

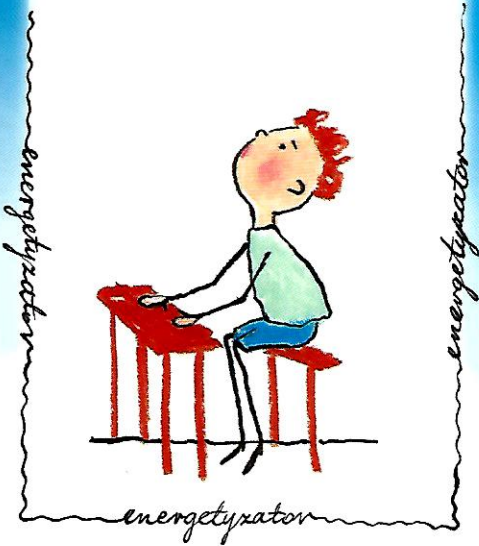
Krażenie szyją



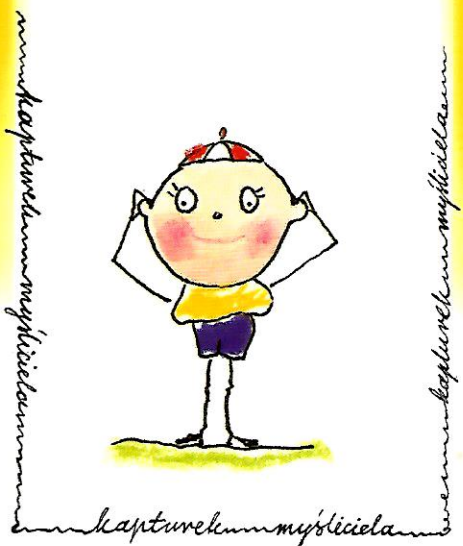
Kotyska



Energetyzator



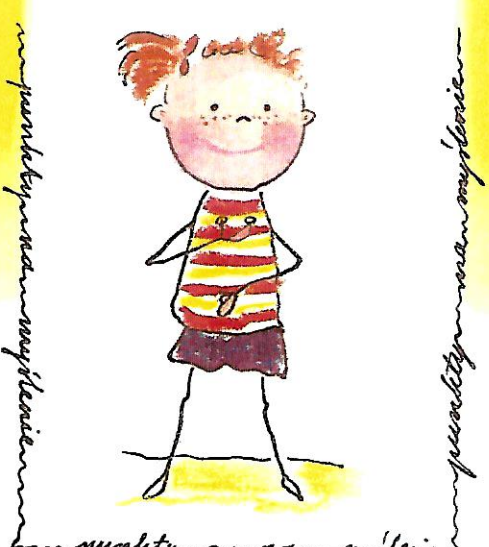
Kapturek myśliciela



Sowa



Punkty na myślenie



Zestaw ćwiczeń kinezylogii edukacyjnej

Krażenie szyją – powolnym ruchem przenosimy głowę od ramienia do ramienia, broda jak najbliższej klatki piersiowej. Robimy to na wydechu. W skrajnym bocznym skrzywieniu głowy robimy wdech i powtarzamy czynność.

Kołyska – siadamy na podłodze, ręce lekko ugięte opierają się o podłogę, nogi złączone w kolanach przenosimy z jednej strony na drugą.

Kapturek myśliciela – kciukiem palcem wskazującym, masujemy kilkakrotnie małżowinę od góry do dołu, lekko ją rozwijając. Następnie rozciągamy delikatnie małżowinę od dołu do góry.

Energetyzator – siadamy kładziemy ręce przed sobą (na udach, biurku) na wdechu wyginamy się w łuk zachowując kierunek od dołu ku górze, na wydechu, opuszczamy głowę w stronę grzbietu. Ćwiczymy płynnie i elastycznie.

Punkty na myślenie – przyjmujemy pozycję stojącą lub siedzącą odszukujemy dwa punktu pod obojczykiem obu stron mostka. Kładziemy palec wskazujący na tych punktach i masujemy je. Drugą rękę trzymamy na pępku. Powtarzamy ćwiczenie zmieniając ręce.

Sowa – mocno chwytamy prawą dłońią mięśnie z lewej strony między barkiem a szyją, obracamy głowę w tę stronę. Bierzymy głęboki wdech i kierując głowę w stronę przeciwległą głośno wydychamy powietrze. Gdy głowa znajdzie się przy prawym ramieniu, ponownie bierzemy głęboki wdech i wydychając powietrze wracamy do punktu wyjścia.