



Hemprogram – Synkronisera Höger och vänster hjärnhalva

Dessa övningar gör du för att hjälpa höger och vänster hjärnhalvor kommunicera
Bättre, framför allt vid stress.

Dessa övningar är betydligt viktigare än vad du tror..

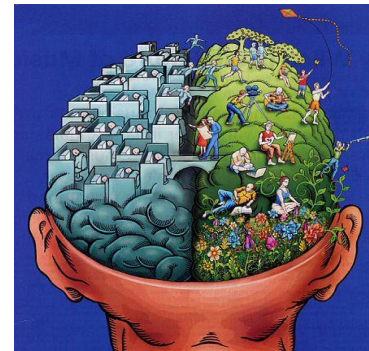
Målsättning:

Få en bättre kommunikation mellan höger och vänster hjärnhalva

Redskap och tid:

Redskap: Inga förutom ett glas vatten och en stol/soffa

Tid: ca 5 minuter per gång



Frekvens:

Det beror på hur dåligt du reagerar på stress och hur mycket stress du har omkring dig.

Om du är en idrottsman som vill förbättra din prestation, då är dessa övningar enormt viktiga.

Dessa övningar skall helst göras minst en gång per dag.



1, Drink ett stort glas vatten



3, Gå växelgång

Ta ut rörelserna. Din underarm bör nå utsidan på det andra låret.

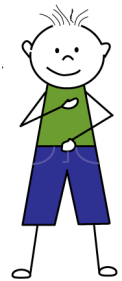
Se till att du får god rörlighet i ryggen

Tid: Gå växelgång ca 1-2 minuter

2, Synkronisera pulserna mellan dessa punkter:

Naveln och området där bröstben och nyckelben möts (båda sidor. Ren 8 och Nj 27, bilateralt)

Tid: Håll denna position i ca 1 minut



4, Hook up.

Detta är den svåraste att beskriva.

A, Lagg det ena benet över det andra (helst ska du ha testat fram vilket som ska vara över det andra, men det kan bara din lokala KINopraktikterapeut visa dig hur du testar fram detta)

B, Kors handlederna och koppla ihop fingrarna.

Endera sitter du med händerna nere, eller viker du ihop dem som på bilden.

Sitt/stå så här i 1 minut.

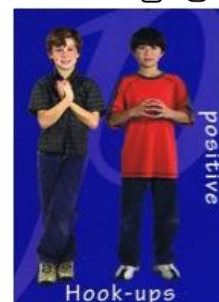
C, ”Koppla loss” fingrar, händer och ben

Sätt ihop fingerblommorna (pekfinger mot pekfinger etc.

Sitt/stå i denna position i ytterligare 1 minut.

Tid: 1 plus 1 minut.

Observera att du helst bör veta vilket ben och arm som ska vara över det andra.



Total tid för att bibehålla och förstärka H/V hjärnhalvors förbindelse och samarbete: 5 min