

To ćwiczenie umysłu pozwalające zsynchronizować półkule mózgowe. Efektem wykonywania ćwiczenia jest między innymi znacznie lepsza koncentracja, a w konsekwencji osiągnięcie stanu skupienia w którym nasz umysł jest całkowicie wolny od niechcianych myśli. Stan ten jest nazywany stanem alfa ponieważ dostraja działanie naszego umysłu do działania właśnie według fal alfa. Zostało udowodnione naukowo, że w tym stanie nasz umysł pracuje najwydajniej.

Nasz mózg składa się z dwóch półkul. Każda z półkul jest odpowiedzialna za inne funkcje. W zależności od tego co robimy jedna z półkul jest dominująca. Generalnie lewa strona naszego mózgu odpowiada za logiczne myślenie, a prawa za myślenie kreatywne, twórcze. **Podczas wykonywania ćwiczenia budujemy nowe połączenia nerwowe pomiędzy półkolami, co wpływa na wydajność naszego myślenia.** Osiągamy wtedy stan niezakłóconej jasności umysłu, dzięki czemu żadne myśli nie będą zakłócać naszego skupienia.

a	b	c	d	e	f
L	P	O	L	O	P
g	h	i	j	k	l
P	O	L	O	L	P
m	n	o	p	r	s
O	L	P	L	O	P
t	u	w	x	y	z
P	O	L	O	P	L

Samo ćwiczenie polega na odczytywaniu na głos kolejnych liter alfabetu z planszy i wykonywaniu odpowiednich ruchów rękoma jednocześnie. Komendy, które wykonujemy w trakcie wypowiadania kolejnych liter to:

P – podnosimy prawą rękę,

L – lewą,

O – obie ręce.

Ćwiczenie wykonujemy w miarę szybko. Czas trwania, gdy dopiero rozpoczynamy naukę, powinien wynosić nieco dłużej, nawet do 15. minut. Nie przejmuj się pomyłkami, które mogą pojawić się w trakcie, po prostu zignoruj je i ćwicz dalej. W pewnym momencie poczujesz jakby

lekkie kręcenie w głowie i zaczniesz się częściej mylić – jest to najlepsza wskazówka że osiągnęliśmy pożądany efekt, jednak każdy osobiście musi samemu wyczuć czy już wystarczająco długo ćwiczy – potrzebna jest po prostu praktyka.

Plansze do ćwiczeń możemy przygotować na kartce papieru. Składa się ona z kolejnych liter alfabetu, pod którymi zapisujemy komendy. Należy pamiętać o jednoczesnym wymawianiu na głos kolejnych liter alfabetu i wykonywaniu komend. Zasady umieszczania komend są następujące – w konkretnych kolumnach poniższa komenda nie może być taka sama jak powyższa oraz pod literami alfabetu O, P, L, nie mogą się znajdować takie same komendy czyli pod literą alfabetu O, nie może być komendy O i tak dalej. Jeżeli chodzi o komendy sąsiadujące ze sobą w tym samym wierszu to mogą się powtarzać, ale dobrze by było żeby nie występowało to zbyt często.

Poniższe ćwiczenia zwłaszcza na początku sprawiają niektórym uczniom trudności, jednak gdy konsekwentnie powtarzamy je zaczynając od najprostszych czynności, z czasem zaczynają być stałym, bardzo przyjemnym elementem lekcji. Uczniowie widząc efekty sami bardzo dopominają się o przerwę na ćwiczenia.

Za: Agnieszka Engler (inspiracjedlaszkoły.pl)