



# Energizer – Brain Gym

Chalotte Larsen  
Orienteringsdagene 2021

# Energizer – Brain Gym (Skab fornyet energi)

- Deltagerne skal op og stå og instrueres som følger:
- Tag en stor tår vand (liv til hjernen) 9 ud af 10 deltager er dehydreret
- Luk øjnene og træk vejret dybt tre gange i eget tempo (ilt til hjernen)
- Stræk kroppen godt igennem – armene op over hovedet, til siderne og ned mod gulvet
- Læg højre hånd lige under kravebenet, venstre hånd på maven. Masser lidt og byt (øger forbindelsen til hukommelsen)
- Masser hage og kæbeparti med begge hænder (forbindelse til hjernelapperne)
- Masser ørerne nedefra og hele vejen rundt (skærper opmærksomhed)
- Lav krydsøvelser med arme og ben (forbinde højre venstre hjernehalvdel)
- Kryds venstre ben over højre. Flet fingre og fold dem rundt, så de flettede fingre rører ved brystbenet (centrerer energien)
- Ryst arme og ben. Tag et par dybe vejrtrækninger

