

Oefeningen balans linker- en rechterhersenhelft

Het herstellen van de balans tussen de linker- en rechterhersenhelft geeft rust in het hoofd, verbetert de concentratie en het geheugen en kan klachten die met name in één lichaamshelft voorkomen doen afnemen.

Onderstaande oefeningen helpen om de balans te herstellen. Doe de oefeningen in het begin meerdere keren per dag. Het is aan te bevelen om de oefeningen als “onderhoud” één keer per dag te blijven doen.

Kruisloop:

Ga met je rechter elleboog naar je opgeheven linker knie.

Ga daarna met je linker elleboog naar je rechter knie.

Herhaal deze oefening links en rechts beurtelings zeven keer.

Na een week kun je deze oefening afwisselen met de onderstaande oefeningen:

- Ga met je rechter hand voor het lichaam langs naar de linker teen
Ga met je linker hand voor het lichaam langs naar de rechter teen
- Ga met je rechter hand achter het lichaam langs naar de linker hiel
Ga met je linker hand achter het lichaam langs naar de rechter hiel

Luie acht:

De luie acht is een liggende acht (zie tekening).

Begin met gestrekte arm in het midden van de luie acht en volg de lijn naar boven en maak de acht af. Volg je hand met je ogen. Het maakt niet uit of je linksom of rechtsom naar boven gaat. Deze oefening wordt intensiever als je je hoofd op de schouder legt van de arm waarmee je de oefening doet.

Maak de luie acht zeven keer met de linkerarm en zeven keer met de rechterarm.

