

Krydsgang for hjernen

Af Anne Hiitola-Pedersen

© Kinesiologforeningen Touch for Health og forfatteren

Da vores børn var i den alder, hvor læsningen stadig var en opgave, som krævede en hel masse energi og koncentration, havde vi meget glæde af en enkel øvelse, som bliver undervist på det første weekendkursus i Touch for Health, nemlig *krydsgang for sjov*.

Jeg har flere gange oplevet konkret, hvordan barnet gik i stå med læsningen og næsten mistede modet og hvordan, ved hjælp af krydsgangøvelsen, modet og lysten vendte tilbage og læsningen gled fremad igen.

Krydsgangøvelsen er meget enkel: man rejser sig op og laver krydsbevægelser ved at løfte den modsatte arm og ben samtidig op. Krydsbevægelserne kan laves til musik og den voksne kan også være med!

Jeg bruger øvelsen selv i forskellige situationer, for eksempel hvis jeg "kører trætt" foran computeren. Øvelsen tager ikke ret lang tid, men hjælper utrolig meget på at få samlet tankerne igen.

Øvelsen stimulerer hjernehalvdelenes samarbejde, hvilket forbedrer koncentrationen, hjælper at fokusere og giver ny energi.

