

# A VARÁZSLATOS VÉGTELEN LÉGZÉS

## A VARÁZSLATOS VÉGTELEN JEL

A fektetett nyolcas, más néven végtelen jel, egy fontos szimbólum, mely segíti az agyintegrációt mert nem tudjuk anélkül lerajzolni, hogy ne használnánk mindkét szemünket agyféltekénket!

## AGYINTEGRÁCIÓ FONTOSSÁGA

Mind a bal, mind a jobb agyféltekének megvan a maga funkciója és jellemzője. Míg a bal a logikus gondolatokért, racionális döntésekért, az apró részletekért és a lépésről lépésre haladásért felel. Míg a jobb agyféltekével látjuk a teljes képet, a színeket, álmodozunk és zenélünk és kreatívak vagyunk. Ahhoz, hogy könnyedén megoldjuk például a szöveges feladatot mindkét agyfélteke működésére szükségünk van. De ha érteni is szeretnénk, amit a bal agyféltekénk segítségével olvastunk, akkor is a jobb segít, hogy lássuk a teljes képet.

A két agyfélteke közötti együttműködést, a váltást egy idegrost, a Corpus Callosum biztosítja mely ha nem működik optimálisan vagy stressz esetén „kikapcsol” a domináns agyféltekénk veszi át az irányítást és minden feladatot. Ha sokáig stresszbe maradunk akkor csak erre az agyféltekénre hagyatkozunk és elfogadjuk megoldásait anélkül, hogy optimálisan teljes aggyal tanulnánk és élénk.

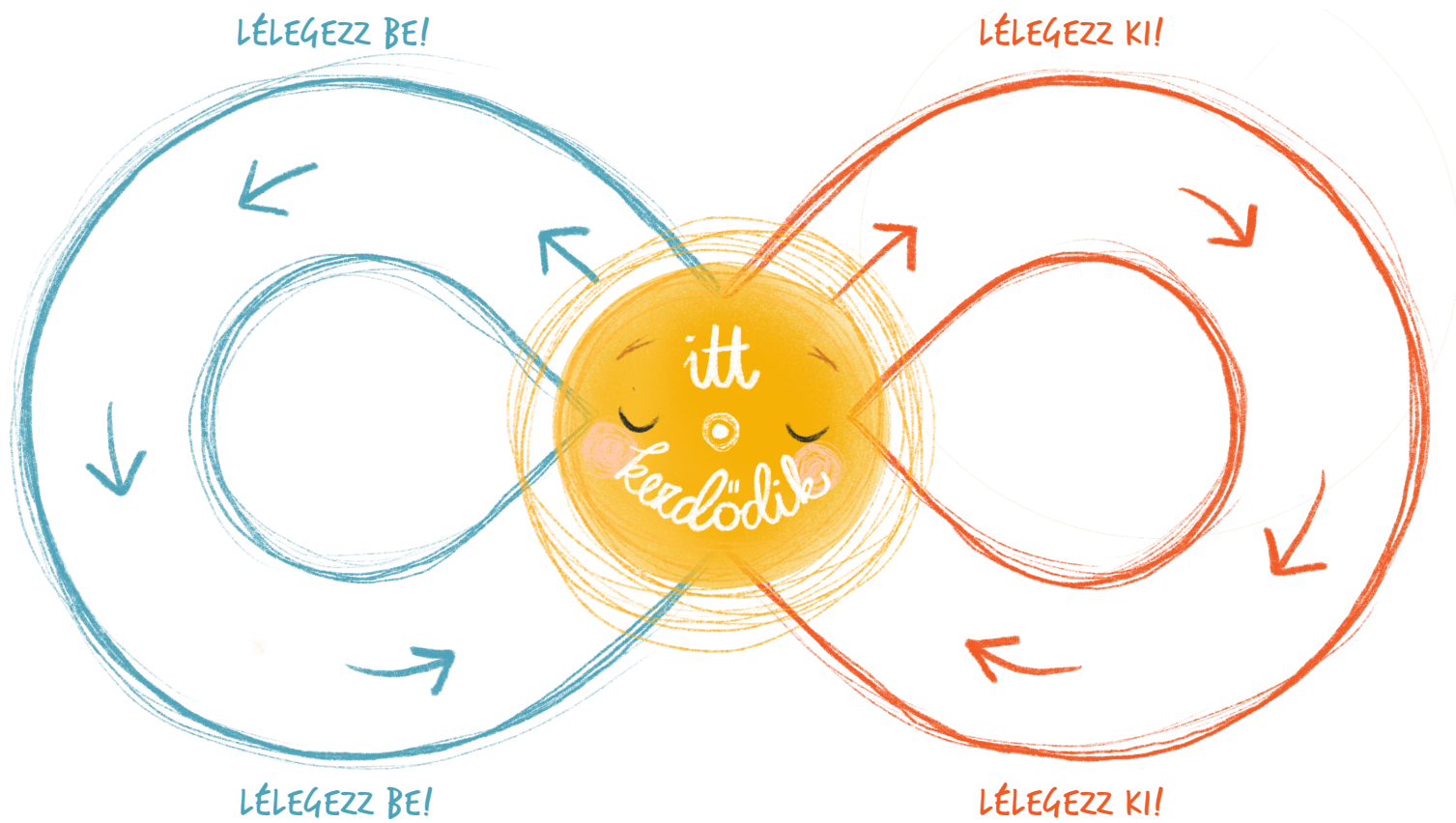
Tehát segít a gyerekeknek a fókusz megteremtésében és a figyelem fenntartásban, a tanulási folyamat hatékonyságában, a stresszoldásban, megnyugvásban! Használjátok oviban, iskolában bármikor napi szinten, de még érdekesebb koncentrációt igénylő feladatok előtt, vagy amikor szétesik a figyelem valami miatt, vagy ha azt látjátok, hogy felfokozott állapotban vannak és nem tudok továbbhaladni a feladatokkal, vagy ha túl sok a feszkó a csoportban!

## VÉGTELEN LÉGZÉS!

Ezzel a gyakorlattal összekapcsoltuk a nyugodt, egyenletes légzés stresszoldását, a fektetett nyolcas rajzolásának agyintegrációs hatásával! Csak kövesd a rajz és a leírás egyszerű utasításait! Ha a gyerekek már simán le tudják rajzolni e végtelen jelet, utána a gyakorlat végezhető már szinte minden testrészszel: kézzel, karral, lábbal, sőt még az orrunkkal is! :)

## ÍGY CSINÁLD:

- Tedd az ujjadat középre, az „Itt kezdődik” feliratra!
- Belégzésre az ujjaddal kövesd a kék nyilakat, szép sorban, a végtelen jel, vagyis a fektetett nyolcas jobb pocakján.
- Amikor középre értél, kilégzésre kövesd a narancs nyilakat a végtelen jel jobb pocakján.
- Ezt ismételd meg 5X!



ZÜMMM

JÓGAKALAND

