

## Brain Gym® (Aivojumppa)

Yksinkertaisia liikkeitä aivojen, aistien ja kehon toimintojen integroimiseksi ja energisoimiseksi.

### Vire-ohjelma

1. juo muutama kulaus **vettä** (auttaa aivojen sähkömagneettiskemiallista toimintaa)
2. istuen/seisaallaan tee **aivonapit** (hiero vastakkaisen puolen etu-keskisormiotteella (n. 1 min) vastakkaisen puolen solisluun alla olevaa pehmeää kohtaa/kuoppaa ja pidä toista kättä navan päällä) vaihto ja vastaava toisinpäin,
3. seisaallaan **ristiinkäynti** hitaasti paikallaan, jossa vastakkainen käsi koskettaa vuorotellen vastakkaista polvea ja
4. seisaallaan/istuen tee **energiakahdeksikko**: a) jalat ristissä eteenpäin ojennettuna kämmenselät vastakkain, kämmen toisen yli, sormet ristiin, kääntö alakautta kädet koukistaen rintakehää vastan, hengittelyä pari minuuttia ja saman toisinpäin sekä b) sormenpäät vastakkain rintakehän eteen ”mökkimäisesti”, jalat vierekkäin (voi sulkea silmät), hengittelyä rauhasa, n. minuutti).

Lisäohje: jos kiireen vuoksi (esim. kesken työpäivän) et ennätä muuta niin voi juoda vettä muutama kulaus ja tee vain ”energiakahdeksikkoon” (kts. alla) liittyvä harjoite.

Aivojumppa on yksilöllisen kasvun ja kehittymisen menetelmä, joka yhdistää mainiosti liikkumisen ja oppimisen/toiminnan sekä antaa oppijalle/toimijalle mahdollisuuden selviytyä oppimisen/toiminnan esteistä ja siirtyä kohti toivottuja tavoitteita. Se kehittää ymmärtävää ja jäsentynyttä oppimista, sujuvaa tiedon käsittelyä ja toimintaa, myönteistä vuorovaikutusta sekä lisää työssä jaksamista.

Aivojumppaharjoitukset parantavat keskittymiskykyä, kehittävät itseluottamusta, rauhoittavat ylivillkaita lapsia, auttavat oppimisvaikeuksissa ja lieventävät stressiä. Harjoitukset auttavat myös kommunikoinnissa, organisoinnissa ja tarkkaavaisuudessa. Niiden avulla voidaan tehostaa näkemistä ja kuulemista sekä parantaa lukemista, kirjoittamista, muistamista ja fyysisiä toimintoja.

Aivojumppa menetelmä koostuu aivojumppaliikkeiden lisäksi aivojumppatasapainotuksista, aivojumppatekniikoista sekä taustalla olevasta oppimisteoriasta. Aivojumppa on Oppimiskinesiologian (Educational Kinesiology) yleisimmin käytetty menetelmä. Oppimiskinesiologia sisältää aivojumpan lisäksi monia muita menetelmiä, jotka noudattavat aivojumppaperiaatteita ja joko sisältävät aivojumppaharjoituksia tai uusia kullekin ohjelmalle tyypillisiä harjoituksia.

Aivojumppaohjelman on kehittänyt tohtori Paul Dennison (USA) monivuotisen oppimiseen ja aivotoimintaan liittyvän tutkimuksen seurauksena yhdessä vaimonsa Gail Dennisonin kanssa. Aivojumppaa käytetään nykyisin yli 80 maassa ja sen kirjallisuutta on käännetty yli 40 kielelle. Aivojumpan ja oppimiskinesiologian toimintaa johtaa kansainvälinen säätiö Brain Gym® International / Educational Kinesiology Foundation Kaliforniassa, USAssa.

### Aivojumppaharjoitteista

Aivojumppaharjoitukset tai -jumppaliikkeet viittaavat 26 alkuperäiseen aivojumppaliikkeeseen, jotka vahvistavat ja luovat hermoratayhteyksiä luonnollisella tavalla eli liikkeen avulla, jolloin aivojen ja kehon toiminta on kokonaisvaltaisempaa. Liikkeet ovat helppoja ja tehokkaita. Ne sopivat kaikenikäisille ja niitä voi tehdä itsekseen tai ryhmissä. Liikkeiden avulla uusien asioiden oppiminen helpottuu, kehon toiminnot tasapainottuvat ja arkipäiväiset puuhut sujuvoituvat.

Aivojumppaliikkeet jakautuvat kolmeen ryhmään: keskilinjan liikkeet, energia harjoitukset ja pidentävät liikkeet.

Keskilinjän liikkeet auttavat samanaikaisesti näkemään molemmilla silmillä, kuulemaan molemmilla korvilla sekä käyttämään niin aivojen kuin muunkin kehon vasenta ja oikeaa puolta yhtäaikaaisesti. Nämä molemminpuoliset visuaaliset, auditiiviset sekä kinesteettiset kyvyt ovat edellytyksinä lukemis-, kirjoittamis- ja kommunikointitaidoille sekä joustavalle liikkumiselle ja kyvyille ajatella ja liikkua samanaikaisesti.

Lisätietoja löydät kansainvälisiltä sivuilta: [www.braingym.org](http://www.braingym.org)

### **Harjoitukseen yhdistettynä veden juonti**

Vettä tarvitaan hermosolujen välisessä viestinnässä, joten sillä on tärkeä merkitys myös oppimisessa ja muissa keskittymistä vaativissa toiminnoissa. Huolehdi siitä, että vettä on aina saatavilla ja että juot pieniä määriä usein.

#### **Esim. aivonapit**

Hiero aivonappeja solisluiden alapuolella, rintalastan molemmin puolin (pehmeä kudus) toisen käden peukalolla sekä etu- ja keskisormella samalla kun toinen käsi on navan päällä. Vaihda käsiä. Aivonappien hierominen vilkastuttaa verenkiertoa ja lisää hapenottoa aivoissa, jolloin kaikenlainen aivotoiminta selkeytyy.

Pidentävät liikkeet rentouttavat lihaksia ja vapauttavat jänteitä, jotka jännittyvät ja kiristyvät pelon, jännityksen tai jonkin muun stressin aiheuttamina. Jännityksen ja kiristyneen lauetessa kehon tasapaino, informaation käsittely, itseilmaisu ja ymmärtäminen paranevat.

#### **Esim. ristikäynti**

Marssi hitaasti paikallasi. Voit koskettaa vasemmalla kädellä oikean jalan polvea ja vastaavasti oikealla kädellä vasemman jalan polvea liikettä tehdessäsi. Liike aktivoi molemmat aivopuoliskot toimimaan yhdessä.

Energiaharjoitukset tasapainottavat aivojen ja muun kehon ylä- ja alaosien yhteistoimintaa. Ne auttavat vakiinnuttamaan kehon ja aivojen välisiä hermosoluyhteyksiä, mikä helpottaa kehon sähkömagneettista energiavirtausta. Nämä harjoitukset kehittävät myös sisäistä jäsenytyneisyyttä, organisointikykyä ja "jalat maassa" -tuntemusta sekä kykyä kokea ja ilmaista tunteita.

#### **Esim. energiakahdeksikko**

Voit tehdä erilaisia kahdeksikkoharjoituksia istuen, seisten tai maaten. Esim. Nosta ensin vasen kätesi peukalo pystyssä eteen. Pidä katse koko ajan peukalossa ja piirrä ilmaan isoa kahdeksikkoo. Aloita vasemmalla kädellä kahdeksikon keskeltä, sitten sama oikealla kädellä 3-5 kierrosta ja sama vielä molemmilla käsillä kädet ristissä, peukalot ristikkäin. Harjoitus vaikuttaa yhdistävästi vasemman ja oikean aivopuoliskon toimintaan, lisää koordinaatiota, silmän ja käden yhteistyötä jne.

Toinen harjoitus on, että laitan kämmenselät vastakkain ja sitten siirrän toisen kämmenen toisen yli niin, että saat ne ristiin. Kiepauta kädet alakautta rinnan päälle ja laita myös nilkat ristiin. Hengittele tässä asennossa rauhallisesti (nenän kautta sisään ja suun kautta ulos). Tee harjoitus myös toisinpäin.