

Oefening Links en rechts verbinden

In het dagelijks leven doen we heel wat bringymnastiek. Meestal zonder het te weten eigenlijk! Maar voor alles wat je doet heb je beide hersendelen nodig. Die twee hersenhelften moeten dus goed kunnen samenwerken!

Je linkerhersen helft is goed in:

- Taal
- Analyseren
- Logisch denken
- Details
- Systematisch denken
- Feiten
- Orde en patronen

Je rechterhersen helft is goed in:

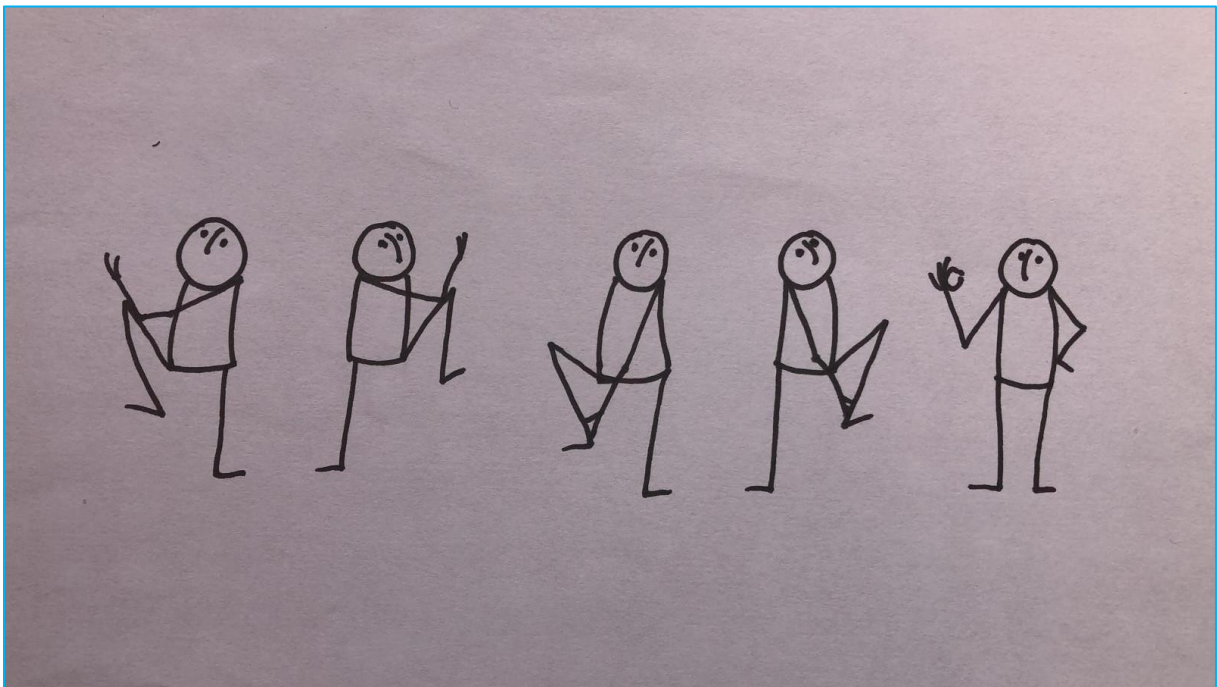
- Beelden
- Intuïtie
- Creativiteit
- Het grotere geheel zien
- Oplossingen bedenken
- Fantasie
- Verbeelding

De linkerkant van het brein activeert de rechterkant van het lichaam en omgekeerd. Om overzicht te bewaren over wat je doet is het van belang dat beide hersenhelften tezamen geactiveerd worden. De linkerhersen helft voor het analytisch vermogen, de rechterhersen helft voor het vermogen om het geheel te blijven zien.

Voel je je een beetje duf, ongeconcentreerd of ongemotiveerd? Dan kan onderstaande simpele oefening helpen om beide hersendelen weer te activeren. Kost maar een paar minuutjes!

Zo gaat de oefening:

- Ga staan
- Adem even een paar keer in en uit
- tik 10 x om en om met je rechterelleboog op je linkerknie en met je linkerelleboog op je rechterknie
- Tik daarna afwisselend met je rechterhand op je linkerhiel en met je linkerhand op je rechterhiel
- En? Lekker wakker?



adhd praktijk
leiden e.o.

een sterk alternatief