

## 1.1

### Ruchy naprzemiennie

Wykonuj ruchy naprzemiennie – podnieś kolano i dotknij nim przeciwległą dłoń lub łokieć. Wykonując to ćwiczenie odciągaj wolną rękę do tyłu. Bądź świadomy ruchu, który wykonujesz. Zrób to 5 razy na każdą stronę. Ćwiczenie można wykonywać z tyłu ciała krzyżując rękę i przeciwległą nogę. Zrób to 5 razy na każdą stronę. To ćwiczenie daje dużo radości, zwłaszcza, gdy wykonuje się je przy muzyce lub śpiewie.

- ❖ Koordynacja ruchowa
- ❖ Aktywność mechanizmu naprzemiennego ruchu ciała
- ❖ Aktywność mechanizmu motoryczno-sensorycznej integracji
- ❖ Czytanie
- ❖ Pisanie

## 1.2

### Leniwe ósemki

Rysuj na dużym arkuszu papieru lub na tablicy dużą „leniwą ósemkę” (znak nieskończoności). Rozpocznij od środka ósemki i rysuj ją w stronę lewą do góry. Trzymaj głowę prosto. Oczami podążaj za leniwą ósemką. Ćwiczenie powtórz co najmniej trzy razy oddzielnie każdą ręką, następnie obydwoma rękami jednocześnie. Możesz użyć dwóch kolorów kredy lub pisaków. Leniwe ósemki możesz również „rysować” w powietrzu. W tym celu wyciągnij przed siebie rękę z wyprostowanym kciukiem i „rysuj” w powietrzu leniwą ósemkę. Śledź ruch kciuka.

- ❖ Koordynacja „ręka – oko”
- ❖ Koordynacja wzrokowa: „pole środkowe – peryferia”
- ❖ Koordynacja „wzrok – słuch”; „wzrok – ruch”
- ❖ Czytanie ze zrozumieniem
- ❖ Pisanie i rysowanie
- ❖ Wzrokowe nawyki

## 1.3

### Rysowanie oburącz

Rozpocznij od dowolnego „bazgrania” obydwoma rękami naraz. Zaczynaj od dużych ruchów ramion, pracując na dużej powierzchni; szyja i oczy rozluźnione. Rysuj na papierze, tablicy – flamastrem lub kredą symetryczne formy, dwiema rękami: na zewnątrz, do środka, w dół i w górę. Zrób to samo ze skrzyżowanymi rękami. Możesz rysować w ten sam sposób w powietrzu, a także z partnerem, który może naśladować twoje ruchy lub odgadywać, co przedstawia twój rysunek. Możecie zamieniać się rolami w zgadywaniu.

- ❖ Orientacja przestrzenna
- ❖ Rysowanie
- ❖ Pisanie
- ❖ Motoryka precyzyjna
- ❖ Ortografia
- ❖ Wizualizacja

## 1.4

### Alfabetyczne ósemki

Czy jest jakaś litera, której pisownię chciałbyś poprawić?  
Rysuj „Leniwe ósemki” (znak nieskończoności) kilka razy i wpisuj w ich kształt litery. Napisz każdą literkę, wyraźnie nakładając ją na jedną lub drugą stronę ósemki (jak na rysunku). Wpisuj w ten sposób w ósemkę wszystkie litery alfabetu.

- ❖ Ortografia
- ❖ Kreatywne pisanie
- ❖ Motoryka mała
- ❖ Zręczność manualna
- ❖ Komunikacja pisemna
- ❖ Koordynacja „ręce – oczy” ; „ręce – oczy – słuch”

## 1.5

### Słoń

Przyłóż jedno ucho do ramienia wyprostowanej ręki. Tą ręką rysuj w powietrzu lub na kartce leniwe ósemki. Zaczynij od środka i poruszaj się w lewą stronę od góry, balansuj przenosząc ciężar ciała z jednej nogi na drugą, uginając je lekko w kolanach. Rysując ósemki patrz w dal poza ręką i zadbaj o to, aby twoje ciało było rozluźnione. Wykonuj tak obszerny ruch jak tylko to możliwe. Wykonaj to samo ćwiczenie dla drugiej ręki.

- ❖ Matematyka
- ❖ Ortografia
- ❖ Pamięć
- ❖ Słuch
- ❖ Koordynacja „słuch – oczy – ręce”

## 1.6

### Krażenie szyją

Opuść głowę w dół – dla ułatwienia możesz sobie wyobrazić, że twoją głowę przyciąga magnes. Pozwól głowie kołysać się powoli z boku na bok, jak gdyby była ciężką piłką. Poruszaj powoli głową z lewej strony na prawą i z powrotem, cały czas mając brodę przylegającą do ciała. Oddychaj głęboko podczas ruchu. Odczuj napięcie w mięśniach szyi. Zatrzymaj głowę w tym miejscu i rób małe kółka brodą, głęboko oddychając. Wykonuj to ćwiczenie, dopóki mięśnie szyi się nie rozluźnią.

- ❖ Mowa
- ❖ Jazda (rower, samochód)
- ❖ Pamięć
- ❖ Czytanie
- ❖ Orientacja „lewa – prawa” strona
- ❖ Odruch ustalenia głowy
- ❖ Aktywizacja kinestetycznego odczuwania
- ❖ Matematyka
- ❖ Słuch

## 1.7

### Kołyska

Usiądź na podłodze (na czymś miękkim). Odchyl się do tyłu (ręce ugięte w łokciach), podeprzyj się na przedramionach. Wykonuj ruchy zgiętymi w kolanach nogami z jednej strony na drugą. Poprzez kołysanie rozluźnij mięśnie bioder.

- ❖ Pamięć
- ❖ Wzrost skupienia
- ❖ Wzrokowe nawyki
- ❖ Czytanie
- ❖ Kreatywne myślenie

### Oddychanie brzuszkiem

Położ ręce na brzuchu. Weź wdech przez nos i rozpocznij długi wydech, wypuszczając powietrze krótkimi dmuchnięciami przez lekko otwarte usta (wyobraź sobie, że utrzymujesz w powietrzu piórko). Oddychaj powoli, „nadmuchując” brzuch jak balon (poczuj jak twoje ręce się poruszają). Powtórz to głębokie oddychanie kilka razy. W czasie fizycznego wysiłku np.: kopania, podnoszenia, pchania, pamiętaj o wydechu.

- ❖ Czytanie
- ❖ Nawyki mowy
- ❖ Rozluźnienie
- ❖ Pewność siebie



## 1.9

### Ruchy naprzemienne na leżąco

Położ się na podłodze, podtrzymaj głowę rękoma z obu stron podczas wykonywania ćwiczenia. Rób ruchy naprzemienne – za każdym razem dotykaj łokciem przeciwległego kolana; trzymaj szyję rozluźnioną, oddychaj rytmicznie.

Wyobraź sobie X łączący twoje biodra i ramiona. Pomoże ci to uświadomić sobie pracę środka twojego ciała. Wykonaj to ćwiczenie bardzo powoli kilkanaście razy.

- ❖ Nawyki koordynacji ruchu całego ciała
- ❖ Słuchowe nawyki
- ❖ Pamięć
- ❖ Logika

## 1.10

### Energetyzator

Usiądź wygodnie na krześle. Połóż ręce na blacie stolika lub na udach. Zrób wdych i poczuć jak twój oddech płynie do góry po linii środkowej tułowia; unieś kolejno najpierw czoło, potem szyję i na końcu barki i plecy. Przepona i klatka piersiowa są otwarte, ramiona pozostają rozluźnione. Ruch powrotny: na wydechu zginaj głowę w kierunku klatki piersiowej, czoło kieruj w dół i opuszczaj tułów do dołu. Powtórz to wszystko kilka razy.

- ❖ Pismo
- ❖ Motoryka precyzyjna
- ❖ Skupienie
- ❖ Kreatywne myślenie

## 1.11

### Myślenie o X

Jeśli wykonujesz coś, co sprawia ci trudność lub chcesz się nad czymś szczególnie skupić, wyobraź sobie znak X – symbol całościowej pracy mózgu i ciała. Możesz wyobrazić sobie X na tablicy, na stronie książki lub po prostu przed sobą. Możesz narysować znak X i powiesić go na ścianie lub tablicy, aby móc często na niego patrzeć. Poprzez myślenie o X możemy przypomnieć sobie reakcję na daną sytuację w sposób optymalny, angażujący cały mózg.

- ❖ Pisanie
- ❖ Matematyka
- ❖ Ortografia
- ❖ Wizualizacja ruchu
- ❖ Koordynacja ruchowa

## 2.1

### Woda

Woda jest doskonałym przewodnikiem energii elektrycznej. Ciało człowieka składa się w 2/3 (około 70%) z wody. Woda jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Stres, praca przy komputerze, oglądanie telewizji pozbawia ciało wody, odwadniając komórki. Gdy dostarczymy wody organizmowi nawodnimy komórki, co pozwoli na zrelaksowanie i uwolnienie się od stresu. Pij wodę podczas przerw w szkole, w domu czy w każdym innym miejscu. Jedz dużo owoców i surowych warzyw. Pij dwa razy więcej wody w trudnych dla Ciebie, stresujących sytuacjach, w okresach wyętej pracy fizycznej i umysłowej.

- ❖ Podwyższenie energii
- ❖ Aktywizacja elektrochemicznych reakcji w komórkach ciała i mózgu
- ❖ Relaksacja
- ❖ Polepszenie pamięci

## 2.2

### Punkty na myślenie

Masuj palcami jednej ręki dwa punkty pod kością obojczykową z obydwu stron mostka. Dłoń drugiej ręki połów na pępku. Masuj „Punkty na myślenie” przez około 20 – 30 sekund lub do momentu, aż poczujesz, że stały się one mniej wrażliwe lub przestały być bolesne. Następnie zamień ręce miejscami i powtórz ćwiczenie. Możesz również masować każdy punkt oddzielnie. Punkty te mogą początkowo być wrażliwe; po kilku dniach wrażliwość zmniejsza się, wówczas wystarczy tylko samo trzymanie punktów, by je zaktywizować.

- ❖ Rozluźnienie i aktywizacja pracy oczu
- ❖ Wzrokowe nawyki
- ❖ Pisanie
- ❖ Czytanie
- ❖ „Pobudka” obudź swój mózg

## 2.3

### Punkty Ziemi

Końcami palców jednej ręki masuj punkty pod dolną wargą. Dłoń drugiej ręki połóż na górnej części kości łonowej. Wykonuj to ćwiczenie ze wzrokiem skierowanym w dół. Oddychaj powoli i głęboko, rozluźnij się. Długość trwania ćwiczenia: ok. 30 sekund. Powtórz masaż zamieniając ułożenie rąk.

- ❖ Czytanie
- ❖ Wzrokowe nawyki
- ❖ Organizacja
- ❖ Aktywizacja odruchów grawitacji i stabilności
- ❖ Aktywizacja pracy środka ciała

## 2.4

### Punkty przestrzeni

Palcami jednej ręki masuj punkt nad ustami. Połóż dłoń drugiej ręki na kości krzyżowej. Podczas wykonywania tego ćwiczenia patrz do góry. Wykonuj je przez ok. 30 sekund i oddychaj spokojnie. Zamień ułożenie rąk i powtórz masaż.

- ❖ Wzrost motywacji
- ❖ Organizacja
- ❖ Aktywizacja odruchów grawitacji i wyprostowania tułowia
- ❖ Aktywizacja środka ciała
- ❖ Prawidłowa postawa ciała

## 2.5

### Punkty równowagi

Dotknij palcami jednej ręki punkt równowagi – wyrostek kości za uchem i trzymaj go delikatnie. Drugą rękę trzymaj umieść na pępku. Zmień ręce i powtórz to samo z punktem za drugim uchem. Wykonuj ćwiczenie przez ok. 30 sekund lub minutę. Dobrze, jeśli poczujesz pulsowanie pod palcami. Oddychaj spokojnie.

- ❖ Czytanie
- ❖ Skupienie
- ❖ Ortografia
- ❖ Organizacja
- ❖ Pewność siebie
- ❖ Pamięć
- ❖ Odruch balansowania w przestrzeni



## 2.6

### **Energetyczne ziewanie**

Położ palce obu rąk na połączeniu żuchwy i szczęki, możesz poczuć te miejsca w czasie otwierania i zamykania szeroko ust. Udawaj, że ziewasz i wydawaj ziewające, relaksujące dźwięki, otwierając szeroko usta. Masuj obszary znajdujące się ponad górnymi i dolnymi zębami trzonowymi. Zauważysz, że to udawane ziewanie zmienia się w prawdziwe. Wykonaj to ćwiczenie 3-6 razy.

- ❖ Komunikacja
- ❖ Odprężenia
- ❖ Skupienie
- ❖ Pisanie
- ❖ Ekspresja mowy

## Kapturek myśliciela

Chwyć palcami brzegi małżowiny usznej i odwijaj je na zewnątrz, zaczynając od góry i kończąc na dolnych płatkach. Masuj jednocześnie oboje uszu. Wykonaj to 3 – 5 razy. Na koniec rozciągnij uszy we wszystkich kierunkach. Ćwiczenie to pomaga w skupieniu uwagi na słuchaniu. Rozluźnia także napięcie kości czaszki.

- ❖ Koordynacja słuchowo-wzrokowa
- ❖ Słuch
- ❖ Matematyka
- ❖ Pamięć krótkoterminowa
- ❖ Logika matematyczna
- ❖ Ortografia
- ❖ Odruch ustalenia głowy

## 3.1

### Sowa

Lewą ręką chwycić mocno mięśnie barku z prawej strony, odwrócić głowę maksymalnie w prawą stronę, zrobić wdych i zacząć wydychać powietrze przy jednoczesnym, powolnym obracaniu głowy w lewą stronę, utrzymując brodę na jednym poziomie. Powtórz ten ruch kilka razy. Wykonaj to samo ćwiczenie z drugim ramieniem. Powtórz kilka razy.

- ❖ Słuch
- ❖ Pamięć
- ❖ Ortografia
- ❖ Mowa
- ❖ Matematyka
- ❖ Rozróżnianie prawej – lewej strony
- ❖ Koordynacja ułożenia ciała w przestrzeni

## 3.2

### Aktywna ręka

To ćwiczenie może być wykonywane w pozycji stojącej, leżącej lub siedzącej. Podnieś wyprostowaną rękę do góry i chwyć ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej. Oporuj na wydechu, licząc do ośmiu, w czterech kierunkach: w stronę głowy, w bok, do przodu i do tyłu. Powtórz wszystko zmieniając rękę.

- ❖ Pisanie
- ❖ Motoryka mała
- ❖ Praca mięśni rąk
- ❖ Otwartość na informacje

## 3.3

### Zginanie stopy

Usiądź, zegnij nogę w kolanie i połóż ją na kolanie drugiej nogi. Chwyć przyczepy początkowe i końcowe mięśni łydki, trzymaj je. Powoli poruszaj stopą – zginaj ją a następnie prostuj. Oddychaj głęboko. Powtórz to samo z drugą nogą.

- ❖ Skupienie uwagi
- ❖ Pisanie
- ❖ Czytanie
- ❖ Nauka (zrozumienie)
- ❖ Komunikacja

## 3.4

### Pompowanie piętą

Stań w pozycji wyprostowanej, odstaw nogę do tyłu stawiając ją na palcach (stopy są równoległe do siebie). W pozycji wyjściowej pięta z tyłu jest uniesiona, a ciężar ciała spoczywa na nodze przedniej. Na wydechu zginaj w kolanie nogę stojącą z przodu, a piętę tylnej nogi próbuj postawić na podłodze. Na wdechu podnoś się prostując przednią nogę i podnosząc piętę tylnej nogi. Tylną nogę wyprostuj. Zmieniamy nogi.

- ❖ Obniżenie poziomu stresu
- ❖ Słuch
- ❖ Wzrost skupienia
- ❖ Komunikacja
- ❖ Matematyka
- ❖ Kreatywne myślenie

## 3.5

### Luźne skłony

Usiądź wygodnie, skrzyżuj proste nogi w kostkach, pochyl się głęboko do przodu, wyciągając ręce przed siebie. Z opuszczoną głową sięgaj rękoma jak najdalej przed siebie. Kołysz rękoma na boki. Wydech wykonuj wraz ze skłonem, wdech gdy ramiona i tułów podnoszą się równoległe do ziemi. Ćwiczenie powtórz kilka razy, a następnie zmień układ nóg.

- ❖ Obniżenie poziomu stresu
- ❖ Kreatywne myślenie
- ❖ Skupienie uwagi
- ❖ Czytanie
- ❖ Logika matematyczna
- ❖ Matematyka

## 3.6

### Wypady

Stań z szeroko rozstawionymi stopami. Stopy ustaw względem siebie pod kątem prostym, tułów i głowę trzymaj prosto. Na wydechu nogę wykroczną zegnij w kolanie i przenieś ciężar ciała na piętę tej nogi. Drugą nogę trzymaj prosto. Jednocześnie obróć głowę w stronę ugiętej nogi pogłębiając wypad. Kolano nie powinno przekraczać łuku stopy. Na wdechu powróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzaj kilka razy. Następnie powtórz cały układ w drugą stronę.

- ❖ Obniżenie poziomu stresu
- ❖ Pamięć
- ❖ Nauka (zrozumienie)
- ❖ Odprężenie
- ❖ Przestrzenna świadomość
- ❖ Słuch (asymetryczny, toniczny, odruch szyi)



## 4.1

### Pozycja Dennisona

To ćwiczenie składa się z dwóch części:

**Część 1.** Wyciągnij ręce przed siebie, skieruj kciuki w dół, skrzyżuj ręce i spleć dłonie, następnie przyciągnij do klatki piersiowej. Skrzyżuj nogi. Oddychaj powoli. Podczas wdychania powietrza przez nos trzymaj język na podniebieniu i rozluźnij go przy wyдыхaniu powietrza przez usta. Wykonuj to ćwiczenie przez ok. 1 minutę.

**Część 2.** Ustaw stopy równoległe na podłodze. Połącz razem opuszki palców obu dłoni i oddychaj luźno i głęboko. Pozostań w tej pozycji przez następną minutę.

- ❖ Rozluźnienie mięśni i ciała
- ❖ Pozytywne nastawienie
- ❖ Słuchanie
- ❖ Nastawienie na pozytywne zmiany
- ❖ Pewność w sobie
- ❖ Podwyższenie IQ

## 4.2

### Punkty pozytywne

Dwoma palcami bardzo delikatnie dotknij punkty na czole. Punkty te znajdują się dokładnie nad oczami, w połowie odległości pomiędzy linią włosów i brwiami. Pomyśl o czymś, co chciałbyś sobie przypomnieć, na przykład pisownię trudnego słowa, lub skup się na możliwej sytuacji stresowej, jak na przykład klasówka. Zamknij oczy i pozwól sobie na przeżycie tego wyobrażenia i doświadczenie związanego z nim napięcia. Oddychaj spokojnie do momentu aż poczujesz, że napięcie minęło, następnie rozluźnij ciało.

- ❖ Rozluźnienie
- ❖ Kreatywne myślenie
- ❖ Komunikacja
- ❖ Pewność w sobie
- ❖ Odtwarzanie z pamięci
- ❖ Rozluźnienie myśli i ciała
- ❖ Nastawienie na pozytywne zmiany