

# AIVOJUMPPA



- Aivojumppa aktivoi mielen ja kehon sekä tehostaa aivojen toimintaa
- Aivojumppa aktivoi aistien eri osa-alueita
- Aivojumppa integroi kehon keskilinjan ylittävät toiminnot
- Liikkeitä tehdessä syntyy uusia hermoratayhteyksiä ja olemassaolevat vahvistuvat
- Aivojumppa parantaa keskittymiskykyä
  - kehittää itsetuotamusta
  - rauhottaa ylivilkkaita
  - auttaa oppimisvaikeuksissa
  - lieventää stressiä
  - auttaa muistamaan
- Juo paljon vettä! Se aktivoi aivoja! → Sähköinen ja kemiallinen toiminta aivoissa tehostuu!



## AIVOJUMPPA

Mistä on kysymys?  
Aivojumpan merkitys  
Aivojumppa harjoituksia

epilepsia! -> eri aivopuoliskot  
saavat työtä

## Mistä on kysymys?

Brain Gym -aivojumppa on amerikkalaisen fil.tri Paul Dennisonin 1970-luvulla kehittämä 26 eri liikettä sisältävä menetelmä

Aivojumppa:

- aktivoi mielen ja kehon toiminnot kokonaisvaltaisesti käyttämällä yksinkertaisia integroivia liikkeitä, jotka aktivoivat aistien eri osa-alueita ja integroivat kehon keskiliinjan ylittävät toiminnot.
  - jonka tarkoituksena on tehostaa aivojen toimintaa sekä kehon ja aivojen välistä yhteistyötä erilaisissa tehtävissä.
- Liikkeiden tekemisen lisäksi aivojummalle on ominaista veden juominen.

Juo vettä! ☺

Vesi kuljettaa hyvin sähköä

-> tieto aivoissa kulkee.

paremmin

energia liikkeelle!

- Aivojumpan näkemyksen mukaan ihmisen oppiminen niin kuin kaikki muukin toiminta on kokonaisvaltaista kehon ja mielen yhteistyötä.
- Aivojumpan avulla voidaan valita kuhunkin tilanteeseen tarvittavat täsmäliikkeet poistamaan havaittuja häiriöitä ja vapauttamaan sujuvaa toimintaa.
- Liikkeitä tehdessä syntyy uusia hemoratayhteyksiä tai jo olemassa olevat vahvistuvat ja näin yhteydet oikean ja vasemman aivopuoliskon sekä aivojen muidenkin osien välillä aktivoituvat yhteistyössä ohjaamaan sujuvasti aivojen ja kehon välistä toimintaa missä tahansa tehtävässä tai tavoitteessa.





## Aivojumppaharjoitukset

- Aivojumppaliikkeet jaetaan kolmeen eri tyyppiin:
- 1. Keskilinjan liikkeet
- 2. Pidentävät liikkeet
- 3. Energialiikkeet

salla.lillhonga@kpedu.fi

### 1. Keskilinjan liikkeet

- Tavoitteena on kehittää kykyä ylittää vartalon keskilinja helposti kehon molemminpuolisilla liikkeillä. Keski-alue on alue, jolla vasemman ja oikean silmän näkökentät ovat päällekkäin. Tällä päällekkäin menevällä alueella työskentely vaatii sekä silmien yhteistyötä että kaikkien erityisesti silmiä edestakaisin liikuttavien lihasten yhdessä työskentelyä.
- Keskilinjan ylityksiin auttavat samanaikaisesti näkemään molemmilla silmillä, kuulemaan molemmilla korvilla sekä liittävät niin aivojen kuin muunkin kehon vasemman ja oikean puolen yhteistoimintaan.
- Vasen aivopuolisko on aktiivinen, kun käytetään kehon oikeaa puolta. Oikea aivopuolisko on aktiivinen, kun käytetään kehon vasenta puolta.
- esim. ristikäynti, laiskakäsi

• ristikäynti

• musta risti valkoisella paperilla (esim. liikuntaväri)

• Laiskakäsi

### 2. Pidentävät liikkeet

- Liikkeet auttavat kehittämään ja vahvistamaan hermoratoja, jotka tuovat aivojen takaosaan tallennettua informaation ja kokemuksen aivojen etuosaan, joka puolestaan huolehtii tämän informaation ja kokemuksen aivojen etuosaan, joka puolestaan huolehtii tämän informaation käsittelystä ja ilmaisusta.
- Pidentävät liikkeet muistuttavat venytys- ja taivutusharjoituksia, joita urheilijat ja tanssijat käyttävät lämmittelyssä.
- Pidentävät liikkeet auttavat pitämään eteenpäin suuntautuneen asennon, joka vie eteenpäin haluttuun suuntaan. Taaksepäin vetäytymisen tunne estää ilmaiseemasta vapaasi sitä, mitä tuntee ja tietää. Tekemällä pidentäviä liikkeitä voi tuntea itsensä vapautuneeksi ja nauttia seurassa mukanaolosta.
- Aivojen takaosa: raakatieto, tiedon vastaanottaminen, intuitio
- Aivojen etuosa: aktiivinen ajattelu, ilmaisu.
- esim. pöllö, käsivarren aktivointi

• Pöllö (s. 40)

• käsivarren aktivointi (kuva s. 43)

### 3. Energiaharjoitukset

- Harjoitukset auttavat vakiinnuttamaan muun kehon ja aivojen välisiä hermosoluyhteyksiä, mikä helpottaa kehon sähkömagneettisia energiavirtausta. Energiaharjoitukset vahvistavat tärkeää kosketus- sekä asento- ja liikeaisti-informaatiota. Ne lisäävät aivojen keskittymisessä ja huomionkohdistamisessa tarvittavaa toimintaa.
- Adrenaliini, nonadrenaliini.
- esim. vesi, aivonapit, maanapit

Juo vettä!

Aivonapit (s. 56)

Maanapit (s. 58)

### Aivojumpan Perusharjoitus:

- energia – vesi
- selkeys – aivonapit
- aktiivisuus – ristikäynti
- positiivisuus – kasi

Aloita tällä!

### Aivojumpsiharjoituksia eri kohteisiin:

#### Lukutaito

Keskiinjan ylittäminen: aivonapit, ristikäynti, laiskakasi (puhelinnumeronmuistaminen)

- Ääneen lukeminen: piiskakeinu, energiahaukottelu, ristikäynti
- Luetun ymmärtäminen: pohjepumppu, niikkapumppu, maadoittaminen
- Ajattelun taito: maanapit, avaruusnapit, tasapainonapit
- Oikeinkirjoittamisen taito: elefantti, ajattelumyssy, pöllö (rentouttaa niskaa ja hartioita)

Niskakeinu (s. 36)

Energiahaukottelu (s. 64)

pohjepumppu (s. 46)

niikkapumppu (s. 45)

maadoittaminen (s. 50)

avaruusnapit (s. 62)

tasapainonapit (s. 60)

elefantti (s. 24)

ajattelumyssy → lauluääni  
punistele konvanlehdet

- Matemaattiset taidot:

elefantti, pohjepumppu, niskakeinu

- Kirjoitustaito:

Ekasi, käsivarren aktivointi, tuplakuvat

- Luova kirjoittaminen:

pohjepumppu, nilkkapumppu, energiahaukottelu

- Itsetuntemus, hyvä olo:

ajattelumyssä, ristikäynti, elefantti, energiakasi

tuplakuvat (s. 20)

- Muistaminen: ristikäynti, tasapainonapit, positiiviset pisteet, niskankeinu

- Koesuoritus, jännittäminen: ristikäynti, avaruusnapit, vesi, laiskakasi, maanapit,

- Matkustaminen, tasapaino: laiskakasi, tasapainonapit, positiiviset pisteet, energiakasi, niskakeinu, ajattelumyssä

- Rentoutusharjoituksia käsille: ~~ajattelumyssä~~, tuplakuvat, käsivarren aktivointi

- Rentoutusharjoituksia hartioille, niskalle ja selälle: pöllö, elefantti, käsivarren aktivointi, pohjepumppu

↳ kassätunnille!

positiiviset pisteet

- hiero otsan korkeimpia kohtia  
(selän takaa toisille)

paina niska/selkää tiukasti penk-

kiin -> Ei matkapuhelinvoimille!

Kivet + teipit tai rannekkeet apteekistä

### • VESI

- Useimmat ihmiset juovat liian vähän vettä. Aikuisen ihmisen tulisi juoda noin puoli-toista litraa vettä päivässä. Muista, että muut juomat kuten kahvi, tee ja mehu eivät aja samaa asiaa, sillä elimistö kuluttaa puhdasta vettä hajottaessaan näiden juomien sisältämiä aineita.

Vesi:

- Aktivoi aivoja
- tehostamalla sähköistä ja kemiallista toimintaa aivoissa ja muualla keskushermostossa
- tehostamaan muistin painamista ja mieleen palauttamista
- Parantaa valmiuksia
- kaikissa opiskeutaidoissa on hyötyä veden juomisesta
- veden nauttiminen on tärkeää ennen kokeita ja tilanteita, missä on odotettavissa stressiä
- Muita vaikutuksia
- keskittyminen paranee
- koordinaatio paranee
- stressi vähenee ja sosiaaliset taidot paranevat



• **Lähteet:**

- Aivojumperkäsikirja. 1997. P. E. Dennison - G. E. Dennison. Suomen kinesiologiayhdistys ry.
- Aivojumppa-opas. 2001. P. E. Dennison - G. E. Dennison. Suomen kinesiologiayhdistys ry.
- Lär med hela kroppen.2001. Carla Hannaford.
- Viisaat liikkeet: Carla Hannaford, Kehitysvammaliiton julkaisu
- <http://www.kinesiologia.fi/index.php?page=julkaisut>

---

---

---

---

---

---

---

---



AIVOJUMPPAOPAS:

# RISTIKÄYNTI (Cross Crawl)

DENNISON PL 6  
2001

## Liikkeen kuvaus

*Ristikäynti* on vastapuolista ristikkäistä paikallaan käyntiä, jossa liikutetaan vuorotellen samanaikaisesti kättä ja vastakkaista jalkaa. Liike lähtee olkapäästä ja lantiosta. Koska ristikkäisessä vuorokäynnissä aktivoituvat molemmat aivopuoliskot, *ristikäynti* on ehdottomasti paras lämmittelyharjoitus kaikkiin keskilinjan ylittämistä vaativiin taitoihin.

## Toteutusvihjeitä

- Vesi (s.54) ja aivonapit (s.56) virittävät kehoa ja aivoja niin, että ristikäynnin vaikutus on mahdollisimman tehokas.
- Aktivoi kosketus- sekä asento- ja liikeaistia kosketettaessa kädellä aina vastakkaista polvea (vasen käsi/ oikea jalka, oikea käsi/ vasen jalka).
- Vastakkainen käsi ja jalka liikkuvat yhtä aikaa.
- Hitaasti tehty liike integroi aivopuoliskoja parhaiten.

## Muunnelmia

- Tee *ristikäyntiä* istuen liikuttaen vastakkaista jalkaa ja kättä yhteen.
- Ojenna vastakkaista kättä ja jalkaa vastakkaisiin suuntiin, pyri tekemään mahdollisimman suuria liikkeitä. (Hyväksi huomion kohdistamiselle.)
- Vie vastakkainen käsi ja jalka yhteen vartalon takana.
- Tee *ristikäyntiä* erilaisten rytmien ja musiikin tahdissa vireystilan nostamiseksi.
- Hypähdä kevyesti jokaisen *ristikäynnin* välillä. (Tämä auttaa sisäiseen jäsentymiseen ja vakautumiseen sekä vähentää visuaalista stressiä)
- Parantaaksesi tasapainoa tee *ristikäyntiä* silmät suljettuina tai kuvittele uivasi *ristikäyntiä* tehden.
- Käytä värillisiä tarroja tai nauhoja vastakkaisessa kädessä ja jalassa, jos liike on muuten hankala lapselle.

## Vaikutuksia

### Aktivoi aivoja

- ohjaamaan keskilinjan ylittämistä näkemisessä, kuulemisessa, koskettamisessa sekä kehon ja raajojen asennoissa sekä liikkeissä
- ohjaamaan silmien liikkeitä edestakaisin vasemmalta oikealle
- kehittää binokulaarista näköä (molemmat silmät yhdessä).

### Parantaa valmiuksia

- tavuttamisessa
- kirjoittamisessa
- kuuntelemisessa
- lukemisessa ja luetun ymmärtämisessä.

# LAISKA 8 (Lazy 8s)

*Laiskan kahdeksikon* eli symbolisen ääretön-merkin piirtäminen aktivoi oikean ja vasemman silmän sekä yhdistää oikean ja vasemman näkökentän, mikä mahdollistaa luettaessa näkökentän keskilinjan häiriöttömän ylittämisen. Kyljelleen piirrettyssä makaavassa kahdeksikossa on tarkan keskipisteen lisäksi erikseen vasemman ja oikean puolen alueet, jotka yhdistyvät yhtäjaksoisesti piirretyllä viivalla.

## Toteutusvihjeitä

- Liikkeen aloituskohta on kahdeksikon keskipiste silmien tasolla suoraan edessä.
- Ota hyvä asento ja tee niin laajaa ja korkeaa kuviota kuin pystyt. (Kyljellään makaava *laiska 8* on kokemuksen mukaan sitä parempi mitä suuremman kuvion pystyt tekemään käyttäessäsi koko näkökenttää ja piirtäessäsi käsivarret suorina.)
- Aloita piirtäminen vasemmalla kädellä, jotta oikea aivopuolisko aktivoituu ensin.
- Aloita liike keskipisteestä ja liikuta kättä vastapäivään ensin vasemmalle ylös ja ympäri, sitten takaisin keskipisteeseen. Jatka liikettä oikealle myötäpäivään ympäri ja takaisin aloituspisteeseen.
- Silmät seuraavat kahdeksikon piirtämistä, pää liikkuu kevyesti ja niska pysyy rentona.
- Toista kolme kertaa molemmilla käsillä tai niin monta kertaa kuin haluat tehdä liikettä, ensin yhdellä, sitten toisella kädellä ja sen jälkeen molemmat kädet yhdessä peukalot ristissä.

## Muunnelmia

- Liitä mukaan kuuleminen sekä vasemman ja oikean opettelu toistamalla ääneen: "Ylitä keskilinja ylös vasemmalle ympäri. Ylitä keskilinja ylös oikealle ympäri".
- Tee *laiskaa 8*:a silmät suljettuina. Näin tunnet paremmin kahdeksikon muodon liikkeenä.
- Hyminä liikettä tehtäessä lisää rentoutta.
- Piirrä *laiskaa 8*:a ilmaan nauhoilla tai piirrä sitä erilaisille pinnoille, esim. hiekkaan, paperille, liitutaululle.
- Pienennä *laiska 8* asteittain piirtämällä ensin kahdeksikkoa suurena kasvojen korkeudella ja myöhemmin pöydän ääressä, niin että liike muistuttaa kirjoittamista.
- *Energiaa antavat kahdeksikot*: Heilauta molemmat kädet samanaikaisesti sivuilta yläkautta alas, nosta keskeltä toistensa ohi ristiin ylös. Heilauta jälleen sivuilta ympäri. Liikuta käsivarsia hitaasti ja ole koko ajan tietoinen sekä vasemmasta että oikeasta näkökentästä, käsien liikkeestä syntyy näin näkökenttään hetkellinen kahdeksikon muotoinen jälkikuva.

# TUPLAKUVAT (Double Doodle)

## Liikkeen kuvaus

Tuplakuvat on molemminpuolista, "bilateraalista" piirtämistä keskialueella. Liikettä tehdään jotta oppija pystyy hahmottamaan kehon sijainnin ja suunnan. Oppija kokee olevansa keskipisteessä, kun hän erottaa oikean ja vasemman kirjoittaessaan ja piirtäessään. Tuplakuvat itsestä pois päin, takaisin kohti itseä, ylös ja alas vahvistavat suhdetta tähän keskipisteeseen. Ennen kuin lapsi saavuttaa tällaisen suuntatajun, hänen täytyy haparoida piirrettäviä muotoja ulkomuistista.

Tuplakuvat on hyvä tehdä käsivarsien ja olkapäiden isoilla lihaksilla. Ohjaajana seiso oppijan takana ja ohjaa hänen käsivarsiaan muutamisiin yksinkertaisiin liikkeisiin. Opetta oppijaa oivaltamaan oma fyysinen keskilinjansa, jotta hän voisi tunnistaa suunnat. Sano ääneen: "Ulos, ylös, sisään ja alas", samalla kun oppija piirtää esimerkiksi neliöitä molemmilla käsillä samanaikaisesti. Huolehdi siitä, että liikkeiden tekemiseen on riittävästi tilaa, jotta oppija voi jatkaa omien peilikuvien tekemistä vapaasti molemmilla käsillä.

## Toteutusvihjeitä

- Piirtele aluksi vapaasti molemmilla käsillä yhtä aikaa (kuin sormiväreillä maalattaessa).
- Aloita laajoilla käsivarsien liikkeillä, pidä niska ja silmät rentoina, piirrä suurelle taululle.
- Korosta prosessia, ei tulosta. Vältä kaikenlaista arvostelua, niin moitetta kuin kehuja.
- Pää ja silmät seuraavat kevyesti ja rentoutuneesti liikkeen mukana.
- Käytä tarvittaessa toisten piirtämiä kuvioita mallina.
- Rohkaise kokeilua ja mielikuvituksen käyttöä.
- Tuttujen muotojen (kuten ympyröiden, kolmioiden, tähtien, sydänten, puiden tai kasvojen) piirtäminen tuplakuvina on hausointa spontaanisti tehtynä.

## Muunnelmia

- Aloita suurella taululla, siirry sitten joko pöydälle tai lattialle teipattuun pienempään paperiin.
- Tarjoa erilaisia välineitä tuplakuvien tekemiseen (liituja, värikyniä, maaleja, tusseja, vahavärejä)
- Tee tuplakuvia ilmaan ryhmäharjoituksena.
- Tee tuplakuvia peukalo ja etusormi toisiaan koskettaen, seuraavaksi peukalo ja keskisormi jne. kaikki sormet vuorollaan (näin ehkäistään peukalo/etusormiotteen jännitys).
- Tee tuplakuvia hartioilla, kyynärpäillä, ranteilla, polvilla, jalkaterillä jne.
- Tee neliraajatuplakuvia (Quadoodle Doodle) käsillä ja jaloilla yhtä aikaa.

# ELEFANTTI (The Elephant)

Liike on saanut nimensä viehkeästi ja tasapainoisesti liikkuvilta elefanteilta. Vaikka aikuinen intialainen urosnorsu painaa yli 4000 kg, jokainen neliösentti sen suurissa jaloissa kantaa kuitenkin vain 9,5 kilon painoa. (Esimerkiksi 55 kg painavan naisen korkokenkien jokainen neliösentti kantaa noin kahden kilon painoa). Itäafrikkalaisen norsun korvat ovat kooltaan kolmannes koko sen kehon pinta-alasta. Ehkä norsun kuulemistaidot selittävät osaltaan sen hyvin kehittyneen älykkyyden.

*Elefanti* liikkeenä aktivoi sisäkorvaa parempaan tasapainon saavuttamiseen ja hallintaan sekä integroi aivoja molemmilla korvilla kuulemiseen. Liike vapauttaa niskan lihaskäynnityksiä, joita usein syntyy kurkunpään ja huulten liikkeistä äänettä luettaessa. Harjoituksessa ylävartalo, pää, käsivarsi ja sormet ovat samassa linjassa ja toimivat yhtenä kokonaisuutena, korva on ikään kuin liimattu olkapäähän. Kädellä piirretään kaukaisuudessa olevaa laiskaa kahdeksikkoa. Liike aloitetaan kahdeksikon keskipisteestä ylöspäin. Ylävartalo liikkuu mukana polvien samalla jostaessa ja katse seuraa kaukaisuudessa käder osoittamaa kahdeksikkoa.

## Toteutusvihjeitä

- Näytä ennen aloittamista minne kuvio piirretään. Sijoita kahdeksikon keskusta ja laidat johonkin esim. liitutaululle ja piirrä se.
- Seiso laiskan kahdeksikon keskilinjan keskellä polvet kevyesti notkistettuina.
- Testaa liikkeen vaikutus pään kääntämisen helppouteen ennen liikkeen tekemistä ja sen jälkeen.
- Pidä molemmat silmät auki. Anna kahdeksikon piirtyä kaukaisuuteen kääntämättä vartaloa sivuille.
- Pidä pää tiiviisti olkapäessä kiinni kuin liimattuna. Tarkista asento pitämällä paperia pään ja olkapään välissä.
- Osoita kädellä kahdeksikkoa ja katso samalla käden suuntaisesti kaukaisuuteen. Käsi näkyy kahtena tai epäselvänä, jos molemmat silmät käsittelevät informaatiota hyvin.

## Muunnelmia

- *Elefanti* voidaan tehdä myös istuen.
- *Elefanttia* tehtäessä liikkeen voi pysäyttää kohtiin, joissa tuntuu niskajännitystä ja tehdä liikettä kunnes lihakset rentoutuvat.

## Vaikutuksia

### Aktivoi aivoja

- auditiivisen keskiviivan ylittämiseen (siihen sisältyy kyky olla tarkkaavainen, tunnistaa, erotella, havaita sekä muistaa)
- oman puheäänän kuunteluun

- lähimuistiin ja pitkäaikaiseen muistiin
- sisäiseen puheeseen ja ajatteluun
- näkemisen, kuulemisen ja koko kehon liikkeen integroitumiseen
- syvyysnäköön ja silmien yhteistyökykyyn.

#### *Parantaa valmiuksia*

- kuullun ymmärtämisessä
- puheessa
- tavuttamisessa (erilaisten tavujen ja sanojen kuulemisessa, tavujen yhdistämisessä sanoiksi ja sanojen yhdistämisessä kokonaisiksi ajatuksiksi)
- sarjojen muistamisessa, kuten matematiikassa ja numeroissa.

#### *Muita vaikutuksia*

- Pään kääntäminen oikeaan ja vasempaan helpottuu.
- Molemmilla silmillä näkeminen tarkentuu.
- Niska pysyy rentona katsetta kohdennettaessa.
- Ylä- ja alavartalon koordinaatio paranee.
- Aktivoi sisäkorvan tasapainotoimintoja ja on erityisen hyödyllinen pitkien lentomatkojen jälkeen aikaerosta toipumiseen tai matkapahoinvointiin.

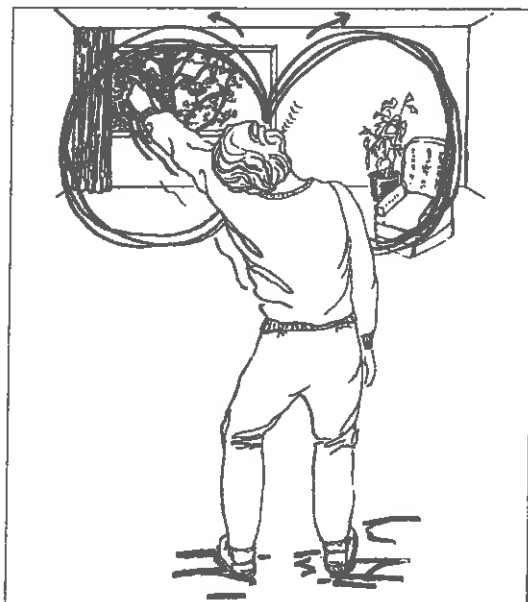
## **Sukulaisliikkeet**

*Ajattelumyssi, s.66*

*Pöllö, s.40*



*Kuva 11. Elefantti on kokonaisvaltainen keskilinjan ylittävä liike, joka vapauttaa niskan ja hartioiden alueen jännityksiä.*



*Kuva 12. Elefantti koordinoi koko kehoa toimimaan tasapainoisesti. Näkeminen ja kuuleminen valpastuvat. (Piirros: Gail Dennison)*

## **Liikkeen historia**

Paul Dennison kehitti *elefantin* vuonna 1981 *laiska 8* -liikkeestä stimuloimaan kuulemisen ja sisäisen puheen taitoja. Pohjana olivat hänen tietonsa ajattelutaitojen kehityksestä ja niiden yhteydestä niskalihasten tahattomiin liikkeisiin, joita oli kartoitettu biopalautemenetelmin.

# NISKAKEINU (Neck rolls)

*Niskakeinu* rentouttaa niskalihaksia ja vähentää niskajännitystä, jonka syynä saattaa olla kyvyttömyys ylittää visuaalista keskilinjaa tai kyvyttömyys työskennellä keskialueella. Kun tätä harjoitusta tehdään ennen lukemista ja kirjoittamista, se vahvistaa molempien silmien ja molempien korvien yhteistyötä. Päättä keinutetaan ainoastaan edessä. Pään kallistaminen taaksepäin ei ole suositeltavaa.

## Toteutusvihjeitä

- Keinuta päätä hitaasti ja rauhallisesti puolelta toiselle ikäänkuin se olisi raskas pallo ja hengitä samalla syvään.
- Kun pää liikkuu, leuka painuu alas edesspäin, mutta ei käänny sivuilla kummankaan solisluun pään ohi.
- Jos jossain kohdassa tuntuu jännitystä tai kireyttä, viivy siinä kohdassa ja hengitä syvään, kunnes kireä kohta rentoutuu.
- Rentouta hartiat keinuttamalla päätä ensin olkapäät ylhäällä ja sitten alhaalla.
- Kuvittele pään mieluummin kurkottavan eteenpäin kuin roikkuvan alhaalla.
- *Niskakeinu* voidaan tehdä silmät kiinni ja sitten silmät auki.

## Muunnelmia

- Aloita silmät kiinni ja hengitä muutaman kerran oikein syvään. Kuvittele, että pääsi on kaunis veistos, joka lepää kiiltävän pylvään päässä tasapainoisesti. Liikuta päätä pienessä ympyrässä ja anna sen löytää ihanteellinen tasapainokohta.
- Liikuta päätä jännitysasentoon ja tee leualla pieniä ympyröitä. Tee laiskaa kahdeksikkoa tai pieniä pyöryksiä laidalta toiselle rentouttaaksesi jännittyneitä lihaksia vielä enemmän. Tee aluksi pieniä kuvioita ja sitten yhä suurenevia ympyröitä ja kahdeksikkoja.
- Paina kevyesti toisella kädellä jokaista niskan jännityskohtaa ja piirrä samalla nenällä pieniä ympyröitä tai laiskoja kahdeksikkoja.
- Jos on vaikeuksia puhumisessa tai kielen liikuttamisessa, niskakeinulla voi parantaa suun ja kielen asentoa pitämällä hampaita kevyesti yhdessä ja levittämällä kielen vaipan tavoin kitalaen peitoksi.
- Täydennä *niskakeinun* vaikutusta kuvittelemalla, että lämmin vesiputous suihkuua niskaasi.

## Vaikutuksia

### *Aktivoi aivoja*

- binokulaariseen näkemiseen sekä lukemiseen ja kirjoittamiseen keskialueella
- sisäiseen keskittämiseen
- kehon ja mielen painopisteen vakauttamiseen
- keskushermoston rentoutumiseen.



# AJATTELE X:ää

## (Think of an X)

Ristikkäin olevat X:n viivat kuvaavat aivojen toimintatapaa lateraalisen keskilinjan ylittämässä (katso Dennisonien Edu-K for Kids). Parhaassa tapauksessa lapsen kehitykseen kuuluvien kehon toispuoleisten ja kehon molempien puolten ristikkäisten liikkeiden vaiheittaisten sarjojen kautta vasen aivopuolisko alkaa yleensä ohjata kehon oikean puolen liikkeitä ja oikea aivopuolisko alkaa ohjata kehon vasemman puolen liikkeitä. Kehon liikkeiden avulla aivojen eri puolet oppivat työskentelemään yhteistoiminnassa niin, että sekä tiedon vastaanottamisen että itseilmaisun prosesseissa molemmat aivopuoliskot ovat mukana. X muistuttaa myös laiskasta kahdeksikosta, joka aktivoi molempia aivopuoliskoja kehon liikkeisiin ja rentoutumiseen sekä molempia silmiä näkemiseen.

### Toteutusvihjeitä

- Opiskelijat voivat käyttää X:n ajattelemista apukeinona ollakseen oppimistilanteissa kokonaisvaltaisesti mukana parhaalla mahdollisella tavalla.
- X:n kuva tai kuvia voisi olla opetustilassa oppijoiden helposti nähtävissä. Mitä enemmän ristikäyntiä tai muita aivojumppaharjoituksia tehdään, sitä tehokkaammin ja automaattisemmin X:n ajattelu vaikuttaa.

### Muunnelmia

- Kuvittele X:n yhdistävän vastakkaista olkapäätä ja lonkkaa erityisesti silloin, kun teet yksipuolisia liikkeitä pyöräillessäsi, nostaessasi painoja tai kantaessasi taakkoja toisella kädellä.
- Näön keskittämisen, syvyyserojen ja mittasuhteiden havaitsemisen kehittämiseksi kuvittele kyljellään litteänä makaava X. Kohdistatse X:n keskipisteeseen, anna keskipisteen kirkastua ja sivuviivojen häipyä.

### Vaikutuksia

#### *Aktivoi aivoja*

- molemmilla silmillä näkemiseen
- molemmilla korvilla kuulemiseen
- kokonaisvaltaiseen kehon koordinaatioon.
- keskittyneeseen näkemiseen

#### *Parantaa valmiuksia*

- kirjoittamisessa
- matematiikassa ja oikeinkirjoituksessa.

# PÖLLÖ (The Owl)

## Liikkeen kuvaus

Nimi *Pöllö* viittaa pöllön taitoon kääntää päätään. Pöllöllä on suuri pää ja suuret silmät ja se lentää äänettömästi pehmein siivin. Päätään ja silmiään pöllö kääntää samanaikaisesti. Sen näkökenttä on hyvin laaja, koska sen pää kääntyy yli 180 astetta. Sen kuulo toimii tutkan tapaan. *Pöllö*-liike parantaa kykyä nähdä, kuulla ja kääntää päätä. Se vapauttaa niskan ja hartioiden alueen jännityksiä, jotka syntyvät rasituksesta, erityisesti kannateltaessa painavaa kirjaa tai kohdistettaessa silmiä lukemisen aikana tai muissa lähinäköä vaativissa tehtävissä. Edelleen *pöllö* vapauttaa niskajännityksiä, jotka aiheutuvat lukemiseen liittyvistä tahattomista äänihuulten liikkeistä. Liike pidentää niskan ja hartioiden lihaksia, palauttaa niiden liikkuvuuden ja lisää verenkiertoa aivoihin parantaen keskittymistä, havaintokykyä ja muistamista.

## Toteutusvihjeitä

- Napakka ote hartialihaksesta rentouttaa niskalihaksia kuulemisen, puhumisen tai ajattelemisen aiheuttamista jännityksistä.
- Käännä päätä uloshengityksen aikana rauhallisesti yli keskialueen vasemmalle ja sitten oikealle. Leuka pysyy koko ajan samassa tasossa.
- Ota napakka ote oikeasta hartialihaksesta, katso oikean olkapään yli kauas taakse.
- Hengitä sisään ja hitaan ulospuhalluksen aikana käännä päätä vasemmalle. Katso nyt taakse vasemmalle. Sisäänhengityksen aikana käännä pää takaisin oikealle. Toista liikettä ulospuhalluksen aikana ja lopuksi anna pään painua ulospuhalluksella keskelle alas rentouttaen niskan ja yläselän lihaksia. Tee samalla lailla pitäen kiinni vasemmasta hartialihaksesta.
- Pää saattaa kääntyä jokaisella kerralla hieman pidemmälle molemmilla sivuilla.

## Muunnelmia

- Räpytä silmiä kevyesti ja anna katseen liikkua pitkin horisonttia samalla, kun teet pöllöliikettä.
- Pysähdy hetkeksi hengittämään sisään ja ulos, kun pää on kääntyneenä sivulle ja lopuksi keskelle, ja rentoudu täydellisesti.
- Keskity kuulemaan vasemmalla korvalla, kun pää on vasemmalla, ja oikealla korvalla, kun pää on oikealla sekä molemmilla korvilla, kun leuka on edessä alhaalla.
- Huhuile ( huuuuu..) uloshengityksen aikana.

## Vaikutuksia

### *Aktivoi aivoja*

- "kuulemisen keskilinjan" ylittämiseen ( auditivinen tarkkaavaisuus, havainto ja muisti)

# KÄSIVARREN AKTIVOINTI (Arm activation)

## Liikkeen kuvaus

*Käsivarren aktivointi* on isometrinen itsehoitoharjoitus, joka pidentää ylärintakehän hartioiden lihaksia. Sekä karkea- että hienomotorisissa liikkeissä käytettävien lihasten hallinta saa alkunsa tältä alueelta. Jos nämä lihakset ovat lihasjännityksistä lyhentyneet, kirjoittaminen ja työvälineiden käyttö rajoittunutta.

## Toteutusvihjeitä

- Tarkista miltä käsivarret tuntuvat, kun ne ovat vapaasti sivuilla.
- Aktivoi toinen käsivarsi kuvan mukaan pitäen pää rentona. Vertaa käsivarsien pituutta, rentoutta ja joustavuutta, ennen kuin aktivoit toisenkin.
- Aktivoi käsivarsi neljään suuntaan: päästä poispäin, eteenpäin, taaksepäin ja kohti korvaa.
- Aisti käsivarren aktivoinnin vaikutus alaspäin aina rintakehään asti.
- Hengitä hitaasti ulos aktivoinnin aikana laskien kahdeksaan tai pidemmälle.
- Käsivarren jännityksen lauettua voi usein havaita, miten rentous, koordinaatiokyky ja vitaalisuuden tunne vahvistuvat.
- Pyörittele tai ravistele lopuksi hartioita ja huomaa, miten ne ovat rentoutuneet.

## Muunnelmia

- Hengitä jokaisen aktivoinnin aikana useita kertoja sisään ja ulos.
- Kun aktivoit käsivartta, kurkota ylös, jotta pallea avautuu enemmän.
- Voit tehdä liikkeen istuen, seisten tai makuulla.
- Voit pitää käsivartta erilaisissa asennoissa (esim. suoraan eteenpäin, lonkan vieressä, vyötärön takana).

## Vaikutuksia

### *Aktivoi aivoja*

- kielelliseen ilmaisuun
- rennompaan pallean käyttöön ja tehokkaampaan hengitykseen
- silmän ja käden koordinaatioon ja työvälineiden käyttöön.

### *Parantaa valmiuksia*

- sujuvaan kirjoittamiseen ja selkeään käsialaan
- tavuttamisessa ja oikeinkirjoituksessa
- luovassa kirjoittamisessa
- tekstinkäsittelyssä.

### Vaikutuksia muihin taitoihin

- Koneiden käyttö (esim. sanelukone) parantuu.

### Muita vaikutuksia

- Tarkkaavaisuus kirjoitustyössä kestää kauemmin.
- Huomion kohdistaminen ja keskittyminen onnistuvat jännittämättä.
- Hengitys tehostuu ja asento pysyy rentona.
- Ajatusten ilmaisykyky paranee.
- Käsien ja sormien voima lisääntyy (laukaisee kirjoittajan kramppia).

## Sukulaisliikkeet

*Pöllö, s. 40*

*Maanapit, s. 58*

*Tasapainonapit, s. 60*

*Lantiokeinu, s. 28*

*Aakkoskahdeksikot, s. 22*



*Kuvat 23 ja 24. Käsivarren aktivointi rentouttaa käsivarsi- ja hartialihaksia. Kaikenlaiset karkea- ja hienomotoriset taidot, esim. kirjoittaminen, piirtäminen, käsityöt ja mailapelit sujuvat vapautuneesti ja rennosti. Liike tehostuu, kun vastustava käsi on olkavarren puolella.*

## Liikkeen historia

Tietoisuus kehon liikkuvien osien ja paikallaan pysyvän vartalon välisestä suhteesta (kinesteettinen vastine havaintopsykologian kuvio-tausta-ilmioille) on kehon tasapainon edellytys, koska erityisesti silmän ja käden koordinoimiseen kehittyvät selvästi erotettavia liikkeitä. Vuoden-kolmen ikäinen lapsi alkaa vähitellen erottaa käsivarret kehosta, kun ne alkavat vapautua alkuperäisestä tehtävästään tasapainon ylläpitämisestä. Paul Dennison huomasi hienomotoristen taitojen ja kykyjen paranevan, kun hartioiden ja rintakehän karkeamotoriset jännitykset vähenevät.

# NILKKAPUMPPU (The Footflex)

## Liikkeen kuvaus

*Nilkkapumppu* auttaa pohjepumpun lailla jalkojen ja säärtien jänteitä vapautumaan. Jännit kiristyvät suojatakseen yksilöä vaaralta, jonka aivot ovat havainneet. Aivojen refleksinomainen käsky suojautua tai vetäytyä johtaa vasteena jännesuojarefleksiin. Käsi alkaa lauaa, kun pohjelijanteita pidetään käsien pidennetyssä asennossa ja samanaikaisesti liikutetaan jalkaterää.

## Toteutusvihjeitä

- Istu nilkka toisen jalan polvella ja ota sormin napakka ote pohjelijhasalueen alkamis- ja päättymiskohdista. Voit kuvitella polven ja nilkan välisten jänteiden ja lihasten olevan kuin muovailuvahanauhoja. Etsi kovia kohtia näiden nauhojen alku- ja loppupäistä ja loitonna niitä toisistaan hellävaraisiin kunnes ne alkavat pehmetä.
- Samalla kun pitelet arkoja kohtia, ojenna ja koukista nilkkaa hitaasti ja järjestelmällisesti ja laajenna liikettä ylös ja alas sitä mukaa, kun se alkaa tuntua helpommalta.
- Toista liike myös toisella jalalla.

## Muunnelmia

- Hae muita jännittyneitä ja arkoja kohtia pohjelijhaksista ja pitele niitä samalla ojentaen ja koukistaen jalkaterää.
- Pitele polven ja nilkan etupuolen kohtia samalla kun ojentelet ja koukista jalkaterää laukaisten näin sääri- ja pohjelijhaksia.
- Ojenna jalka suoraksi eteen ja pidä toisella kädellä kiinni polven alapuolelta ja toisella nilkan yläpuolelta samalla, kun koukistelet jalkaterää.

## Vaikutuksia

### *Aktivoi aivoja*

- taka- ja etuaivojen yhteistyöhön
- suulliseen ilmaisuun ja kielellisiin taitoihin.

### *Parantaa valmiuksia*

- kuullun ja luetun ymmärtämisessä
- luovassa kirjoittamisessa
- työtehtävien loppuun suorittamisessa.

### *Muita vaikutuksia*

- Asento on rennompi ja luontevasti hiukan eteenpäin suuntautunut.
- Polvet eivät lukkiudu.
- Sosiaalinen käyttäytyminen sujuvoituu.

- Tarkkaavaisuus kestää kauemmin.
- Kyky viestiä ja vastata viesteihin paranee.

## Sukulaisliikkeet

*Pohjepumppu, s. 46*

*Lantiokeinu, s. 28*

*Maanapit, s. 58*

*Energiahaukottelu, s. 64*

*Maadoittuminen, s. 50*

*Aakkoskahdeksikot, s. 22*



*Kuvat 25 ja 26. Taistele ja pakene -reaktio aiheuttaa lihasten ja jänteiden kireyttä. Nilkka-pumppu on liike, joka vapauttaa tätä jännitystä. Sujuvuus paranee toiminnassa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.*

## Liikkeen historia

Työskennellessään viivästyneestä kielenkehityksestä kärsivien lasten parissa Dennison havaitsi, että pohjējänteiden tila oli yhteydessä itseilmaisuuksiin, puhumiseen ja kielelliseen kehitykseen. Yliaktiiviset ja puheenkehityksessään viivästyneet lapset pystyivät usein keskittymään, kuuntelemaan, oppimaan ja kehittämään kielellistä osaamistaan sen jälkeen, kun heidän pohjelihaksensa oli rentoutettu.

# POHJEPUMPPU (The Calf Pump)

## Liikkeen kuvaus

*Pohjepumppu vapauttaa nilkkapumpun lailla jalkaterien ja säären alueen jänteet. Havaittaessa vaaran uhkaavan nämä jänteet kiristyvät ja valmistautuvat pakoon juoksemiseen (ka kohta *Pidentävät liikkeet*). Pohkeen jänne vapautetaan painamalla kantapäää alas, ja n pelkorefleksi saadaan puretuksi, ja lihaksiin palautuu normaali jännteys.*

## Toteutusvihjeitä

- Seiso ja ota tukea käsillä seinästä tai tuolin selkämyksestä. Vie toinen jalka taakse ja nojautu eteenpäin taivuttaen etummaisen jalan polvea. Taakse jäävä jalka on suorana samassa linjassa selän kanssa.
- Alkuasennossa takana olevan jalan kantapää on irti lattiasta ja paino etummaisella jalalla. Toisessa vaiheessa edessä oleva polvi koukistuu samalla kun taaemman jalan kantapäätä painetaan lattiaan.
- Kun hengität ulos, paina kantapää hitaasti lattiaan; sisäänhengityksellä kantapää nousee ylös. Toista hitaasti kummallakin jalalla ainakin kolme kertaa.

## Muunnelmia

- Pidennä jännettä asettamalla päkiä korokkeelle tai porrasaskelman reunalle ja paina kantapäätä alas.
- Pidennä myös reiden takaosan lihaksia suoristamalla välillä etummaista jalkaa ja siirtämällä painoa takana olevalle jalalle.

## Vaikutukset

### *Aktivoi aivoja*

- aivojen taka- ja etuosien toimintojen integrointiin
- suulliseen ilmaisuun ja kielellisiin taitoihin.

### *Parantaa valmiuksia*

- kuullun ymmärtämisessä
- luetun ymmärtämisessä
- luovassa kirjoittamisessa
- asioiden loppuun viemisessä.

### *Muita vaikutuksia*

- Kehittää sosiaalisia taitoja.
- Pidentää tarkkaavaisuuden kestoa.
- Kehittää kykyä viestiä ja vastata viesteihin.

## Sukulaisliikkeet

*Nilkkapumppu, s. 44*

*Lantiokeinu, s. 28*

*Maanapit, s. 58*

*Energiahaukottelu, s. 64*

*Maadoittuminen, s. 50*

*Aakkoskahdeksikot, s. 22*



*Kuvat 27 ja 28. Nilkkapumpun tavoin pohjepumppu vapauttaa pohjelihasten kireyttä. Liike parantaa puhumista, itseilmaisua ja asioiden loppuun saattamista.*

## Liikkeen historia

Paul Dennison löysi *pohjepumpun* etsiessään ratkaisuja sellaisille teini-ikäisille ja aikuisille, jotka eivät kyenneet ilmaisemaan ajatuksiaan suullisesti tai kirjallisesti tutuistakaan aiheista. Hän huomasi heidän lukitsevan polvensa, mikä käynnisti jännesuojarefleksin ja kiristi pohjelihaksia. Dennison mukaili maratonjuoksijana oppimaansa reisilihasvenyttelyä niin, että harjoitus kohdistui pohjelihaksiin. *Pohjepumpun* tarkoituksena on kiinnittää opiskelijan huomio pohkeisiin, joissa vaistomainen "takaisinvetäytymisreaktio" ilmenee. Aivoperäisen refleksin lauettua opiskelijat rupeavat usein osallistumaan aktiivisemmin ja kykenevät ilmaimaan itseään paremmin.



# MAADOITTUMINEN (The Grounder)

## Liikkeen kuvaus

*Maadoittuminen on pidentävä liike, joka rentouttaa lannesuoliluu- eli iliopsoas-lihasryhmä. Liiallinen istuminen ja lantion alueen stressi tiukentavat näitä lihaksia. Liikelaajuus pienen ja joustavuus vähenee. Tästä seuraa ristiluun lukkiutuminen, hengityksen pinnallistuminen ja häiriöitä kallon luiden liikkeissä. Iliopsoas-lihasryhmä on yksi tärkeimmistä keho lihasryhmistä. Se tasapainottaa ja vakauttaa koko kehoa ja sen joustavuus on olennais tasapainolle, kehon koordinaatiolle ja painopisteen saavuttamiselle.*

## Toteutusvihjeitä

- Ota haara-asento, jalkaterät etäämpänä kuin hartiat.
- Hae oikea jalkojen asento seisomalla ensin jalat samansuuntaisesti eteen päin. Käännä sitten toinen jalka suorassa kulmassa sivulle ja koukista sen polvea.
- Koukistetun jalan kantapää on suorassa kulmassa suoran jalan jalkaholvin kanssa.
- Koukistettu polvi liukuu lantion työnnöllä suorassa linjassa jalkapöydän ylle, mutta ei ylitä jalkaholvia.
- Vartalo ja lantio ovat suoraan eteenpäin; pää, koukistettu polvi ja jalkaterä osoittavat suorassa kulmassa sivulle.
- Pidennys tuntuu suoran jalan lantion sisäpuolen ja ja reiden lihaksissa.

## Muunnelmia

- Kun haluat rentouttaa iliopsoas-lihasryhmän (lannesuoliluulihasryhmää) syvemmmältä, tee *maadoittuminen* niin, että sivulle osoittava jalkaterä on tuolilla tai muuten korkeammalla tasolla kuin ojennettu jalka.
- Liu'u eteenpäin kuin miekkailtaessa, koko vartalo kääntyneenä koukistetun jalan suuntaan. Rentoudu tässä asennossa ja hengitä syvään (sopii vain notkeille oppilaille).

## Vaikutuksia

### Aktivoi aivoja

- keskilinjan ylittämiseen
- sisäiseen keskittämiseen ja maadoittumiseen (kehon painopisteen ja vakaan asennon löytämiseen)
- järjestämiseen ja jäsentämiseen
- hengityksen tehostamiseen
- avaruudellisen tilan hahmottamiseen
- kehon rentoutumiseen
- rentoutuneeseen näkemiseen.

### Parantaa valmiuksia

- asioiden sisäistämisessä
- lyhytmuistin käytössä ja muistissa olevan aineksen mieleenpalauttamisessa
- minätietoisuudessa ja itseilmaisussa
- kielellisen aineksen jäsentämisessä ja lukujen käytössä
- näppäimistöllä työskentelyssä.

### Muita vaikutuksia

- Asento vakautuu ja tasapaino paranee.
- Keskittymis- ja havaintokyky paranevat.
- Ylä- ja alavartalo liikkuvat yhtenä kokonaisuutena.
- Lantio on tasapainoisessa asennossa.
- Asento on rento.

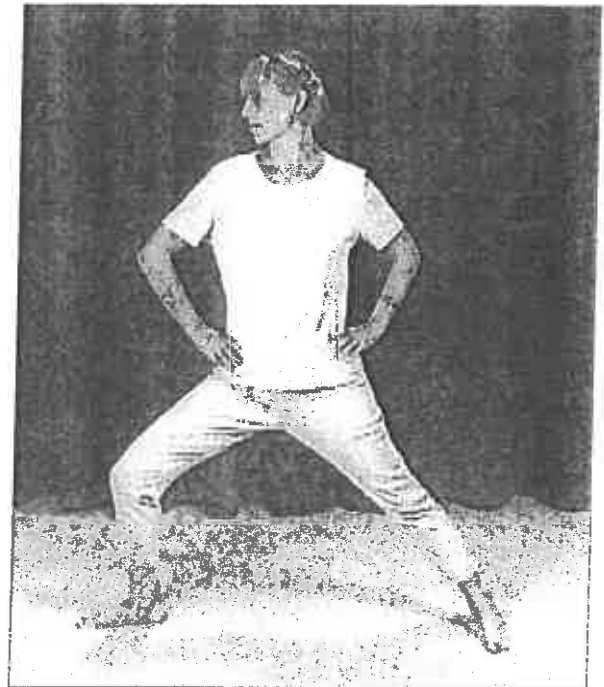
## Sukulaisliikkeet

*Pohjepumppu*, s. 46

*Painovoimaliuku*, s. 48

Katso myös *vatsahengitys*, s. 30 ja *vesi*, s. 54

*Kuva 31. Vapauttamalla lantion alueen kireyksiä maadoittuminen rentouttaa liikkumista ja luo "jalat maassa" -tunteen. Liike vahvistaa minätietoisuutta ja itseilmaisua.*



## Liikkeen historia

Gail Dennison on kehittänyt tämän hellän lantion iliopsoas-lihasen *pidentävän liikkeen*. Sen pohjana on liikeharjoitus, joka tunnetaan jousiampujan asennon nimellä. Hän oivalsi tämän harjoituksen tärkeyden Touch for Healthistä (TFH) ja kehon asennon integrointitekniikoista saamiensa kokemusten perusteella. Iliopsoas-lihasryhmän voima ja joustavuus korostuvat myös tanssiterapiassa, urheilussa ja kaikissa itämaisissä taistelulajeissa. *Maadoittuminen* aktivoi turvallisesti lihasryhmiä, jotka yhdistävät, liikuttavat ja tasapainottavat vartalon ylä- ja alaosa, vasenta ja oikeaa puolta sekä etu- ja takaosaa. Aivojumpsassa *maadoittumista* on käytetty vuodesta 1984, ja se on arvokas lisä *pidentäviin liikkeisiin*.

# AIVONAPIT (Brain Buttons)

## Kuvaus

*Aivonapit* sijaitsevat pehmeässä kudoksessa solisluiden alla rintalastan molemmin puolin. Hiero *aivonappeja* voimakkaasti toisen käden peukalolla sekä etu- ja keskisormella samalla kun toinen kämmen on navan päällä.

## Toteutusvihjeitä

- Hiero aivonappeja 20-30 sekuntia tai kunnes niiden kosketusarkuus lievenee.
- Aivonapit voivat olla aluksi kosketusarkoja, mutta muutamassa päivässä tai viikon aikana arkuus häviää. Sen jälkeen pelkkä sormien pitäminen näissä pisteissä riittää niiden aktivoimiseen.
- Kun välillä vaihdat käsiä, aktivoit molempia aivopuoliskoja.

## Muunnelmia

- Yhdistä katse *aivonappeihin*; seuraa silmillä hitaasti vaakasuorassa esim. lattian tai katon rajaa.
- Samalla kun hierot aivonappeja, maalaa "kahdeksikkoperhosia" katon rajaan. Kuvittele, että nenän jatkeena on pitkä sivellin, jolla maalaat vaakakahdeksikon muotoisia perhosia kattoon. Huomaa, että perhoset ovat edessä näkökentässäsi eivätkä suoraan pääsi yläpuolella. Tarkista, että pää on rauhallisesti pystyssä, niin että kaula ja kurkunpää pysyvät rennon avoimina.
- Hiero pari senttiä navan oikealla ja vasemmalla puolella olevia pisteitä, sen sijaan että pitäisit kättä navan päällä.

## Vaikutuksia

### *Aktivoi aivoja*

- kuljettamaan viestejä oikean aivopuoliskon ja kehon vasemman puolen sekä vasemman aivopuoliskon ja kehon oikean puolen välillä
- lisäämään hapenottoa
- stimuloimaan kaulavaltimoita viemään aivoihin enemmän verta
- lisäämään kehon sähkömagneettisen energian virtausta.

### *Parantaa valmiuksia*

- näkökentän keskilinjan ylittämiseen lukiessa
- keskilinjan ylittämiseen liikkeiden koordinaatiossa (esimerkiksi ristikäynti parane)
- kirjainten ja numeroiden oikeinpäin tekemiseen
- kaksoiskonsonanttien tunnistamisessa
- rivillä pysymiseen lukiessa.

# MAANAPIT (Earth Buttons)

## Kuvaus

Molemmat kädet kehon etupuolen lateraalaisella keskilinjalla tuovat oppijan huon- alueeseen, joka toimii kehon ulkoisten havaintojen vertauskohtana ja josta käsin ympä- rön kohteet paikantuvat suhteessa havaitsijaan. Kun henkilö kykenee jäsentäm- näkökenttensä havainnot oman kehon kautta, hänen silmänsä, kätensä ja koko keho toimivat koordinoituneina. Toisen käden sormenpäät ovat alahuulen alapuolella, to- isen käden sormenpäät koskettavat häpyluuliitoksen yläosaa (noin 15 cm navasta alaspä- in). Kehon ylä- ja alaosan yhteyden kokeminen tällä tavoin sallii oppijan koordinoida niitä, j- että hänen asentonsa tulee vakaammaksi.

## Toteutusvihjeitä

- Pidä pisteitä kevyesti 30 sekuntia tai enemmän (4 - 6 sisään ja ulos hengityksen verran).
- Hengitä hitaasti ja rauhallisesti rentoutumista aistien.
- Häpyluuliitoksen sijasta saattavat jotkut pitää mukavampana sellaista vaihtoehtoa, jossa toinen kämmen pannaan navan päälle, niin että sormet osoittavat maata kohti.

## Muunnelmia

- Vaihda välillä käsien paikkaa, jotta molemmat aivopuoliskot aktivoituisiva.
- "Vedä vetoketju ylös" eli kuljeta kättä kämmenpohja ylöspäin keskiviivaa pitkin ylöspäin kehoa koskettamatta.
- Kuvittele, että sisään hengittäessäsi energialähde suihkuaa ylös keskellä kehoa ja ulos hengitettäessäsi lähteen vesi sataa maahan.
- Katso samalla alas (kehon painopisteen ja vakaan asennon löytääksesi), kun pidät pisteitä.
- Katso ensin suoraan alas lähelle, "kävelytä" sen jälkeen katsetta kauemmaksi johonkin tiettyyn pisteeseen (lähi- ja kaukonäön käyttö).
- Anna katseen seurata pystysuoraa viivaa, esim. huoneen nurkassa katon ja lattian väliä.
- Pidä toinen käsi navalla. Hiero samalla kevyesti toisen käden peukalolla ja etusormella huulten ylä- ja alapuolta. Vaihda sitten käsi navalta häntäluun päälle. (Maa- ja avaruusnapit aktivoituvat yhtä aikaa.)

## Vaikutuksia

### Aktivoi aivoja

- työskentelyyn keskialueella
- sisäiseen keskittämiseen
- vakaan asennon ylläpitoon lähelle katsottaessa.

### Parantaa valmiuksia

- organisointitaidoissa (silmien liikkumisessa sujuvasti pystysuunnassa ja vaakasuunnassa niin vakaasti, että silmät pysyvät oikealla palstalla laskettaessa tai kirjoitettaessa)
- silmien mukauttamiseen sekä lähialueelle että kauemmaksi katsomiseen (esim. kirjasta katseen nosto taululle)
- rivillä pysymiseen lukiessa
- lukemiseen keskittyneesti.

### Vaikutuksia muihin taitoihin

- jäsentely- ja sommittelutaito parantuu, esim. taiteessa ja kirjanpitämisessä jne.

### Muita vaikutuksia

- Psyykinen valppaus lisääntyy (lievittää psyykkistä väsymystä).
- Lonkat ovat samalla tasolla ja pää luontevasti pystyssä.
- Silmät ovat avoimet (sivistely tai tuijotus vähenee).
- Kehon painopiste ja vakaa asento löytyvät ja koko keho koordinoituu.

## Sukulaisliikkeet

*Avaruusnapit*, s. 62

*Energiakahdeksikko*, s. 68

*Tasapainonapit*, s. 60

Katso myös: *Vesi* s. 54



*Kuva 36. Maanapit auttavat jäsentämään näkökentän havainnot oman kehon kautta. Näin silmät, kädet ja koko keho toimivat koordinoitusti.*

## Liikkeen historia

*Maanapit* osoittavat selkeästi kehon lateraalisen keskilinjan. Nämä pisteet ovat ihmisen kehityksessä aktiivisimmallaan silloin, kun lapsi oppii kohottamaan päätään makuuasennossa tai kääntymään selälleen. Kehitysvaihe on hyvin tärkeä binokulaarisen näön kehitykselle ja kehon keskiosan asentoa ylläpitävien lihasten aktivoitumiselle. Tämän keskusmeridiaanin alku- ja päättepisteiden koskettaminen myös stimuloi aivoja, lievittää psyykkistä väsymystä ja mahdollistaa katseen kohdistamisen muutokset, jotka ovat välttämättömiä ylös ja alas katsomiselle.

# TASAPAINONAPIT

## (Balance Buttons)

### Kuvaus

*Tasapainonapit* luovat nopeasti tasapainon aivojen ja koko kehon kaikilla kolmella tuuudella: vasemman ja oikean puolen, ylä- ja alaosan sekä taka- ja etuosan välillä. Tannon palauttaminen takaraivon ja sisäkorvan alueelle auttaa koko kehoa normalisoituu. *Tasapainonapit* sijaitsevat korvien takana olevien painumien yläreunoilla, joiden kolkallo liittyy kaularankaan (noin 4-5 cm niskan keskiviivasta sivuille päin) ja heti ohimokartiolisäkealueen takana.

### Toteutusvihjeitä

- Pidä toisen käden sormia käden puoleisella *tasapainonapilla* korvan takana: anna toisen käden levätä navan päällä noin 30 sekuntia. Vaihda sen jälkeen käsiä ja pidä kättä 30 sekuntia toisellakin *tasapainonapilla*. Pidä pää suorana ja paina leuka mukavaan asentoon rintaa kohti.
- Pitämällä kahta tai useampaa sormea *tasapainonapilla* varmistat, että osut korvan takana oikeaan kohtaan.
- Pistettä aktivoitaessa tai pidettäessä sormien alla saattaa tuntua sykettä.

### Muunnelmia

- Voit tehdä harjoituksen istuen, seisten tai maaten.
- Voit ensin aktivoida tasapainonappeja kevyesti hieromalla ja sitten vain pitää kättä niillä.
- Samalla kun pidät käsiä tasapainonapeilla, voit piirtää nenällä pieniä ympyröitä kauempana olevan kohteen ympäri tai liikuttaa päätä sivulta toiselle tai katsella kaikkialle ympärillesi ja rentouttaa siten silmien ja niskalihaksia.
- Paina päätä kevyesti tasapainonappeja piteleviä sormia vastaan. Näin voit vapauttaa niskan jännityksiä ja poistaa päänsärkyä.

### Vaikutuksia

#### Aktivoi aivoja

- valppauteen ja huomion kohdistamiseen ärsyttämällä sisäkorvan kaarikäytäviä ja aivorungon aivoverkoston
- päätöksentekoon, keskittymiseen ja assosioivaan ajatteluun
- siirtämään katsetta kohdistamispisteestä toiseen
- vastaanottamaan enemmän asento- ja liikeaistiperäistä tietoa tasapainon saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi
- lisäämään leuan rentoutta ja kallon luiden liikkuvuutta.

### Parantaa valmiuksia

- ymmärtämisessä ja "rivien välistä lukemisessa"
- kirjoittajan tai tekijän näkökulman havaitsemisessa
- kriittisessä arvioinnissa ja päätöksenteossa
- tunnistaa merkkejä oikeinkirjoituksessa ja matemaattisissa tehtävissä.

### Vaikutuksia muihin taitoihin

- Raporttien ja selosteiden kirjoittaminen, puhelintyöskentely ja tietokoneella työskentely paranevat.
- Vähentää matkapahoinvointia ja korkean ilmanalan vaikutusta välikorvien paineeseen.

### Muita vaikutuksia

- Hyvänolon tunne lisääntyy.
- Mieliala on avoin ja vastaanottavainen.
- Silmät, korvat ja pää ovat luonnollisessa asennossa suhteessa hartioihin.
- Pinnistelevä tarkkaavaisuus, pingoittunut asento ja asennoituminen vapautuvat.
- Refleksit herkistyvät, myös ristikäynti helpottuu.

## Sukulaisliikkeet

*Positiiviset pisteet, s. 70, Energiakahdeksikko, s. 68*

*Maanapit, s. 58, Avaruusnapit, s. 62, (Katso myös: vesi, s. 54)*



*Kuva 37. Tasapainonapit on nopea tapa integroida kaikki kolme ulottuvuutta samanaikaisesti.*



*Kuva 38. Tasapainonappi löytyy helposti korvan takaa kuvan osoittamalla tavalla.*

## Liikkeen historia

Kiropraktikko Richard H. Tyler teki tutkimustaan Paul Dennisonin kanssa *Valley Remedial Group*-oppimiskeskuksessa. Tyler opetti tutkimukseen osallistuneille opiskelijoille, että *tasapainonapit* avaavat aivojen takaosista etuosiin syvää yhteyttä, jota heikot niskalihakset, pitkäaikainen stressi tai pään vammat voivat heikentää. Dennison totesi myöhemmin, että tällainen oireyhtymä kuuluu osana olemassaolotaistelun jännesuojarefleksiin (TGR). Se vaikeuttaa aktiivista ja passiivista vuorovaikutusta erityisesti kielen alueella. Kun oppijan niskalihakset ovat vahvat sekä lisäksi pään ja kehon eriytyneet tehtävät ovat täysin kehittyneet, aivojen ja muun kehon väliset hermoyhteydet mahdollistavat parhaan toiminnan ja tuloksen saavuttamisen.

# AVARUUSNAPIT (Space Buttons)

## Liikkeen kuvaus

*Avaruusnapeissa* molempia käsiä pidetään kehon keskilinjalla - toinen käsi etupuolen keskilinjalla ylähuulen päällä, toinen selkäpuolen keskilinjalla juuri häntäluun yläpuolella. Joissakin tilanteissa saattaa olla mukavampaa pitää toista kättä millä tahansa kohtaa selkäpuolen keskiviivalla.

## Toteutusvihjeitä

- Ajattele energian virtaavan selkää pitkin ylös hengityksen tahdissa.
- Aisti olotilan rentoutuminen.
- Pidä käsiä *avaruusnapeilla* 30 sekuntia tai pidempään (neljästä kuuteen ul ja sisäänhengitystä).
- Vaihda käsien paikkaa aktivoiaksesi molempia aivopuoliskoja.

## Muunnelmia

- Voit aktivoida toisella kädellä sekä ylä- että alahuulta samalla, kun toinen käsi koskettaa häntäluuta (*maa- ja avaruusnapit* yhdessä).
- Saattaa olla helpottavaa painaa molempia pisteitä lujasti tai hieroa niitä, varsinkin jos häntäluuhun osuneet tärähdykset ovat tehneet istumisesta epämukavaa.
- Käsitellessäsi avaruusnappeja voit katsoa ylös tai seurata katseellasi pystysuoraa viivaa (esimerkiksi nurkkaa edestakaisin katosta lattiaan). Tämä lisää näkemisen joustavuutta.

## Vaikutuksia

### *Aktivoi aivoja*

- kykyyn työskennellä keskialueella
- sisäiseen keskittämiseen
- kehon painopisteen ja vakaan asennon löytämiseen
- keskushermoston rentoutumiseen
- syvyyserojen havaitsemiseen, visuaaliseen hahmottamiseen
- rauhalliseen katseyhteyteen
- katseen kohdistamiseen läheltä kauas ja päinvastoin.

### *Parantaa valmiuksia*

- järjestely- ja jäsentämistaidoissa (silmät liikkuvat häiriöttä vaaka- ja pystysuunnassa, riveillä ja palstoilla esimerkiksi laskutehtävissä ja lukemisessa)
- rivillä pysymisessä lukiessa
- kyvyssä keskittyä tehtävään
- kyvyssä kiinnostua ja motivoitua.



### *Vaikutuksia muihin taitoihin*

- Edistää jäsentelyä ja sommittelua esim. taiteessa, tuotesuunnittelussa, kirjanpidossa tai näyttöpäätetyöskentelyssä.

### *Muita vaikutuksia*

- Kyky korvata pakonomainen yrittäminen intuitiivisuudella ja tietämisellä.
- Rentoutumisen taito paranee.
- Lantion asento on luonnollinen ja symmetrinen (ei kiertymistä).
- Pään asento on luonnollinen (ei kallistumista tai etukenoisuutta).
- Kyky istua mukavasti ja tasapainoisesti tuolilla.
- Tarkkaavaisuuden kesto pitenee (keskittyminen lieventää ylivilkasta toiminnallisuutta).

## **Sukulaisliikkeet**

*Maanapit, s. 58*

*Tasapainonapit, s. 60*

Katso myös: *Vesi s. 54*



*Kuvat 39 ja 40. Energiaharjoitukset tasapainottavat kehon energiavirtoja. Avaruusnapit edistävät erityisesti hallitsevan meridiaanin energian kulkua. Harjoitus vahvistaa itsetuntoa.*

## **Liikkeen historia**

*Avaruusnapit* tunnetaan akupunktiossa hallitsevan meridiaanin alku- ja päätepisteinä. Hallitseva meridiaani on yhteydessä aivoihin ja selkäyttimeen. *Avaruusnappien* aktivoiminen parantaa aivojen ravinnon ja hapen saantia lisäämällä niiden veren ja selkäydinnesteen kiertoa, joka on välttämätöntä aivojen rennolle, ihanteelliselle toiminnalle. Nämä pisteet aktivoituvat varhaislapsuudessa silloin, kun vauva kääntyy makuuasennosta vatsalleen tai kun häntä pidetään sylissä imettämisen aikana. *Avaruusnapit* aktivoivat kaikkiin kehon kolmeen ulottuvuuteen liittyviä keskilinjoja.

# ENERGIAHAUKOTTELU

## (The Energy Yawn)

### Liikkeen kuvaus

Haukottelu on luonnollinen hengitysrefleksi, joka lisää verenkiertoa aivoihin ja virkistää koko kehoa. Ihannetilanteessa meidän tulisi peittää haukottelemisen, mutta ei tukahduttaa sitä, koska se voi aiheuttaa leuoissa jännitystä. Aivojumbassa haukottelu kuuluu hyvä tapoihin! *Energiahaukottelussa* painellaan haukottelun aikana leuan jännittyneitä kohtia, auttaa kallon luiden tasapainottumisessa ja rentouttaa pään sekä leuan alueet.

### Toteutusvihjeitä

- Teeskentele haukotusta, sulje silmät tiukasti ja hiero sormenpäillä ylä- ja alaposkihampaita peittävää aluetta. Yläposkihampaiden lähellä oleva lihas avaa suuta, alaposkihampaiden vastaava lihas sulkee sen.
- Samalla kun hierot leuan lihaksia, haukottele matalalla ja rennolla äänellä.
- Toista haukottelu kolmesta kuuteen kertaan.

### Muunnelmia

- Leukanivelet löydät, kun tunnustelet niveltä sormenpäillä samalla, kun avaat ja suljet suuta. Avaa suu rennosti ja teeskentele haukottelemista samalla, kun hierot leukanivelten edessä olevia lihaksia.
- Pidä molempia leukaniveleitä kevyesti sormenpäillä, anna leuan levätä kämmenten varassa. Anna suun olla rennosti raollaan ja anna käsien liukua äärimmäisen hitaasti alas niin, että tunnet sormenpäillä lihasten "sulavan" kosketuksesta.
- Samalla kun teet *energiahaukotusta* voit kielen vahvistamiseksi levittää sen kitalaen peitoksi.

### Vaikutuksia

#### *Aktivoi aivoja*

- kehittämään havaintokykyä, parantamaan silmän motorista toimintaa ja äänentuottamis- ja puremalihasten motoriikkaa
- lisäämään hapensaantia rentoutuneeseen ja tehokkaaseen toimintaan
- parantamaan visuaalista tarkkaavaisuutta ja havaitsemiskykyä
- rentouttamaan kasvilihasten liikkeitä
- kehittämään kieltä ja ilmaisua vuorovaikutuksessa
- kehittämään kykyä erottaa olennainen tieto epäolennaisesta.

#### *Parantaa valmiuksia*

- ääneen lukemisessa
- luovassa kirjoittamisessa
- julkisessa esiintymisessä.

# AJATTELUMYSSY

## (The Thinking Cap)

### Liikkeen kuvaus

Korvalehtien hierominen auttaa kohdistamaan huomion kuulemiseen. Se lisää kallon luiden liikkuvuutta. Peukalo- ja etusormiotteella vedetään korvalehtiä hellävar-  
taaksepäin ja suoristetaan niiden poimuja. Hierominen aloitetaan korvien yläos-  
jatketaan kohta kohdalta alaspäin aina korvannipukoihin asti.

### Toteutusvihjeitä

- Pidä pää rennosti suorassa ja leuka mukavasti paikallaan.
- Hiero korvalehdet ylhäältä alas asti kolmesti tai useamman kerran.

### Muunnelmia

- Voit yhdistää *ajattelumyssyn* ja *energiahaukottelun*.
- Liitä ajattelumyssyn ääneen haukottelua tai vokaalien tuottamista.
- Hiero korvalehtiä samalla, kun esimerkiksi silmäilet sanalista.

### Vaikutuksia

#### Aktivoi aivoja

- ylittämään kuulemisen keskilinjan, johon liittyy kuullun tunnistaminen, siihen keskittyminen sekä kuullun erittelemine, ymmärtäminen ja muistaminen
- oman puheäänien kuulemiseen
- lyhytaikaisen työmuistin käyttämiseen
- sisäiseen puheeseen (pohdintaan) ja ajattelemisen taitoihin
- kohentamaan psyykkistä ja fyysistä oloa
- kuulemaan molemmilla korvilla samanaikaisesti
- käynnistämään aivorungon aivoverkoston vireystilan säätelyyn (karsii häiritsevät äänet olennaisista).

#### Parantaa valmiuksia

- kuullun ymmärtämisessä
- julkisessa esiintymisessä, laulamissa ja musisoinnissa
- sisäisessä keskustelussa ja kielellisessä ilmaisussa
- oikeinkirjoituksessa (kirjoitusmerkkien tunnistamisessa ja niiden kirjoittamisessa).

#### Vaikutuksia muihin taitoihin

- Päässälasku helpottuu.
- Keskittyminen paranee mm. tietokoneen tai muiden sähköisten välineide käytössä.

# ENERGIKAHDEKSIKKO (Hook-Ups)

## Asennon kuvaus

Koko kehon muodostama kahdeksikko yhdistää kehon sähköiset energiavirrat, ja käsi ja kohdistaa näin huomion sekä tarkkaavaisuuteen että energiakierron häiriöihin. Mie keho rentoutuvat, kun energia virtaa jännityksen tukkimien alueiden läpi. Käsien ja jalka kahdeksikkomuoto harjoituksen alkuosassa myötäilee kehon energiavirtauksen linj Energiakahdeksikon toisessa osassa sormenpäiden kosketus tasapainottaa ja yhdis aivopuoliskot.

## Toteutusvihjeitä

**Osa 1:** Istu tuolilla ja nosta vasen nilkka oikean päälle. Ojenna käsivarret ensin suoraan eteenpäin, kämmenselät vastakkain, pikkusormet ylinnä. Nosta nyt vasen käsi oikean yli ja aseta sormet ristiin. Kiepauta ristissä olevat kädet alakautta lepäämään rinnalle. Silmät voi pitää kevyesti suljettuina ja antaa niille rentoutua minuutin ajan. Paina sisäänhengityksen aikana kieli kevyesti kitalakeen, rentouta kieli uloshengityksen aikana ilman virratessa suun kautta ulos.

**Osa 2:** Kun olet valmis, aseta jalat vierekkäin ja sormenpäät vastakkain. Hengitä rauhallisesti minuutin ajan.

## Muunnelmia

- Voit tehdä *energiakahdeksikon* myös seisten.
- Ensimmäisen osan voit tehdä myös siten, että nostat vasemman jalan oikean polven päälle. Pidä oikealla kädellä vasenta nilkkaa ja kiedo vasen käsi vasemman päkiän ympäri. Hengitä tässä asennossa syvään minuutin verran ja tee osa kaksi kuten yllä.
- Toiset asettavat mieluummin oikean nilkan vasemman päälle ja nostavat oikean käden vasemman päälle.

## Vaikutuksia

### Aktivoi aivoja

- emotionaaliseen sisäiseen jäsentymiseen ja vakautumiseen
- kehon painopisteen ja vakaan asennon löytämiseen
- lisäämään vireyttä (aktivoi aivorungon aivoverkoston)
- kallon luiden liikkuvuuteen.