**Brain Movement**

Ένα «πρωτόκολλο» κινήσεων που βασίζεται στα 8 θεμελιώδη πρότυπα κίνησης της ανθρώπινης ανάπτυξης. Είναι μια συνολική προετοιμασία σώματος και μυαλού. Μπορούμε να το εφαρμόσουμε πριν από εξετάσεις ή παράσταση, στη διάρκεια του μαθήματος ή της εργασίας μας σαν ένα σύντομο διάλειμμα, όταν δουλεύουμε στον Η/Υ, βλέπουμε τηλεόραση κλπ.

 Έχει 8 στάδια

1)Αναπνοή

2)Αφή (ποικιλία αγγίγματος)

3)Κέντρο Περιφέρεια (διαπροσωπική και ενδοπροσωπική ευφυΐα)

4)Κεφάλι Ουρά (ΚΝΣ ροή ερεθισμάτων)

5) Πάνω Κάτω ( απομονώνοντας το μισό σώμα μαθαίνουμε να βάζουμε όρια, να επιτυγχάνουμε στόχους και ενισχύεται η συναισθηματική μας σταθερότητα)

6) Δεξιά Αριστερή πλευρά (ενισχύονται και τα 2 ημισφαίρια του εγκεφάλου, αναπτύσσεται η οριζόντια κίνηση των ματιών απαραίτητη για το διάβασμα)

7) Διαγώνια (ενισχύει τη συνεργασία του δεξιού με το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου που είναι απαραίτητο για ανώτερες δεξιότητες σκέψης, αναπτύσσεται η κάθετη κίνηση των ματιών απαραίτητη για το διάβασμα)

8) Αιθουσαίο σύστημα{Ισορροπία}(η κίνηση εκτός ισορροπίας βελτιώνει την όραση, ακοή, ιδιοδεκτικότητα, ισορροπία, συντονισμό)