BRAIN GYM® BEWEGUNGEN für Groß und Klein

Text und Titelbild: Daniela Braunsteiner

Als ich vor mittlerweile 5 Jahren Brain Gym® während meiner Diplomausbildung kennenlernen durfte, wusste ich nicht, wie weitreichend, erfüllend und grandios diese tolle kinesiologische Methode ist, die Dr. Paul Dennison entwickelt hatte, und wie sie meinen „kinesiologischen Weg" beeinflussen würde.

Brain Gym® ist eine kinesiologische Methode, die eben von Dr. Paul Dennison entwickelt wurde und für sehr viele Bereiche des Lernens angewandt werden kann. Hier ist nicht nur das Lernen in der Schule gemeint, sondern wir lernen ständig – sei es im Beruf, im Leben, in den menschlichen Beziehungen, in der Familie, im Sport, in der Freizeit etc. Paul Dennison sagt: *„Es gibt keine Lernunfähigkeiten, sondern nur Lernblockaden."* und *"Bewegung ist das Tor zum Lernen."*

Die Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung und den Bewegungsabläufen im Körper. Alles in unserem Körper ist in Bewegung - die Muskeln, das Lymphsystem, der Blutkreislauf, die Atmung, die Gedanken, der Stoffwechsel, die Verdauung etc. Mit Brain Gym® können wir unser ganzes System unterstützen.

Eigentlich beginnt alles schon im Mutterleib und geht dann im Baby- oder Kleinkindalter weiter. Im Mutterleib entwickeln sich unsere Reflexe, die das Baby für den Geburtsvorgang und später für seine Entwicklung benötigt. Man spricht hier von den sogenannten frühkindlichen Reflexen, die für die Entwicklung unseres Nervensystems und der neuronalen Entwicklung wichtig sind. Durch sensorische und sensible Impulse geschieht der Reifungsprozess unseres Gehirns und es entstehen ganz viele neue Nervenverbindungen. Die frühkindlichen Reflexe sind sozusagen die Basis unserer Entwicklung. Nur, wenn Babys und Kleinkinder ihren eigenen Entwicklungsprozess steuern können, dann können diese frühkindlichen Reflexe auch im Körper integriert werden. Ist dies nicht der Fall oder werden einige Schritte ausgelassen, bleiben manche frühkindlichen Reflexe aktiv und können zu Symptomen - etwa ständiger Unruhe, Konzentrationsproblemen, Lese- und Rechtschreibschwäche, Rechenschwäche, Gleichgewichtsproblemen, etc. führen sowie die Kinder auch am Lernen hindern.

Krabbeln ist die erste Überkreuzbewegung, die wir normalerweise machen. Diese Überkreuzbewegung lässt unsere beiden Gehirnhälften über Kreuz, also x-förmig, mit den jeweils gegenüberliegenden Körperseiten zusammenarbeiten. Wird das Krabbeln allerdings ausgelassen oder fällt später auf, dass sogar bloßes Gehen schwer fällt (ohne medizinische Ursache), dann kann es sein, dass eine mangelnde Koordination und Organisation von Körper und Gehirn vorliegt und der Mensch nicht zentriert ist. Jemand, der gut zentriert ist, kann auch in hektischen Situationen alles in Ruhe erledigen. Beispiele für Dysbalancen im System können sein: das Bedürfnis, sich anlehnen zu müssen oder sich hinsetzen zu müssen, anstoßen an Tür- und Tischkanten, Umstoßen von Gegenständen und eben auch ungeschicktes, angestrengtes Gehen.

In der Kinesiologie - speziell in **Brain Gym®** - gehen wir davon aus, dass die Bewegung des Körpers das Gehirn fit macht und somit Gymnastik für das Gehirn ist. Brain Gym® beinhaltet eine Reihe von Bewegungen, die sowohl Kinder als auch Erwachsene dabei unterstützen, vorhandene Fähigkeiten zu entdecken und zu nutzen. Sie bieten den Kindern oder auch den Erwachsenen Möglichkeiten, wieder mehr Selbstvertrauen zu bekommen und sich selbst mehr zuzutrauen. Diese Übungen sind sehr wirkungsvoll als Vorbereitung zum Lernen von verschiedenen Denk- und Koordinationsfertigkeiten.

Durch das Bewegen der einzelnen Körperteile werden über die Nervenbahnen bestimmte Teile im Gehirn aktiviert. Dadurch können die einzelnen Teile des Gehirns besser miteinander kommunizieren. Wenn die Konzentration schwerfällt, man nicht bei der Sache bleiben kann und die Gedanken immer wieder abschweifen oder man bei Prüfungen plötzlich nichts mehr weiß, völlig zerstreut ist, nicht organisiert ist, hektisch oder ängstlich reagiert, kann das mit der fehlenden Zusammenarbeit der einzelnen Gehirnteile zusammenhängen.

Unser wichtigstes Lernorgan des Körpers ist das Gehirn. Unser Großhirn besteht aus zwei Hälften, die durch das *Corpus callosum* unterteilt sind. Das Corpus coallosum ist wie eine Brücke, deren Hauptaufgabe es ist, den Informationsaustausch der beiden Gehirnhälften sicherzustellen. Die rechte Gehirnhälfte steuert die Funktionen der linken Körperseite und die linke die der rechten.

Jede Gehirnhälfte hat spezifische Aufgaben. So ist die linke Gehirnhälfte für die Logik und das analytische und die rechte Gehirnhälfte für das kreative, gestalterische zuständig. Auch wenn beide Gehirnhälften unterschiedliche Aufgaben haben, sollten sie dennoch immer zusammenarbeiten, damit wir alle Aufgaben zufriedenstellend bewältigen können.

Das *Corpus callosum*, welches für die Zusammenarbeit zuständig ist, reagiert sehr empfindlich auf Stress. Wenn man unter Stress steht, läuft der Informationsaustausch nicht mehr reibungslos ab. Das kann dann der Grund sein, weshalb sich Kinder schwertun, ihre Hausaufgaben zu bewältigen oder sich zu konzentrieren und wir uns gestresst, unorganisiert oder überfordert fühlen. Manchmal erzeugt man eigenen Stress bzw. Druck, dass man "das schaffen muss" oder man wird von äußeren Umständen negativ beeinflusst, sodass die rechte und die linke Gehirnhälfte nicht miteinander arbeiten können. Äußere Umstände können zum Beispiel Wassermangel, Fernsehen, Ernährung, Erwartungsdruck der Eltern, des Vorgesetzten oder auch von sich selbst, Angst oder andere emotionale Probleme, Unfälle etc. sein.

In meiner kinesiologischen Arbeit habe ich sehr schnell bemerkt, wie Brain Gym® Bewegungen meinen kleinen und großen Klienten geholfen haben. Aber auch persönliche Erfahrungen mit meinen Kindern und bei mir selbst bereichern meinen großen Erfahrungsschatz. So durfte ich schon während meiner Ausbildung mit meiner Tochter arbeiten, die damals die 2. Klasse Volksschule besuchte und sich etwas schwer mit Rechnen tat. Wir haben immer als Vorbereitung vor der Hausübung gemeinsam PACE* gemacht und eine Brain Gym® Bewegung, die sich meine Tochter aussuchen durfte. Das Ergebnis war, dass sie die Hausübungen viel leichter und fließender erledigte. Sie konnte sich konzentrieren und ließ sich nicht ablenken.

Auch ich hatte gegen Ende meiner Diplomausbildung ein einschneidendes Erlebnis. Ich saß an meiner Diplomarbeit und sollte 20 Seiten schreiben. Hmm - der große Schreiberling war ich noch nie, die einzelnen Punkte, die darin vorkommen sollten, hatte ich schon geschrieben und eigentlich war ich fertig, aber es waren nur 7 Seiten. Ich hatte als Meisterübung „Double Doodle“ gezogen und sollte hier auch meine Erfahrungen machen und beschreiben, also setzte ich mich in den Weihnachtsferien mit meinen Kindern hin und wir begannen zu zeichnen. Wir zeichneten viele „Double Doodle“ Bilder und es machte uns großen Spaß. Tage später setzte ich mich wieder an meine Diplomarbeit und es begann zu sprudeln. Ich schrieb und schrieb, mir fiel so viel ein, sodass ich insgesamt 26 Seiten befüllte und dann bewusst stoppen musste, damit es nicht zu viel wurde.
Diese Erfahrungen haben mir gezeigt, dass ich unbedingt mit dieser Methode vertiefend arbeiten wollte. Mein erstes Projekt startete ich gleich nach meiner Ausbildung mit Kindern in kleinen Gruppen. Ich zeigte den Kindern auf spielerische Art und Weise, wie man beide Gehirnhälften aktivieren kann und wie sie sich selbst jederzeit unterstützen können. Für mich war auch klar, dass ich diese tolle kinesiologische Methode weitergeben will und somit war der Weg zur Brain Gym® Instruktorin geebnet, den ich im Jänner 2020 stolz abschließen durfte. Seit dem begeistere ich Klein & Groß für Brain Gym® - sei es

- beim kinesiologischen Turnen mit Brain Gym® für Erwachsene,
- beim Kinderturnen, wo ich Übungen für die Kleinen aus dem Kurs „Von Kopf bis Fuß dabei" spielerisch einbaue,
- im Kindergarten als Einschaltübungen vor dem Turnen
- in Gruppenkursen für Kinder mit Lernblockaden oder
- in meinen Kursen Brain Gym® 104, 1 & 2, „Von Kopf bis Fuß dabei - Brain Gym® für die Kleinen", die ich regelmäßig unterrichte

Ich bin seit Jahren davon überzeugt (genauso wie Dr. Paul Dennison):

BEWEGUNG
IST DAS TOR ZUM LERNEN!

Grafik: Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=14331438

Daniela Braunsteiner
Dipl. Kinesiologin
Instruktorin für Brain Gym®, Von Kopf bis Fuß dabei - BG® für die Kleinen,
Hyperton-X Fußsensoren Instruktor,
Vorstandsmitglied des ÖBK
Gründungsmitglied von Brain Gym® Österr.

Victoriaweg 2, 2070 Retz
T: 0650 911 10 19
E: kinesiologin@danielabraunsteiner.at
www.danielabraunsteiner.at

(*PACE ist ein Sammelbegriff für vier bestimmte Brain Gym® Bewegungen, die das Denken und Bewegen unterstützen sollen, sodass Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit gemeistert werden können.)