KIROPRAKTIKE, DELA NA SEBI. Utemeljitelja metode sta: Paul in Gail Dennison.

BRAIN GYM je program aktivacije živčnega sistema s pomočjo 26 enostavnih gibalnih aktivnosti, ki jih posameznik izvaja sam ali z našo pomočjo. Vzpostavlja integracijo na področju vida, sluha, pisanja, branja, računanja, vedenja, čustev in dimenzij komunikacije, organizacije in razumevanja. Na različnih področjih življenja: učenja, športa, dela in vsakdana.

INTEGRIRANO IN URAVNOTEŽENO stanje omogoča razvoj, ustvarjalnost, učenje, sodelovanje, samostojnost, edinstvenost, samospoštovanje, miroljubnost, zdravje.

CELOTNI MOŽGANI: ZGORAJ – SPODAJ, SPREDAJ – ZADAJ, LEVO – DESNO SODELUJEJO, KOMUNICIRAJO. Če pa je na prvem mestu SRCE, smo na najboljši poti, da živimo svoje darove in potenciale.