

Brainmoves®

- Sind besondere Bewegungen, die über Bewegung hinaus die geistige Leistungsfähigkeit verbessern
- Höhere Sauerstoffversorgung versorgt das Gehirn mit mehr Nährstoffen
- Bewegungsanreize steigern die Bildung von Neurotransmittern
- Verstärkte Ausschüttung bestimmter Hormone (z.B. Serotonin/Dopamin) machen Gedanken klar
- Die „Bahnung“ elektrischer Impulse im Gehirn wird verbessert Signale werden rascher weitergeleitet
- Es bilden sich neue Verbindungen (Synapsen) zwischen Neuronen und Nervenästchen

Crossover

Heben Sie abwechselnd das linke und rechte Bein, während Ihre Ellenbogen das gegenüberliegende Knie berühren. Mit flotter Musik geht es noch mal so gut.

Schuhplattler

Heben Sie abwechselnd das linke und rechte Bein, während Ihre Handflächen das gegenüberliegende Knie berühren. Nun diagonal hinter dem Rücken – linke Ferse und rechte Hand zusammenführen und umgekehrt. Danach wechseln Sie zwischen vorne und hinten hin und her.

Fingeryoga

Die Finger der linken Hand berühren nacheinander den linken Daumen, während gleichzeitig die Finger der rechten Hand den rechten Daumen berühren. Beginnen Sie bei der rechten Hand mit dem Zeigefinger und bei der linken Hand mit dem kleinen Finger.

Fingerklavier

Wie Fingeryoga: 10x parallel mit Mitzählen und 10x gegengleich – 10x parallel – 10x gegengleich
Var: die gegengleichen Varianten immer wieder anders beginnen (von hinten nach vorne und umgekehrt)

Nasen-Curl

Linke Hand greift rechtes Ohr, während rechte Hand die Nase greift. Dann greift linke Hand die Nase und gleichzeitig rechte Hand das linke Ohr. Mehrmals gleichzeitig und rasch im Wechsel.

Kurbeln

Die eine Hand dreht die Kurbel nach vorne, die andere gegengesetzt nach hinten.

Luftzeichen

Die eine Hand zeichnet ein Viereck, die andere Hand gleichzeitig ein Dreieck. Alternativ mit Kreis - Quadrat, Kreis - Kreuz, Rufzeichen – Fragezeichen.

Fingertwist

Beide Hände machen eine Faust. Daumen nach oben strecken (Spitze) – während die Daumen wieder eingezogen werden, gleichzeitig beide kleinen Finger nach vorne strecken (stechen). Zuerst 10x parallel und dann 10x gegengleich (jeweils linker Daumen und rechter kleiner Finger bzw. rechter Daumen und linker kleiner Finger).

Klick-Klack

Rechter Arm macht Halbkreis, während gleichzeitig der linke Arm Viertelkreise macht. 10x, danach Wechsel
Variante: 4 Schläge rechts Halbkreis und 4 Schläge links Halbkreis im Wechsel ohne Pause.

Häschen-Jäger

Mit der einen Hand machen Sie mit Zeige- und Mittelfinger ein V („Häschen“) und mit der anderen Hand mit Daumen und Zeigefinger ein L („Jäger“). Wechseln Sie rasch die Fingerstellung zwischen links und rechts.

Mehr Informationen zu
Gehirntraining und Brainmoves®

www.brainmoves.at
www.stresscoach.at

Viel Spaß beim Üben!
© Brigitte Zadrobilek



Viele weitere Brainmoves® finden Sie im
Buch:
„Gehirntraining. Durch Bewegung
produktiver denken und kreativer arbeiten“,
Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA
Haufe-Verlag, München