

## **GINNASTICA PER IL CERVELLO**

Gli esercizi per il cervello sono piuttosto utili quando avete bisogno di spostare la vostra attenzione da qualcosa verso qualcos'altro.

Se per esempio siete molto preoccupati da qualcosa e volete allontanarvi dai pensieri di preoccupazione o state avendo dei brutti ricordi può esservi utile sapere come spostare l'attenzione e riuscire a concentrarsi su qualcos'altro.

Viene usato anche molto a scuola per rilassare i ragazzi.

Quello che faremo è cercare, dico cercare, di muovere una gamba in una direzione mentre si muove il braccio dallo stesso lato della gamba nel senso opposto... non ci riesco... un attimo... ecco... ci sono, quando ci riuscite dopo un po' provate a fare la stessa cosa con l'altra gamba e l'altro braccio.

Una volta ero con una ragazza che stava avendo degli orribili ricordi e ci siamo messi così a fare una gara in questo modo camminando con una gamba che andava in una direzione e il braccio nell'altra direzione e lei è riuscita così a staccarsi dagli orribili ricordi che stava avendo ed a tornare al qui ed ora.

Un altro esercizio è quello di disegnare nell'aria un cerchio con una mano e un triangolo con l'altra, contemporaneamente... o possiamo cambiare e fare un quadrato e un triangolo... o l'opposto: iniziare con il quadrato e poi il triangolo e poi il cerchio.

Un altro esercizio per il cervello è questo: prendete, incrociando le braccia, orecchio e naso e poi velocemente scambiate la posizione, portando la mano che era all'orecchio al naso e la mano che era al naso all'orecchio opposto... così... più velocemente possibile...

Credo che questi siano esercizi semplici per il cervello, che sono utili per spostare il pensiero e l'attenzione e modificare l'umore.