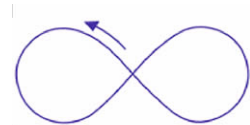


Liegende Achten – wirksame Hilfe beim Lesen und Schreiben

Während das linke Blickfeld von der rechten Gehirnhälfte und das rechte Blickfeld von der linken Hirnhälfte gesteuert wird, brauchen wir für das mittlere Sehfeld die Zusammenarbeit von beiden Gehirnhälften. So wird das Gesehene in der Mitte vor unseren Augen klar erkannt, eingeordnet und verstanden.

Die liegende Acht befähigt uns, über Körperbewegung die Verbindung der beiden Gehirnhälften zu aktivieren.

So gehen Sie dabei vor:



- Strecken Sie die linke Hand nach vorne, Daumen nach oben.
- zeichnen Sie mit der linken Hand eine liegende Acht in die Luft, indem Sie in der Mitte beginnen und von dort aus nach links oben und aussen ziehen. Die Bewegung kreuzt dann die Mittellinie und geht dann nach rechts oben im Uhrzeigersinn und wieder zur Mittellinie.
- Wiederholen Sie die Achterform mit der linken Hand einige Male. Die Augen folgen der Bewegung.
- Machen Sie das Gleiche mit der rechten Hand.
- Vergessen sie dabei das Atmen nicht.
- Gleichzeitiges Summen oder Musik hören fördert die Entspannung.



Variationen:

- Falten Sie beide Hände zusammen und malen Sie die liegende Acht schwungvoll in die Luft.
- Kleben Sie ein grosses Blatt Papier an die Wand und malen Sie darauf liegende Achten mit der linken, wie und auch mit der rechten Hand.
- Ebenso geeignet ist das Malen einer liegenden Acht mit Kreide auf eine Tafel.
- Mit einer Holz-Achterform macht die Übung besonders Spass. Dabei lässt man die Kugel in der Form kreisen und folgt der Kugel mit den Augen. Die Kugel sollte dabei nicht aus der Bahn fallen.

Wirkung der Übung:

- aktiviert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften.
- harmonisiert das Gleichgewicht und die Koordination.
- verbessert die Konzentration und Aufmerksamkeit.
- ermöglicht fließendes Lesen, und eine regelmässigeren Schrift.
- verbessert die Augenbeweglichkeit und peripheres Sehen (am Rand des Gesichtsfeldes)
- Augenkreisen in 8-er-Form, auch ohne Armbewegungen, hilft die Augen zu lockern während der PC-Arbeit.

Buchempfehlung:

Brain Gym: Lehrerhandbuch, Paul E. Dennison, Gail Denisson,
VAK Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg, ISBN: 3-924077-24-X