

MINDFULNESS-GAB

- effektiv øvelse, der øger indlæringen

TRÆN KONCENTRATIONSEVNEN HOS ELEVERNE

Fornemmer du, at koncentrationen/roen eller energien er faldet i klassen?

Brug denne femminutters øvelse til at give et boost af ny energi til eleverne.

Når vi gabes, udskiller vi affaldsstoffer fra hjernen og giver dermed plads til ny information.



Forberedelse

Alle elever forestiller/visualiserer sig en behagelig oplevelse, drøm eller noget, de glæder sig til. Det er vigtigt at træne eleverne i at mærke og føle denne visualisering før øvelsen.

Der kan opstå grin til at starte med - husk, at dette også løfter energien, indtil øvelsen er integreret.

- Alle elever sætter sig og har begge fødder på gulvet/jorden, og der laves to til tre fælles vejtrækninger.
- Derefter igangsættes et gab (det skal nok smitte), samtidig med at kroppen strækkes, og alle rejser sig stille og roligt.
- **Der skal strækkes og gabes godt igennem**, ligesom katten og hunden gør det efter en lur - gerne i 60 sekunder.
- Efterfølgende skal hænderne berøre huden via armene, benene eller håret. Det er her, at kroppens signaler om afslapning og udskillelsen af endorfiner sker, og hvor mere koncentration/energi skabes.
- Når alle er klar, sætter alle sig og lukker øjnene.
- Alle visualiserer deres drøm eller det, de glæder sig til, i de næste to til tre minutter. Det er vigtigt, at det mærkes.

Sæt gerne rolig musik på, imens der drømmes/visualiseres.

Øvelsen kan efterfølgende og ganske kort deles med sidemanden i to til tre minutter.

Det anbefales at lave øvelsen flere gange om dagen.

Som privatperson kan du lave øvelsen, når du f.eks. sidder ved computeren og arbejder.

Sæt din alarm til, så du bliver opmærksom på, hvornår du skal lave øvelsen.
Øvelsen vil hjælpe dig med at blive mere effektiv i løbet af din arbejdsdag.

Anbefalingen fra neurolog Mark Waldmann er at lave øvelsen minimum en gang i timen.