

Gamut procedura

Ta postopek se uporablja za uravnoteženje desne in leve polovice možganov.

Gamut procedura se vam bo morda na začetku zdela čudna, vendar se uporablja za uravnoteženje in spodbuditev obeh delov možganov. Oči so neposredno povezane z možgani preko vidnega polja in medtem, ko premikamo oči levo in desno se spodbudi točno določene dele možganov. Brundanje ali mrmranje pesmi in štetje pa spodbudita desno in levo polovico možganov, ki sta odgovorni za te naloge.



Gamut točka se nahaja na zgornji strani dlani, med tetivama mezinca in prstanca.

Na to točko tapkate medtem, ko izvajate naslednji postopek:

1. **Zaprite oči**
2. **Odprite oči**
3. Glavo imejte popolnoma pri miru in naravnost, **ter samo z očmi pogledajte ostro dol na eno stran**
4. Glavo imejte popolnoma pri miru in naravnost, **ter samo z očmi pogledajte ostro dol na drugo stran**
5. Glavo imejte popolnoma pri miru in naravnost, **ter zaokrižite z očmi v krogu v eno smer**
6. Glavo imejte popolnoma pri miru in naravnost, **ter zaokrižite z očmi v krogu v drugo smer**
7. Nekaj sekund **mrmrajte melodijo**, ki vam pade na pamet
8. **Štejte od 1 do 5**
9. Ponovno nekaj sekund **mrmrajte melodijo**, ki vam pade na pamet