

Brain-Gym: Hirngymnastik für die grauen Zellen

Der bekannte **Pädagoge Paul A. Dennison**, Begründer der Edu-Kinesiologie, hat eine Methodik entwickelt, die hilft, Lern- und Denkblockaden durch bestimmte Körperbewegungen und Berührungen aufzulösen. Er nutzte die Tatsache, dass die Impulse für die Körperbewegungen der rechten Seite von der linken Hemisphäre ausgehen, während die linke Körperseite von der rechten Gehirnhälfte gesteuert wird. Durch einige kinesiologische Übungen werden beide Hirnhälften gezielt aktiviert, damit das ganze Potenzial beider Hirnhälften optimal genutzt werden kann. Durch die Bewegungen wird das Gehirn zusätzlich mit Sauerstoff optimal versorgt, was sich auf die Denkleistungen positiv auswirkt.

Eine der klassischen Brain-Gym-Übung ist die **Überkreuzbewegung (Cross Crawl)**

Überkreuzbewegungen (Cross Crawl)

So gehen Sie dabei vor:

- Ziehen Sie das linke Knie hoch und berühren Sie es mit dem rechten Ellbogen oder der rechten Hand.
- Dann machen Sie das Gleiche mit rechtem Knie und linkem Arm.
- Führen Sie diese Übung zuerst langsam aus. Anschliessend können Sie das Tempo steigern und variieren.



Variationen:

- Die Überkreuzbewegungen im Sitzen machen.
- Die Augen schliessen verbessert die Koordination und das Gleichgewicht.
- Die Übungen zu verschiedenen Arten von Musik machen. Das macht Spass und aktiviert zusätzlich die rechte Hirnhälfte.
- Die Bewegungen können in alle Richtungen gemacht werden:
 - Bein auf die Seite - Arm nach oben
 - Bein gestreckt nach hinten - Arm nach vorn
 - Bein gestreckt nach vorne schwingen und mit der gegenüber liegenden Hand berühren.
 - hinter dem Körper die Ferse des gegenüberliegenden Fußes berühren
 - mit beiden Beinen nach links hüpfen und beide Arme nach rechts schwingen
- Dazu kann gehüpft werden.



Wirkung der Übung:

- Harmonisierung und bessere Koordination durch Verbindung der beiden Hirnhälften
- Fördert die Koordination bei Bewegungsabläufen
- Verbessert schulische Fähigkeiten und Fertigkeiten: Lesen und Verstehen, Zuhören, Schreiben, Sehen



Durch regelmässiges Anwenden dieser Überkreuzbewegungen können Sie Ihr Potenzial besser nutzen. Schulkinder hilft es zu besserer Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Buchempfehlung:

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