

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 68 (2006-2007)
Heft: 6: Brain Gym®

Artikel: Brain Gym® - Brwegung ist das Tor zum Lernen
Autor: Caviezel, Flurin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-357608>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Brain Gym® – Bewegung ist das Tor zum Lernen

von Flurin Caviezel

Brain Gym® wurde vom Erziehungswissenschaftler Dr. Paul Dennison vor 25 Jahren entwickelt, um Stress- und Lernblockaden zu lösen. Heute findet die Methode in der pädagogischen Arbeit, im Sport und in der Stressprävention in über 80 Ländern Anwendung. Vor allem bei Kindern mit Lernstörungen werden grosse Erfolge erzielt.

Dennison widmet sich seit den 60er Jahren den Ursachen und der Behandlung von Lernschwierigkeiten. Er studierte an der Universität in Boston und kam dann nach Kalifornien, um an der öffentlichen Primarschule in Los Angeles zu unterrichten. In der Folge wirkte er an der innovativen Lese- und Schreibschule von Dr. Constance Amsdens Malabar mit und eröffnete 1969 seine erste Lese-Praxis. Zwei Jahre später begann er motorisches Wahrnehmungstraining einzuführen und testete Augen- und Hand-Dominanz bei Schülern. In der Folge arbeitete er mit Kapazitäten wie Dr. Louis Jacques (führender Pionier für Seh-Training), Richard Tyler (Chiropraktiker), Dr. Carla Hannaford (Biologieprofessorin), Bud Gibbs (Sportkinesiologe) und Dr. John F. Thie (Begründer des Touch for Health) zusammen.

Für seine Arbeit erhielt er 1975 die Forschungsauszeichnung Phi Delta Kappa der University of Southern California. Paul Dennison schloss sein Studium mit dem Hauptthema Lehrplanentwicklung mit einem Dokortitel in Erziehungswissenschaften ab. Als neugieriger und offener Wissenschaftler nahm er Ende der 70er-Jahre an einem «Touch for Health»-Kurs teil und sah sofort ein grosses Potential für ein verbessertes Lernen.

Dennison bezeichnet die erste Begegnung mit seiner Frau Gail als die eigentliche Geburtsstunde des Brain Gym®. Er lernte sie 1981 an einem Vortrag kennen. Die Tänzerin und Bewegungslehrerin inspirierte Paul Dennison und arbeitete eng mit ihm in der Entwicklung von Brain Gym® zusammen. Die beiden kombinierten Lern- und Sehtraining mit Elementen aus den Bereichen Kinesiologie, Gehirnforschung, Bewegungstherapie, Yoga und Entwicklungsoptometrie.

Eine wichtige Rolle für die Verbreitung der Edu-Kinesiologie und damit auch von Brain Gym® in der Schweiz spielte die Psychologin Rosmarie Sonderegger. Sie entwickelte die integrative Kinesiologie® und gründete 1986 das Institut für Kinesiologie Zürich

(heute IKAMED). Im IKAMED wurde weltweit die erste mehrjährige Berufsausbildung für Kinesiologie angeboten. Die Pionierin Rosmarie Sonderegger begründet den grossen Erfolg von Brain Gym® in der Faszination, dass durch einfache Übungen vor allem den Kindern ein leichteres Lernen ermöglicht werden könne.

Brain Gym® in der Schule

Dr. Paul Dennison hat Brain Gym®-Übungen speziell für ein besseres Lernen in der Schule entwickelt. Trotzdem haben die Übungen auch im Beruf und im Sport Fuss gefasst. Der Hauptgrund mag sein, dass gezielt die Leistung verbessert werden kann. Ausserdem sind viele Übungen ausgezeichnet dazu geeignet, Stress abzubauen.

Vielen Kindern fällt es schwer, sich über längere Zeit zu konzentrieren. Vom Zappelphillip über den Träumer bis hin zu verbal oder sogar körperlich gewaltbereiten Schülern kann wohl jeder Lehrer einige Geschichten erzählen. Die Modeworte ADS, ADHS, Indigokind oder fehlende Sozialkompetenz zeugen von Erklärungsversuchen. Nicht selten wird sogar schon bei Primarschülern von Burnouts gesprochen.

Einer der Gründe liegt zweifellos im veränderten technologischen Umfeld. Neue Technologien schaffen viele Möglichkeiten. Die Kommunikation hat sich rasant verändert. Die Bildabfolgen in den Filmen haben sich in den letzten Jahren nicht zuletzt wegen des Einflusses des Musikvideos massiv verkürzt. Nicht selten wechselt ein schnell geschnittener Film die Bildeinstellung im Sekundentakt. Einstellungen von mehr als 10 Sekunden gelten heute als langweilig. Während man früher auf ein Mail (=Brief) noch Tage warten musste, wird heute eine sofortige Antwort erwartet. Oder sonst schreibt man gleich ein SMS. Telefonisch ist man sowieso immer erreichbar. Spezielle Internetdienste wie MSN (Microsoft Support Network) verbinden die Kids automatisch beim Aufstarten des Computers mit einem Chatroom, wo sich



Der Autor

Flurin Caviezel, geboren 1969 in Chur. Nach verschiedenen Tätigkeiten wie Verlagsassistent, Marketingkoordinator und Kommunikationsberater hat er sich dem sozialen Bereich zugewandt und arbeitet heute im 60%-Mandat als Geschäftsstellenleiter der Stiftung Mobilität. Als selbständiger Berater leitet er Workshops und Einzelsitzungen zu den Themen Stress, Leistungsblockaden und persönliche Motivation. Seit 2005 führt er als Instruktor regelmässig Kurse in Brain Gym® durch.

Neben verschiedenen journalistischen Artikeln ist Flurin Caviezel der Autor des Kinderbuches «Las quatter stagions – Die vier Jahreszeiten» (Calven Verlag 2005).

stets Gesprächspartner aus ihrem virtuellen und realen Bekanntenkreis befinden. So nimmt der Druck zur schnellen Kommunikation zu und Momente der Musse finden kaum mehr statt. Oft wird beobachtet, dass Kinder die Fähigkeit verlieren, sich zu entspannen.

Natürlich ist Brain Gym® kein Patentrezept. Und doch können die Übungen, wenn sie regelmässig ausgeübt werden, einiges bewirken. Die Praxis zeigt, dass speziell bei Lernblockaden ausgezeichnete Resultate erzielt werden. Auch Störungen der Konzentration, der auditiven und visuellen Auf-

nahmebereitschaft können abgeschwächt oder beseitigt werden. Bei Prüfungsangst gibt es spezielle Übungen, welche in den meisten Fällen unmittelbar positive Wirkung zeigen.

Besonders jüngere Schüler sprechen oft sehr gut auf das Gruppenerlebnis, die Abwechslung und die positiven Wirkungen der Übungen an. Dabei müssen und sollen solche Elemente nicht lange Zeit in Anspruch nehmen. Es genügt, zwischendurch einige wenige Minuten zu investieren.

Die drei Dimensionen

Im Brain Gym® werden die drei Dimensionen Lateralität (links/rechts), Zentrierung (oben/unten) und Fokus (vorne/hinten) unterschieden.

Die Lateralität steht für die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften. Die Schlüs-

selfähigkeiten der Lateralität sind die Sprache, das Lesen und das Denken. Es geht dabei um die Aufnahme und Abgabe von Informationen, mit anderen Worten um das intelligente Verhalten eines Individuums. Der analytische Teil des Systems (normalerweise die linke Hemisphäre des Grosshirns) arbeitet vom Detail zum Ganzen. Das Gestalt-Hirn (normalerweise die rechte Grosshirnhemisphäre) arbeitet vom Ganzen zum Detail. Die integrierte Kommunikation, welche das Ziel der Lateralitätsübungen sind, ermöglicht dem Menschen einen leichteren Zugang zu den komplexen Fähigkeiten beider Hirnhälften.

Die Zentrierung beinhaltet die mental-emotionale Beziehung zwischen Körper und Gehirn. Die Schlüsselfähigkeiten der Zentrierung sind die Organisation, die Orientierung sowie die Zusammenarbeit von Gefühl und

Verstand. Ob wir uns in unserer Umgebung zurechtfinden, hängt von der Organisation unserer Reflexe im Körper ab. Sind die Nervenreflexe des Körpers intakt, besteht Integrität zwischen Kopf und Herz sowie Körperoberteil und -unterteil. Die Zentrierung steuert auch die Zusammenarbeit der Fähigkeit zur abstrakten Vorstellung und dem fühlenden und empfindenden Mittelhirn.

Die Fokus-Dimension repräsentiert die Beziehung zwischen der Vorder- und Hinterseite des Körpers und entsprechend des Stirn-, Schläfen-, Scheitel- und Hinterhauptslappens der Grosshirnhemisphären. Die Schlüsselfähigkeiten des Fokus sind die Aufmerksamkeit, die Konzentration und das Verständnis. Als Folge von falscher Fokussierung können Verkürzungen von Muskelfasern durch den Sehnenreflex auftreten. Auch Hyperaktivität und Konzentrationsmangel werden dadurch oft verstärkt oder ausgelöst.

Sämtliche Brain Gym® Übungen sind darauf ausgerichtet die Zusammenarbeit und Harmonie dieser drei Dimensionen zu verbessern.

Stressfalle Lehrerberuf

Der Beruf Lehrer hat sich in den letzten Jahren zur wahren Stressfalle entwickelt. Das immer anspruchsvollere Umfeld, die hohen Schülerzahlen in der Klasse und die schnelle Entwicklung der Technologien haben zweifellos zur Verschärfung der Situation beigetragen. Der deutsche Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Dr. Helmut Kolitzus beschreibt in seinem Buch «Das Anti-Burnout Erfolgsprogramm» die Lehrer als am stärksten gefährdete Gruppe. Laut neuesten Untersuchungen seien über die Hälfte der Pädagogen vom Burnout-Syndrom betroffen oder befänden sich in einem Vorstadium.

Während ein gesundes Engagement zweifellos ein Gewinn für alle Seiten ist, führt Perfektionismus oft zu psychischen Problemen. Ein gesundes Verständnis für Abgrenzung, Stressabbauethoden und vor allem eine frühe Erkennung erster Symptome sind die besten Verbündeten gegen die Stressfalle.

Alarmzeichen sind:

- Innere Leere und Motivationsverlust
- Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten
- Erhöhte Reizbarkeit
- Konzentrationsprobleme, Blackouts
- Chronische Schmerzen ohne klaren medizinischen Befund
- Erschöpfungszustände körperlicher, emotionaler oder geistiger Art

– Länger anhaltende Verschlechterung des allgemeinen körperlichen Zustandes

Je eher fremde Hilfe zugezogen wird, umso harmloser verläuft ein Stresssyndrom. Oft helfen in frühen Phasen Gespräche mit Beratungsstellen oder Fachpersonen. Wichtig ist ein möglichst gutes Konzept, welches z. B. körperliche Betätigung, ausgewogene Ernährung, autogenes Training oder ähnliches enthalten kann. Die Brain Gym®-Übung Hook ups ist sehr gut geeignet, um Stress vorzubeugen und abzubauen.

Wenn ein Dauerstress über Monate oder Jahre besteht, kann die Leistungsfähigkeit eingeschränkt werden. Gesundheitschecks mit Belastungs-EKG, Blutuntersuchungen und einer Abklärung der psychischen Belastung kann dabei Schlimmeres verhindern. Ein Arbeitsausfall über unbestimmte Zeit und gesundheitliche Schäden sind oft die Folge, wenn die Symptome ignoriert werden. Experten schätzen die Kosten für Stressfolgen alleine in der Schweiz auf mehrere Milliarden Franken pro Jahr.

Doch der Preis, den der einzelne Mensch für den Verlust seiner körperlichen oder psychischen Gesundheit bezahlen muss, ist nicht mit Zahlen zu messen.

Studie über Brain Gym® mit edukinestetischen Übungen

Dr. phil. Jochen Donczik (Kinder- und Jugendpsychotherapeut) überprüfte 1994 im Rahmen einer Pilotstudie, wie sich edukinestetische Übungen auf die Leseleistungen (Fehlerquote und Lesegeschwindigkeit) von 63 Legasthenikern im Alter von 9 bis 14 Jahren auswirken. In einem Prä-Posttest-Vergleich konnte er zeigen, dass sich die Leseleistungen bereits nach einmaliger Brain Gym®-Übung signifikant verbesserten. In einer 15-monatigen Langzeitstudie wurde zusätzlich die Langzeitwirkung von edukinestetischen Übungen auf die Leseleistung überprüft. Auch hier ergaben sich signifikante Verbesserungen der Leseleistungen. In einer Nebenuntersuchung wurden weiter anhand einer Stichprobe von 45 Therapiekindern eine Erhöhung der kognitiven Geschwindigkeit sowie signifikante Verbesserungen bei Lern- und Gedächtnisleistungen nachgewiesen. (*Die Sprachheilarbeit* 39 [1994] 5: 297–305)

Links UND rechts (Lateralität)

Unser Gehirn ist in seiner Komplexität ein ganz besonderes Gebilde, welches die Wissenschaft immer wieder von neuem herausfordert. Im Verlaufe eines Lebens werden mehr Neuronenverbindungen geknüpft, als es Atome im uns bekannten Universum hat. Dieses Potential des Gehirns wird oft durch eine extreme Dominanz einer Gehirnhälfte behindert. Vereinfacht ausgedrückt ist die rechte Hemisphäre des Gehirns eher für kreative Abläufe verantwortlich, während die linke Hälfte in erster Linie intellektuelles Denken steuert. Nun sind die beiden Hälften glücklicherweise nicht isoliert, sondern kommunizieren über den Hirnbalken miteinander.

Da das Gehirn über Kreuz funktioniert, wird die linke Körperseite von der rechten Hirnhälfte gesteuert und umgekehrt. Für reine Linkshänder (in den meisten Fällen Dominanz der rechten Hemisphäre) ist es in der heutigen Gesellschaft besonders schwierig, da ihre Talente in der Regel weniger wichtig sind. So werden die durchaus positiven Attribute wie Kreativität, Vorstellungskraft und die Fähigkeit des parallelen Denkens oft als Sprunghaftigkeit, Aufmerksamkeitsdefizite und unstrukturiertes Handeln und Lernen angesehen. Linkshänder gelten in der Regel als besonders kreativ, aber auch chaotisch. Berühmte Beispiele aus der Weltgeschichte sind Ludwig van Beethoven, Johann Wolfgang von Goethe, Pablo Picasso oder Jimi Hendrix. Die Umerziehung von links auf rechts wurde früher oft praktiziert und hat nicht selten zu schweren Störungen geführt. Die Förderung beider Seiten, wie es heute immer mehr praktiziert wird, ist optimal.

Die Übungen aus dem Brain-Gym® sind so strukturiert, dass sie die Zusammenarbeit beider Hemisphären verbessern. Somit werden sowohl die intellektuelle wie auch die kreative Seite gefördert. Durch schulisches Lernen und Studium werden oft linkshemisphärische Fähigkeiten trainiert. Die rechtshemisphärischen Talente wie Kreativität und die komplexe Aufnahmefähigkeit werden gleichzeitig begrenzt. Nur in der synchronen Zusammenarbeit beider Hemisphären und Denkweisen kann ein Mensch sein Potential entfalten. Die rechte Hemisphäre, die parallel, bildhaft, unkoordiniert und ungebremst sehr viele Informationen aufnehmen kann, ermöglicht in synchro-

ner Zusammenarbeit mit der linken Hemisphäre, die strukturiert, analysiert, auswählt und kombiniert, dann ein enormes Potenzial an neuen Denkmöglichkeiten. Lebendiges und dauerhaftes Lernen bedarf der Beteiligung beider Seiten, der linken und der rechten Hemisphäre.

Neben Brain Gym®-Übungen sind viele Tätigkeiten geeignet, um diese Zusammenarbeit zu fördern. Sport, Tanz, Musik und Bewegung helfen unserem Gehirn sich weiterzuentwickeln und Voraussetzungen für neues Lernen zu schaffen.

Grenzen und Möglichkeiten in der Einzelarbeit

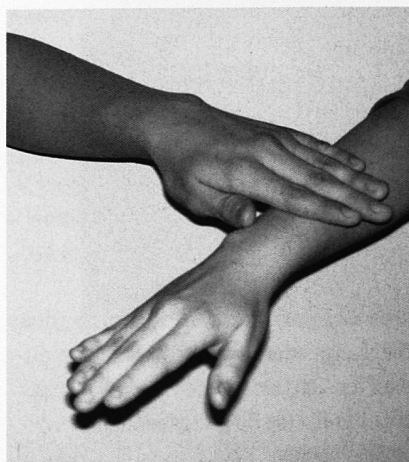
Brain Gym®-Sitzungen eignen sich sowohl für Kinder wie auch für Erwachsene. Lernstörungen, Stresssymptome, Prüfungsangst, Aufmerksamkeitsdefizite und Wunsch nach Leistungssteigerung sind die Hauptthemen der Klienten. Das Bedürfnis des Menschen steht im Mittelpunkt.

Im Rahmen einer Brain Gym®-Sitzung werden keine Diagnosen gestellt, keine Medikamente oder ähnliches getestet. Grundsätzlich erfolgt eine Sitzung nur durch eine ausgebildete Fachperson. Beim Verdacht auf eine Erkrankung körperlicher oder psychischer Natur wird in jedem Fall die Konsultation eines Arztes empfohlen.

Eine Sitzung besteht aus sechs Lernschritten:

Der erste Lernschritt ist die Überprüfung der Bereitschaft zum Lernen bzw. der Motivation für eine Veränderung. Je nach Situation und Klient kommen hier bereits die ersten Übungen zum Einsatz.

Der zweite Lernschritt ist das gemeinsame Finden eines Zieles. Ich habe in meiner Arbeit in Einzelsitzungen und Kursen immer



Wasser

Regelmässiges Wasser trinken kann die Lern- und Prüfungsleistung steigern. Wasser stellt die Flüssigkeit zur Verfügung, die der Körper braucht, um elektrische Impulse im Körper zu leiten. Wasser gibt uns Energie, fördert die Konzentration, entgiftet und unterstützt die Verdauung. Im Brain Gym® geht man davon aus, dass der gesunde Mensch pro 10 Kilogramm Körpergewicht 0.2 Liter Wasser braucht. Geistig oder körperlich anstrengende Tätigkeit verdoppelt den Bedarf. Bei Krankheit wird sogar die dreifache Menge empfohlen.

Die positiven Wirkungen von einem gesunden Wasserhaushalt:

- Das Blut kann mehr Sauerstoff aufnehmen.
- Das Wasser hilft bei der Freisetzung von Proteinen.
- Das Wasser löst Salze auf und sorgt dafür, dass die elektrische Energie im Körper in optimalem Fluss ist.
- Das Wasser aktiviert das Lymphsystem, welches das grösste Flüssigkeitssystem im Körper ist (doppelt so gross wie das Blutsystem). Dieses System ist für den Transport von Nahrung, Hormonen, wie auch für den Abtransport von Schlacken und Giftstoffen mitverantwortlich.

wieder die Erfahrung gemacht, dass alleine das Finden des richtigen Zieles für die Menschen ein grosses Aha-Erlebnis war und bereits viel zur Verbesserung der Situation beigetragen hat. Ein Ziel muss immer posi-

tiv, aktiv, klar und motivierend formuliert sein. Ausserdem ist es wichtig, dass man das Ziel aus eigenen Stücken erreichen kann. Mit Sätzen wie «Ich werde beim Diktat keinen Fehler machen» oder «Ich verstehe alles, was der Lehrer sagt» ist die Wahrscheinlichkeit einer Überforderung sehr hoch. Stattdessen werden sie umformuliert in Sätze wie «Ich gebe beim Diktat meine bestmögliche Leistung» oder «Ich höre aufmerksam zu». Als Alternative zu Zielen – vor allem bei jüngeren Kindern – kann man mit Vorstellungen arbeiten. Das Kind visualisiert die Situation, wie es sie gerne hätte.

Der dritte Lernschritt besteht in verschiedenen Voraktivitäten. So werden z. B. Augenfolgebewegungen auf Stress getestet, während der Klient an das Ziel denkt. So wird der mentale und körperliche Bezug zum Ziel überprüft und die Testperson erhält erste Hinweise, welche Art der Übung angewendet werden soll.

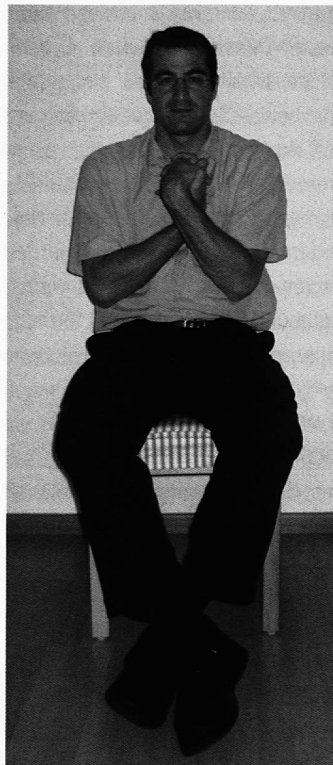
Der vierte Lernschritt ist die Bewegung zur Veränderung. Im eigentlichen Kernstück der Sitzung kommen die Brain Gym®-Übungen zum Einsatz. Hier wird ausgetestet und ausgeführt, was dem Klienten zur positiven Veränderung seiner Situation helfen kann. Zur Verfügung stehen dabei Mittellinien- oder Längungsbewegungen, Energieübungen und die Lateralitäts-Neubahnung.

Der fünfte Lernschritt ist die Nachaktivität, welche in der Ausführung der Voraktivität entspricht. Hier spürt der Klient die Veränderung. Ich habe oft erlebt, dass die Nachaktivität viel dynamischer und mit mehr Freude als die Voraktivität ausgeübt wurde. Das im zweiten Lernschritt formulierte Ziel sollte jetzt keinen Stress mehr anzeigen.

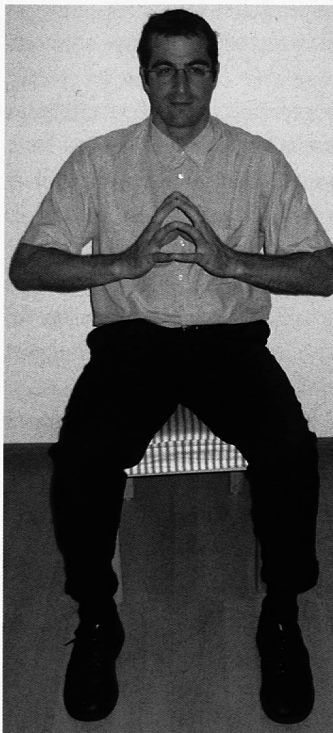
Der sechste Lernschritt besteht aus Homeplay (Übung für Zuhause) und erfahren einer Veränderung. Es wird überprüft, ob die Person noch eine Übung benötigt, welche sie nach der Sitzung ausführen kann. Wo immer möglich werden alle Schritte mit dem Muskeltest überprüft. Dies hilft der Testperson und dem Klienten zu einem besseren Verständnis der Veränderungen.

Übungen für Lehrer und Schüler

Hook ups



Die Beine werden übereinander geschlagen. Verschränken Sie gleichzeitig die Hände und Arme ineinander. Die Zunge wird an den Gaumen gedrückt.



Die Zunge wird wieder gelöst und die Füße stehen parallel. Drücken Sie die Fingerspitzen sanft gegeneinander.

Glossar

Brain Gym®

Brain Gym® ist eine Methode, welche zum Ziel hat, Stressblockaden bei Kindern und Erwachsenen aufzulösen. 26 Übungen bilden das Basisprogramm und können in Einzelsitzungen und Workshops angewendet werden. Die Bewegung hat dabei einen grossen Stellenwert und ermöglicht eine bessere Zusammenarbeit der Dimensionen Lateralität (links/rechts), Fokus (vorne/hinten) und Zentrierung (oben/unten). Die Methode wurde vor 25 Jahren vom Erziehungswissenschaftler Dr. Paul Dennison entwickelt und wird heute in über 40 Sprachen gelehrt.

Angewandte Kinesiologie

Die «Angewandte Kinesiologie» wurde vom amerikanischen Chiropraktiker Dr. George Goodheart in den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt. Die moderne Kinesiologie ist eine Synthese aus Elementen der traditionellen chinesischen Medizin, der Chiropraktik und der Bewegungs- und Ernährungslehre. Kinesiologische Muskeltests werden eingesetzt, um Ungleichgewichte im Körper festzustellen und die geeigneten Techniken herauszufinden, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

Integrative Kinesiologie®

In der Schweiz weit verbreitet ist die von der Psychologin Rosmarie Sonderegger entwickelte Integrative Kinesiologie®, welche dem Gespräch und dem emotionalen Aspekt einen hohen Stellenwert einordnet und klientenzentriert arbeitet. Das von Rosmarie Sonderegger 1986 gegründete Ausbildungsinstitut IKAMED bot vor 20 Jahren in Zürich weltweit die erste mehrjährige Berufsausbildung in Kinesiologie an.

Edu-Kinesiologie

Edu-Kinesiologie ist eine Erweiterung und Vertiefung der sechs Lernschritte des Brain Gym®. Im Zentrum stehen dabei die sieben Dimensionen der Intelligenz (Lateralität, Motivation, Zentrierung, Fokus, Schädelknochenbewegung, Atemreflex und Körperregulation).

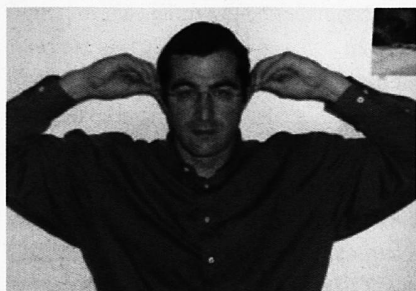
Diese Übung fördert

- Aufmerksamkeit
- Leistungen bei Prüfungen
- Aufnehmen und Weitergeben von Wissen
- Stressabbau

Herkunft

- Wayne Cook, Experte für elektromagnetische Energie
- Dr. Paul Dennison, Begründer von Brain Gym®

Denkmütze



Streichen Sie die Ohren von innen nach aussen und von oben nach unten aus. Sie können dabei auch ein wenig an den Ohren ziehen.

Durch die Ohrenmassage kann kurzfristig ein starkes Wärmegefühl an den Ohrschläppchen entstehen.

Was wird gefördert?

- Aktivierung der Ohrakupunkturpunkte
- Aufmerksamkeit des Hörens
- Hörverständnis/Denken in Worten
- Unterscheidung von wichtigen und unwichtigen Geräuschen
- Lösen von Spannungen in den Schädelknochen

Herkunft

- Angewandte Kinesiologie
- Akupunktur

Simultanzeichnen (Dirigieren)

Das Simultanzeichnen wird mit beiden Händen und Armen gleichzeitig ausgeführt. Beide Seiten vollführen dabei die gleichen Bewegungen (spiegelbildlich). Malen oder schreiben Sie dabei auf ein Blatt Papier oder in die Luft.

Tipp: Versuchen Sie, Ihren Namen von innen nach aussen mit beiden Händen gleichzeitig auf ein Blatt Papier zu schreiben.



Was wird gefördert?

- Phantasie
- Schreiben/Rechnen
- Zusammenarbeit der Augen
- Hand-Augen-Koordination
- Erkennen von Symbolen

Herkunft

Dr. Getman (Spezialist im Bereich Sehfähigkeitsentwicklung)

Liegende Acht (Lemniskate)



Halten Sie ihren linken/rechten Daumen ca. 30 cm auf Augenhöhe vor das Gesicht. Beschreiben Sie nun mit dem Daumen eine liegende Acht (Start immer nach oben links). Ihre Augen folgen den Bewegungen, der Kopf bleibt gerade.

Diese Übung sollte mindestens zweimal wiederholt werden.

Was wird gefördert?

- Augenkoordination
- Augenmuskeln
- Lesegeschwindigkeit
- Verständnis des Gelesenen
- Hand-Augen-Koordination

Herkunft

- tibetanische Medizin
- Sehtraining

Touch for Health

John F. Thie, ein Mitglied der Forscherreihe um George Goodheart, hatte den Wunsch, die Kinesiologie vielen Menschen zugänglich zu machen, damit diese bei sich und in ihrem Lebensumfeld Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe betreiben können. Diese Richtung der Kinesiologie begründete er in den 70er-Jahren und nannte sie «Touch for Health». Die Touch for Health-Methode integriert die Anwendung des Muskeltests mit verschiedenen Elementen der östlichen Medizin und den Erkenntnissen von Dr. Goodheart. Touch for Health ist die Grundlage vieler heutiger Kinesiologierichtungen.

Die Balance

Eine Balance ist eine Ausgleichsmethode, bei welcher der Muskeltest eingesetzt wird. Ein Ziel (z. B. «Ich höre aufmerksam zu») wird mit verschiedenen Übungen zur positiven inneren Einstellung gebracht. Balancen werden im Brain Gym® und der Kinesiologie im Rahmen einer Einzelsitzung angewendet.

Muskeltest

Vor 2000 Jahren verwendete der griechische Arzt Hippokrates den Muskeltest, um neurologische Verletzungen an Soldaten zu untersuchen. Im 19. Jahrhundert wandten es die französischen Neurologen Charcot und Babinsky an. Der Chiropraktiker Dr. George Goodheart verfeinerte das Verfahren in den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts und entdeckte Zusammenhänge mit körperlichen und energetischen Abläufen seiner Klienten. Beim Muskeltest wird leichter Druck auf einen Indikator (Testmuskel) ausgeübt. Wenn sich der Widerstand beim erneuten Testen verändert, können Rückschlüsse auf einen Stressfaktor gezogen werden.

Burnout

Der Begriff Burnout (engl. burn out: ausbrennen) bezeichnet eine spezielle Form der chronischen Erschöpfung und wurde 1974 erstmalig von Herbert Freudenberger und Christina Maslach eingeführt. Die Betroffenen sind oft in Berufen mit starker Belastung und hoher Verantwortung zu finden. Durch nicht abgebauten Dauerstress werden die körpereigenen

Anhang**Quellenangaben:**

Die 7 Dimensionen der Intelligenz,
(Paul und Gail Dennison)

Brain Gym® Teil I,
(nach Dr. Paul und Gail Dennison)

Brain Gym® – Mein Weg (Paul E. Dennison)

Das Anti-Burnout-Erfolgsprogramm
(Helmut Kolitzus)

Vom Zappeln und vom Philipp
(Martin Schmela)

Links:

www.koerperundgeist.org
www.ikamed.ch
www.braingym.org

weitere Literaturhinweise:

Die Sache mit dem X.
– Brain Gym® in der Schule
(Claudia Meyenburg)

Brain Gym® fürs Büro
(Dennison/Dennison/Teplitz)

Startklar für volle Leistung
(Sharon Promislow)

Reserven angegriffen. Das Burnout-Syndrom verläuft in verschiedenen Phasen, welche unbehandelt zu einer physischen und psychischen Gesundheitsgefährdung führen können.

Distress

Distress ist derjenige Stress, der vom Organismus als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd empfunden wird. Distress wird von so genannten negativen Stressoren hervorgerufen. Je nach Intensität und Dauer kann diese Art von Stress physische und psychische Krankheitssymptome hervorrufen.

Eustress

Eustress ist die Art von Stress, welche vom Organismus zwar belastend, jedoch durchaus positiv empfunden werden kann. Eustress trägt zur Gesundheit des Organismus bei und befähigt zur Lösung und Bewältigung schwieriger Aufgaben.

ADHS

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) bezeichnet einen nicht nur bei Kindern auftretenden Symptomkomplex. Das Syndrom wird in der Literatur schon seit über 100 Jahren beschrieben, in Zeiten als man über die Ursachen noch sehr wenig wusste. Allgemein bekannt ist die Darstellung des Krankheitsbildes als «Zappelphilipp», den der Frankfurter Arzt Heinrich Hoffmann 1845 sehr anschaulich im «Struwelpeter» beschrieb. Astrid Lindgren hat die Störung ebenfalls in ihren berühmten Figuren «Pippi Langstrumpf» und «Michel von Lönneberga» angedeutet.

ADHS ist gekennzeichnet durch erhebliche Beeinträchtigungen der Konzentrations- und Daueraufmerksamkeitsfähigkeit, Störungen der Impulskontrolle sowie Hyperaktivität oder innere Unruhe. Bei manchen Patienten tritt ausschliesslich eine hyperkinetische Störung, bei anderen alleine eine Aufmerksamkeitsdefizit-Störung auf. Meistens bestehen jedoch Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität gemeinsam.

Die Störung tritt bei Jungen häufiger auf als bei Mädchen.

Internationale Konferenz in Zürich

Am 18. und 19. August 2007 findet die 3. internationale Konferenz «Integrative Kinesiologie» statt. In der Universität Zürich Irchel referieren hochkarätige Fachkräfte aus der ganzen Welt aus der Medizin, Pädagogik und Naturheilkunde zum Thema «Kinesiologie in Aktion» auf dem Hintergrund des integrativen Gedankengutes:

Patronat**Prof. Dr. med. Reinhard Saller – Schweiz**

Direktor des Instituts für Naturheilkunde am Departement für Innere Medizin des Universitätsspital Zürich

Referenten**Dr. Mario Conte – Italien**

Psychologe an der Universität Padova, Spezialgebiet Entspannungstechniken (autogenes Training) und Educational Kinesiology

Dr. med. Ruediger Dahlke – Deutschland
Arzt, Psychotherapeut, Autor

Claus Dieter Eck – Schweiz

Psychologe und Theologe, Spezialgebiet

Ethische Fragen in Therapie und Führung

Dr. Carla Hannaford – USA

Neurophysiologin, Pädagogin, Autorin

Dr. Warren Jacobs – USA

Arzt und Kinesiologe, Spezialgebiet Gesprächstechnik

Alfred Schatz – Deutschland

Heilpraktiker, IAK

Bruno Schnarwiler und Lilian Stross**alias Lili Sorglos – Schweiz**

Der Musik-Kinesiologe und die Künstlerin

Abt Daniel Schönbächler – Schweiz

Abt des Klosters Disentis, Kinesiologe, Spezialgebiet Enneagramm

Lars B. Sonderegger – Schweiz

Lic. phil. I, Dipl. IK Kinesiologe, Spezialgebiet Neurophysiologie, IKAMED

Rosmarie Sonderegger – Schweiz

Dipl. Sozialarbeiterin und Psychologin, Gründerin der IK Kinesiologie®

Die Teilnahme ist für jermann/-frau möglich. Weitere Infos: www.kinesiologie07.ch