

PROGETTO DI KINESIOLOGIA EDUCATIVA

ACCENDIAMO ... IL CERVELLO

**2° CIRCOLO DIDATTICO
DI SPINEA - CLASSI PRIME**

Presentazione a cura di:

Ins. Adriana Bozzolan

Scuola: A. Frank

A. S.: 2006/07

**Proviamo con gli esercizi energetici
per metterci in moto e per ricaricare
le batterie esauste**



PUNTI DEL CERVELLO

Massaggiamo con il pollice, l'indice e il medio di una mano le due fossette vicine allo sterno, contemporaneamente, posiamo l'altra mano sull'ombelico.



Questo esercizio aumenta il nostro livello energetico e migliora la collaborazione tra il lato sinistro e destro del corpo.

Stiamo cercando le fossette, chissà dove sono ...



CONTATTI INCROCIATI

Accavalliamo la gamba destra sopra la gamba sinistra e il braccio destro su quello sinistro ; poi portiamo le braccia incrociate davanti al petto; rimaniamo in questa posizione per un minuto.



Questo esercizio collega in particolare tutti i circuiti energetici facendo fluire l'energia elettrica nel corpo. Il congiungimento delle mani favorisce un'integrazione emisferica.

L'incrocio delle braccia non è facile, ma noi ce la facciamo ...

**Ora passiamo agli esercizi di
lateralizzazione per far cooperare meglio
gli emisferi del nostro cervello**



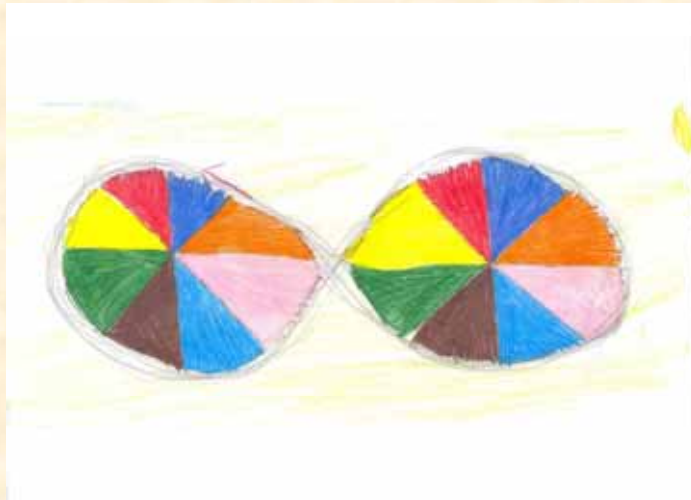
MOVIMENTI INCROCIATI

Allunghiamo il braccio destro in avanti e portiamo indietro la gamba sinistra alternando con il braccio e la gamba opposta.



Questo esercizio stimola ambedue gli emisferi e facilita così un apprendimento integrato.

Con la musica ogni esercizio è ancora più bello!



OTTO DELL'INFINITO

Disegniamo nell'aria il segno dell'infinito iniziando prima con la mano che usiamo per scrivere puntando il pollice in avanti e fissandolo durante tutto il movimento. Iniziamo il movimento sempre dal basso andando verso l'alto. Dopo circa 10 simboli dell'infinito, cambiamo mano.

Questo esercizio ha un effetto armonizzante.

Disegniamo questo simbolo non solo nell'aria, ma anche sul nostro quadernone, come se fosse una cornicetta.



RESPIRAZIONE ADDOMINALE

In posizione eretta in piedi o seduti, posiamo le mani sul ventre. Inspiriamo profondamente e immaginiamo che il nostro ventre sia un palloncino gonfiato. Espiriamo svuotando il palloncino, buttando fuori l'aria a piccoli soffi mentre il nostro ventre si sgonfia; ripetiamo l'esercizio diverse volte.

Questo esercizio serve per ossigenare bene il cervello.

Quanti soffi per svuotare il palloncino!