

Brain - Gym nach kinesiologischem Vorbild

Durch Brain Gym leichter lernen

Lernen ist eine angeborene Fähigkeit und ein lebenslanger Prozess, der sich nicht nur auf Schule und Ausbildungsjahre beschränkt. Im Laufe der menschlichen Entwicklung können aus den unterschiedlichsten Gründen *Lernblockaden* entstehen, die häufig Auswirkung auf die Lernmotivation und die Konzentrationsfähigkeit haben. Eine Folge ist häufig der Verlust der Freude am Lernen. Brain Gym führt zu einer Steigerung der Gehirnaktivität und lässt die einzelnen Teile des Gehirns wieder besser miteinander kommunizieren, Lernblockaden können gelöst werden.

Einsatzbereich:

- Prüfungsangst
- Konzentrationsprobleme
- Probleme bei den Augen-Hand-Koordination
- Unterstützende Massnahme bei Legasthenie und Dyskalkulie
- Abbau von Lernblockaden

Was bedeutet Brain Gym?

Brain Gym bedeutet Lernen durch Bewegung (Lerngymnastik) und ist ein Bereich aus der Education-Kinesiologie – Edu-K. Es handelt sich hierbei um ein ganzheitliches System, in dem durch spezielle Balancen und gezielte Körperbewegungen an Gesundheit, Lernfähigkeit und Wohlbefinden gearbeitet wird. Der Schwerpunkt liegt auf der Integration und Koordination von Körper und Gehirnarealen. Dabei werden die notwendigen zentralen Gehirnfunktionen so integriert, dass Lernen ganzheitlich möglich wird.

Innerhalb der Edu-K wurde die Brain Gym Methode von Dr. Paul Dennison entwickelt. In wissenschaftlichen Arbeiten konnte eine signifikante Wirkung von Brain Gym Übungen auf das Seh-, Hör-, Konzentrations- und Lernvermögen sowie auch eine Verbesserung der motorischen Koordination festgestellt werden. Ausgehend von einem dreigliedrigen Gehirnmodell (links-rechts, oben-unten, vorne-hinten) entstanden die 3 Dimensionen der Intelligenz mit 26 speziellen Übungen zur Aktivierung und Förderung der Zusammenarbeit dieser Gehirnareale. Dazu gehören z.B.: Überkreuzbewegungen oder kombinierte Kopf- und Augenbewegungen, die das Lesen, Schreiben, Sprechen und Zuhören fördern. Die Brain Gym Methode basiert auf dem Wissen der angewandten Kinesiologie, Lernpsychologie und Gehirnforschung und der chinesischen Meridianlehre.

Brain Gym Übungen werden grundsätzlich in 4 Bereiche unterteilt:

1. Mittellinienbewegungen

Diese fördern das Lesen, Schreiben, Sprechen und Zuhören

2. Energieübungen

Diese fördern das Planen, Organisieren, etwas auf die Beine stellen

3. Längungsbewegungen

Diese fördern das Verstehen und die Konzentration

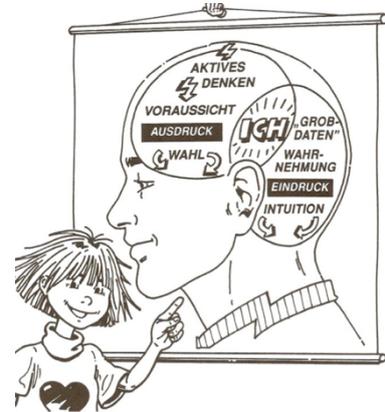
4. Fördern positiver Einstellungen

Diese Bewegungen unterstützen das Mitmachen, Spielen und Arbeiten

1. Längsbewegungen

Fokus, Verstehen Beteiligen – Voraussetzung zum Begreifen.

Können Lernende die aufeinanderfolgenden Schritte im Lernprozess nicht mehr erkennen, werden sie häufig frustriert und unfokussiert; dann gelten sie oft als langsame Lerner, als unaufmerksam, sprachverzögert oder hyperaktiv. Verlieren sie den Gesamtüberblick, so können sie von Einzelheiten so sehr überwältigt werden, dass sie überfokussieren und sich zu sehr bemühen. Diese Menschen werden oft als «getrieben» oder krankhaft ergeizig angesehen. In beiden Fällen heisst das Ergebnis: Lernen unter Stress.



Was passiert, wenn die Übungen in den Alltag integriert werden?

- Jede einzelne Übung schult den Körper um und ermöglicht eine dauerhafte Veränderung in der Körperhaltung
- Verhilft den Muskeln zu ihrer natürlichen Länge zurück zu kehren; der Körper richtet sich wieder optimal aus. Muskelverspannungen lösen sich und somit weicht der Stress aus dem Körper (Muskelverspannung und Spannung auf innere Organe)
- Übungen wie die Eule, Armaktivierung, Schwerkraftgleiter oder Erder hilft den Rücken zu längen und weiten. Die Wirbelsäule wird frei und Muskeln, die aufgrund falscher Bewegung verkürzt sind, können wieder zu ihrer natürlichen Länge finden.
- Das Körpergefühl wird damit besser was sich auf den mentalen, emotionalen und sensorischen Bereich, wo wir denken, fühlen und spüren auswirkt. Somit erfährt der Lernende wieder das Gefühl der «Teilnahmebereitschaft».

Eule – entspannt Nacken und Halsmuskulatur

Diese Übung gehört zu den Längungsübungen (Denkübungen) und löst Verspannungen in Schulter und Nackenmuskulatur, die bei Nahbereichsaktivitäten wie Lesen, Schreiben oder PC-Arbeit auftreten. Die Eule-Übung erhöht die Beweglichkeit des Kopfes und verbessert die Durchblutung und Energiezufuhr zum Gehirn.

Die Übung ist nach dem Nachtvogel der Eule benannt. Sie kann ihren Kopf um 270 Grad drehen. Ganz so weit werden wir es auch mit vielem Üben nicht bringen.

Vorgehen:

- Legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter und drücken den Schultermuskel (Trapezius) fest zusammen.
- Drehen Sie den Kopf während des Einatmens zur linken Schulter, atmen Sie aus.
- Drehen Sie den Kopf während des Einatmens zur rechten Schulter, atmen Sie aus.
- Drehen Sie den Kopf während des Einatmens zur Mitte und lassen ihn während des Ausatmens nach vorne sinken.
- Wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal mit der rechten Hand auf der linken Schulter.
- Dann legen Sie die linke Hand auf die rechte Schulter und drücken den Schultermuskel fest zusammen und mache die Kopfbewegungen rechts-links-Mitte. Atmen Sie jeweils tief ein und aus.
- Wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal mit der linken Hand auf der rechten Schulter.
- **Variation:**
- Die Schulter kann während der Kopfbewegungen auch massiert werden.

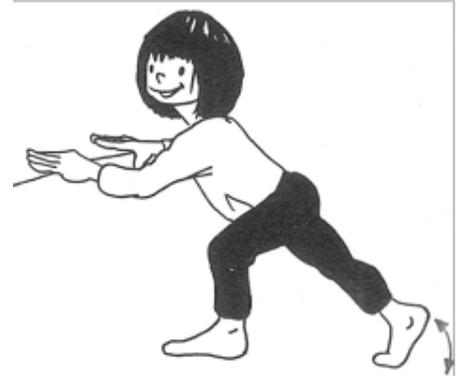


Wirkung der Übung:

- löst Verspannungen von Schultern, Hals und Kiefer
- erhöht die Beweglichkeit des Kopfes
- verbessert die nervale Versorgung des Ohres durch den Nacken und dadurch auch die Hörfähigkeit
- aktiviert die Energie- und Blutzufuhr zum Gehirn und fördert dadurch Konzentration und Merkfähigkeit.
- fördert schulische Fähigkeiten wie Hervorstehen oder Denkfähigkeit (z.B. beim Rechnen.)

Wadenpumpe – eine Wohltat bei langem Sitzen

Durch langes angespanntes Sitzen oder auch durch falsches Schuhwerk neigt die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur dazu, sich zu verkürzen. Auch Stress sorgt dafür, dass diese Muskulatur oft verspannt ist. Diese Übung gehört zu den Längungsübungen (Dehnübungen) und löst verspannte Muskeln und Sehnen. Andererseits regt sie auch die Blutzirkulation und Lymphfluss in den Beinen an. Die Übung ist eine Wohltat bei langem Sitzen; in der Schule, im Büro oder bei langen Flügen oder Autofahrten.



Bei Stress wird durch einen Reflex im Gehirn der Sehnenkontrollreflex ausgelöst. Dadurch sind Sehnen und Muskulatur oft angespannt. Dr. Paul Dennison, der Begründer der Edu-Kinesiologie, hat herausgefunden, dass diese Übung durch das Lösen des Reflexes nicht nur den Körper entspannt, sondern auch Entspannung in die Gehirnaktivität bringt und die Fähigkeit fördert, zu kommunizieren und zu antworten.

Vorgehen:

- Stützen Sie sich mit den Händen an einem Tisch oder Stuhllehne ab.
- Stellen Sie ein Bein einen Schritt nach hinten und beugen Sie sich leicht nach vorne. Die Wirbelsäule und das hintere Bein bilden eine gerade Linie. Der hintere Fuss ist aufgestellt.
- Bei jedem Ausatmen drücken Sie die Ferse des hinteren Fusses ganz nach unten. Dabei wird das Bein optimal gedehnt. Das Gewicht wird auf den hinteren Fuss verlagert.
- Beim Einatmen hebt sich die Ferse des hinteren Fusses. Das Gewicht ist auf dem Fussballen und auf dem vorderen Fuss.
- Wiederholen Sie die Übung einige Male und wechseln nachher das Bein.
- Wiederholen Sie die Übung im Laufe des Tages.

Wirkung der Übung:

- wirkt entspannend und anregend auf den ganzen Körper, speziell Beine und Wirbelsäule
- aktiviert die Durchblutung und Lymphfluss in den Beinen
- aktiviert die Hinterhirn-Vorderhirn-Integration
- fördert die sprachlichen Fähigkeiten.
- verbessert Hör- und Leseverständnis.

Variation:

Die Übung wird intensiver, wenn das hintere Bein weiter nach hinten gestellt wird.

Arm-Aktivierung – lockert die Schultern

Verspannungen in der Schulterregion behindern Aktivitäten, die mit Schreiben oder manuellen Tätigkeiten zu tun haben. Durch diese isometrische Übung wird die Muskulatur des oberen Brustbereiches gedehnt und gelockert. Eine Wohltat für alle, die viel Sitzen im Büro- oder Schulalltag.



Vorgehen: Übung im Stehen oder Sitzen

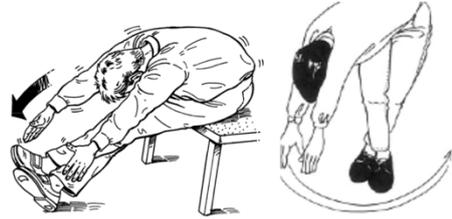
- Strecken Sie den linken Arm nach oben.
- Umfassen Sie mit der rechten Hand über den Hinterkopf den Oberarm und atmen Sie ein.
- Beim jeweiligen Ausatmen wird der Arm nacheinander in vier Richtungen isometrisch gedrückt. Während die andere Hand Gegendruck ausübt.
Richtungen: seitlich weg vom Kopf, nach vorne, nach hinten und zum Ohr hin.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem ausgestreckten linken Arm.
- Einen wohltuenden Abschluss der Übung bildet das Rollen oder Schütteln der Schultern.
- Anschliessend wird die Entspannung spürbar.
- Die Armaktivierung kann noch in weiteren Positionen gemacht werden:
den Arm gerade nach vorne strecken, seitlich an die Hüften pressen oder hinten über der Lendengegend.

Wirkung der Übung:

- verbessert die Sitzhaltung. Lockert verspannte Schultermuskeln
- Fordert die Feinmotorik (beim Schreiben oder bei der Handhabung von Werkzeugen oder Geräten)
- öffnet das Zwerchfell, verbessert die Atmung
- verbessert Konzentration

Schwerkraftgleiter – Entspannung für Körper und Geist

Sowohl langes Sitzen als auch Stress verursachen Verspannungen im Beckenbereich. Mit dieser Übung können Sie diesen Bereich entspannen und er wird besser durchblutet. Durch eine Entspannung erreichen Sie eine bessere Körperkoordination und ein besseres Gleichgewichtsgefühl. Außerdem wird die Auffassungsfähigkeit gesteigert.



Vorgehen: Übung im Stehen

- Kreuzen Sie die Fussgelenke.
- Beugen Sie den Oberkörper von der Hüfte her nach unten. Dabei den Kopf und die Arme entspannt hängen lassen.
- Schwingen Sie die Arme leicht hin und her. Atmen Sie dabei tief ein und aus.
- Richten Sie sich wieder langsam auf (Wirbel für Wirbel, der Kopf zu letzt)
- Wiederholen Sie die Übung mindestens 3 Mal
- Dann überkreuzen Sie die Füsse umgekehrt und machen die Übung nochmals.

Variation: Übung im Sitzen

- Sitzen Sie bequem auf einen Stuhl und strecken die Beine überkreuzt nach vorne.
- Beugen Sie sich langsam nach vorne mit ausgestreckten Armen. Dabei ausatmen. Die Arme werden so weit nach vorne gebeugt, wie es angenehm ist.
- Bleiben Sie für ein paar Atemzüge in dieser Position. • Beim langsamen Aufrichten atmen Sie wieder ein und kommen so in die normale Sitzposition.
- Wiederholen Sie die Übung mehrmals.
- Dann überkreuzen Sie die Füsse umgekehrt und machen die Übung nochmals.

Wirkung der Übung:

- verbessert das Gleichgewicht und die Koordination
- entspannt die Rückenmuskulatur, Becken und Beine nach längerem Sitzen
- bessere Durchblutung des Kopfes
- erhöhte visuelle und auditive Aufmerksamkeit
- klares Denken
- macht frisch, wach, aufmerksam
- verbessert schulische Fertigkeiten (Leseverstehen, Rechnen, Gedächtnis)

Erden

Diese Übung hilft bei der Stabilität und Koordination. Sie sorgt für Flexibilität, die für Gleichgewicht, Ganzkörperkoordination und Ausrichtung der Bewegungen erforderlich ist. Als Reaktion für langes Sitzen verspannen sich die Muskeln, wodurch die Beweglichkeit und Flexibilität eingeschränkt werden. Diese Hemmung an den Hüftgelenken blockieren das Kreuzbein, verkürzt die Atemphasen und scheint den Fokus zu stören. Verspannte Iliopsoas-Muskeln lassen uns selbst beim Gehen in einer «sitzenden Position» verharren und verhindern, dass wir in die Schwerkraft aufrecht stehen und uns im Gleichgewicht vorwärtsbewegen können.



Vorgehen:

- Aufrecht stehen
- Beine etwa eine Beinlänge auseinander
- Hände in die Hüfte Stämmen
- Kopf und rechter Fuss nach rechts drehen
- Linker Fuss zeigt weiter nach vorne (Rumpf und Becken zeigen ebenfalls nach vorne; der Kopf, das Beugende Knie sowie der Fuss des gebeugten Beins sind zur Seite gedreht)
- Beim beugen des Knies wird langsam ausgeatmet.
- Das Knie wird bis zur Mitte des rechten Fusses gebeugt.
- Beim Einatmen wieder aufrichten
- Die Bewegung soll mindestens dreimal durchgeführt werden und dann zur anderen Seite wiederholt werden

Variation:

Partnerübung: Rücken an Rücken und Schulter an Schulter. Blick geht jeweils in die entgegengesetzte Richtung; die nach hinten ausgestreckten Füßen berühren sich an der Kante der Ferse, die Unterarme sind verschränkt.

Alle roten Übungen auf einem Blick



2. Die Energieübungen und die Übungen zum Fördern einer positiven Einstellung

Die Übungen beeinflussen die Verteilung des elektrischen Potentials in den Membranen der Nervenzellen. Sie unterstützen die aufrechte Haltung und das Gleichgewichtssystem, was gleichzeitig eine generelle Zentrierung zur Folge hat. Es entsteht ein ausgewogenes Verhältnis von Emotion und Kognition.

Wasser – Das Elixier des Lebens

Der menschliche Körper besteht zu 60-75 % aus Wasser. Wasser ist die Grundsubstanz jeder Körperzelle. Es transportiert Nährstoffe, Hormone, Enzyme zu ihren Wirkungsorten und Abfallprodukte zu unseren Ausscheidungsorganen. Wasser ist zudem notwendig für die elektrischen Impulse durch die Nervenzellen. Bei Wassermangel ist diese Informationsleitung verlangsamt oder gestört. Besonders wichtig, ist eine genügende, regelmässige Wasserzufuhr beim Lernen. Wasser erfrischt, macht aufmerksamer und verbessert die Konzentration und Denkleistungen. Besonders wichtig bei Prüfungen oder Computer-Arbeit.

Zwei Drittel der Kinder trinken zu wenig. Ihre geistige Leistungsfähigkeit ist deshalb stark beeinträchtigt. Das zeigt eine deutsche Studie, die das deutsche Institut für Sporternährung in Bad Nauheim 2005 veröffentlicht hat. Das Fazit der Studie war: Kinder, die unregelmässig trinken, lernen weniger gut, sind weniger aufmerksam im Unterricht und ihr Kurzzeitgedächtnis ist beeinträchtigt. Andere Studien kamen zu ähnlichen Ergebnissen.

Auch bei Übergewichtigen hat vermehrtes Wassertrinken einen positiven Effekt. Bei vermehrtem Wassertrinken purzeln die Pfunde besser. Richtig trinken will gelernt sein!

Ungünstige Trinkgewohnheiten:

- Viele trinken nur während den Mahlzeiten und dann oft grössere Mengen. Das ist für die Verdauung eher nachteilig, weil die Verdauungssäfte verdünnt werden, was die Verdauung erschwert.
- Als Durstlöscher werden oft Süssgetränke getrunken. Diese enthalten ca. 110 g Zucker pro Liter und haben eine ungünstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Sie gelten zudem als Mitverursacher von Übergewicht.
- Wellnessgetränke enthalten bis 50 g isolierten Fruchtzucker, der zunehmend Unverträglichkeitsreaktionen verursacht.

Tipps:

- Füllen Sie sich eine Flasche mit 1,5 Litern reinem (Leitungs-)Wasser und trinken das über den Tag verteilt. Auch Kinder sollten ihre süssen Trinkgewohnheiten mit Wasser ersetzen.
- Kaffee, Alkohol oder reine Fruchtsäfte sollten nicht als Durstlöscher angesehen werden. Für den Genuss in kleinen Mengen spricht nichts dagegen. Kaffee, Grüntee oder Rotwein enthalten auch gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe.
- Gute Durstlöscher sind: Wasser, ungezuckerte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte.
- Fruchtsaftschorle (1/2 Wasser + 1/2 Apfelsaft) ist das ideale Getränk nach dem Sport. Es ersetzt die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit und Mineralsalze optimal.

Raumknöpfe – steigern die Konzentration

Diese Übung gehört zu den Energieübungen und hilft uns entspannt und konzentriert zu werden. Diese Raumknöpfe sind in der Akupunktur Anfangs- und Endpunkte des Gouverneur-Meridians.

Vorgehen:

- Halten Sie mit Zeige- und Mittelfinger der einen Hand die Oberlippe und der Steissbein mit der anderen Hand. Die Punkte können auch fein massiert werden.
- Wechseln Sie nach ca. 20-30 Sekunden die Hände.
- Während der Übung tief durchatmen.
- Dauer: 1-2 Minuten

Variation:

- Während Sie die Punkte massieren, können Sie Augenbewegungen machen (hin und her / Kreis / in Achterform). Dies erhöht die visuelle Flexibilität.



Wirkung der Übung:

- aktiviert den Gouverneur-Meridian
- fördert den Fluss der Rückenmarksflüssigkeit
- aktiviert das limbische System und die Grosshirnrinde • verbessert Zentrierung und Erdung
- fördert die Entspannung des zentralen Nervensystems • macht frisch, wach, aufmerksam
- fördert die Konzentration

--	--

Erdknöpfe – bringen Energie

Diese Übung gehört zu den Energieübungen, und bringt geistige Frische. Diese Erdknöpfe gehören in der Akupunktur zum Zentralgefäss, einem der beiden Hauptmeridiane.

Vorgehen:

- Halten Sie 2 Finger einer Hand an den oberen Schambeinrand (ca. 15 cm unter dem Nabel)
- Halten Sie 2 Finger der anderen Hand ca. 1 cm unterhalb der Unterlippe.
- Tief ein- und ausatmen.
- Wechseln Sie nach ca. 20-30 Sekunden die Hände.

Variation:

- Die Punkte können auch leicht massiert werden.
- Während Sie die Punkte halten oder massieren, können Sie Augenbewegungen machen (hin und her / Kreis / in Achterform).

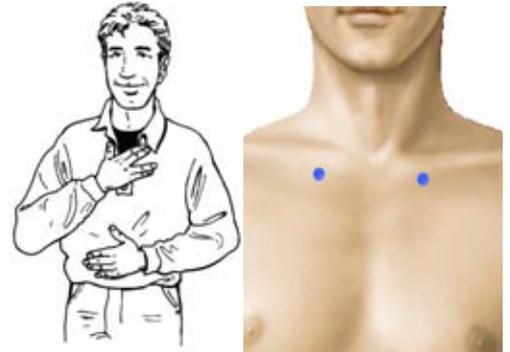
Wirkung der Übung:

- aktiviert den Zentralmeridian
- lindert geistige Müdigkeit
- unterstützt uns, wenn wir uns zentrieren und erden wollen.
- aktiviert die Augenenergie, visuelles Anpassen für den Übergang vom Nah-zum Fernsehen und bei vertikalen und horizontale Augenbewegungen.
- hilfreich beim Lesen, Schreiben oder PC-Arbeit



Gehirnknöpfe – als Muntermacher

Diese Übung gehört zu den sogenannten Einschaltübungen und hilft uns, wach und aufmerksam zu werden. Diese Gehirnknöpfe sind in der Akupunktur die Endpunkte des Nierenmeridians (Niere 27)



Vorgehen:

- Massieren Sie mit dem Daumen und 1-2 Fingern der einen Hand die Punkte Niere 27. Diese befinden sich unterhalb des Schlüsselbeines, links und rechts des Brustbeines in einer kleinen Vertiefung.
- Massieren Sie gleichzeitig mit der anderen Hand den Bauchnabel
- Wechseln Sie nach ca. 20-30 Sekunden die Hände.

Variation:

- Während Sie die Punkte massieren, können Sie Augenbewegungen machen (hin und her / Kreis / in Achterform).

Wirkung der Übung:

- aktiviert die Zusammenarbeit beider Hirnhälften
- erhöht das Energieniveau
- verbessert die Aufnahme von Sauerstoff und die Blutzufuhr zum Gehirn reguliert die Ausschüttung von Neurotransmitter
- verbessert die Zusammenarbeit der Augen beim Lesen und Schreiben
- fördert Konzentration und Gedächtnis
- fördert Wachheit und Motivation

Ohrmassage (Denkmütze)

Diese Übung hilft Ihnen, wenn Sie lange zuhören müssen oder sich nicht mehr konzentrieren können. Hilfreich in der Schule oder an Vorträgen, während der Computerarbeit, oder beim Autofahren.



Vorgehen:

- Sie können die Ohrmassage gleichzeitig an beiden Ohren ausführen. Für das linke nehmen Sie die linke Hand, für das rechte Ohr die rechte Hand.
- Benutzen Sie Daumen und Zeigefinger, um die Ohren sanft von innen nach aussen zu ziehen und auszustreichen (Daumen innen, Zeigefinger außen am Ohr).
- Dabei beginnen Sie oben und massieren mit sanftem Druck am Ohr entlang nach unten.
- Auch das Ohrläppchen wird mitmassiert.
- Dabei werden die Ohren leicht gerötet und angenehm warm.
- Wiederholen Sie die Übung 3-5 mal.
- Durch die bessere Durchblutung wird der Gehörsinn aktiviert.
- Die Konzentrationsfähigkeit und Wachheit verbessert sich.
- Das Gehörte kann besser aufgenommen und gespeichert werden.
- Die Denkmütze stimuliert über 400 Ohrakupunkturpunkte, die mit wichtigen Gehirn- und Körperfunktionen in enger Verbindung stehen. Die sanfte Massage dieser Punkte erfrischt und entspannt und verbessert die räumliche Wahrnehmung.
- Das Innenohr und damit das Gleichgewichtsorgan werden aktiviert.

Variationen:

Mit einem kräftigen Gähnen wird die Wirkung der Übung verstärkt.

Wirkung der Übung:

- Fördert schulische Fertigkeit: Hörverständnis, sprechen vor Publikum, singen und musizieren
- Lautloses Sprechen (in Worten denken), Rechnen
- Konzentration beim Arbeiten am Computer oder anderen elektronischen Geräten
- Verbesserte Atmung und Energieversorgung
- Entspannung von Kiefer, Zunge und Gesichtsmuskeln
- Verbessert Fertigkeit, den Kopf nach links und rechts drehen
- Verbessert Fokussieren der Aufmerksamkeit
- Verbessert Gleichgewicht, besonders in Fahrzeugen
- Erweiterung des Hörvermögens
- Erweiterung des peripheren Sehens

Energiegähnen

Fördert eine positive Einstellung. Unser Gehirn besteht aus Milliarden winziger Nervenzellen, den Neuronen. Diese sind durch die Nervenbahnen an verschiedene Stellen im Körper angeschlossen. Durch die Energiebewegungen werden Verbindungen aktiv, wie ein Telefonnetz, und die Energieübermittlung funktioniert wieder besser.



Vorgehen:

- beginne zu gähnen und drücken dabei mit den Fingerspitzen leicht auf alle Stellen im Gesicht, die sich angespannt fühlen.
- Gebe dabei einen tiefen und entspannten Gähnton von Dir.
- Mindestens 3x wiederholen.

Wirkung der Übung:

- Entspannt die Augen
- Entwicklung des Selbstausdruckes (Körpersprache)
- Löst Verspannungen und in Kopf und Kiefer
- Fördert den Fokus und Aufmerksamkeit
- Fördert die non-verbale und verbale Kommunikation
- Kreatives Schreiben und Sprechen vor Publikum
- Entspannt das Sehen
- Verbessert das Gleichgewicht
- Verbessert Energieversorgung von Kiefer und Gesicht

Alle Übungen auf einen Blick



Hook-ups – die Energieübung für Entspannung und Konzentration

Diese Übung wurde von Wayne Cook entwickelt und bringt die elektrische Energie des Körpers in Fluss. Die Überkreuzhaltung bewirkt eine Verbindung der beiden Hirnhälften.

Vorgehen:

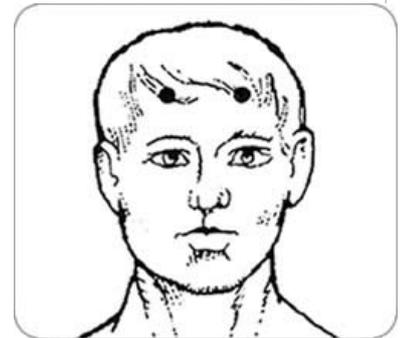
1. Teil:

- Während Sie auf einem Stuhl sitzen, strecken Sie beide Beine. Legen Sie das linke Bein über das rechte Bein, sodass die Fussknöchel übereinander liegen.
- Strecken Sie die Arme nach vorne aus und legen Sie das linke Handgelenk über das rechte Handgelenk, Handflächen gegeneinander, Finger falten.
- Drehen Sie die gekreuzten Handgelenke nach oben, so dass sie auf der Brust liegen.
- Schliessen Sie die Augen. Beim Einatmen drücken Sie die Zungenspitze gegen den Gaumen. Beim Ausatmen Zunge wieder loslassen.
- Wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal.



2. Teil:

- Nehmen Sie eine normale Sitzposition ein und stellen Sie die Füße wieder nebeneinander auf den Boden.
- Bringen Sie die Fingerspitzen beider Hände auf Brusthöhe zusammen und atmen Sie einige Male tief durch.



Variation:

- Falls es sich besser anfühlt, kann die Übung umgekehrt gemacht werden: rechtes Bein über das linke Bein, rechtes Handgelenk über das linke Handgelenk.

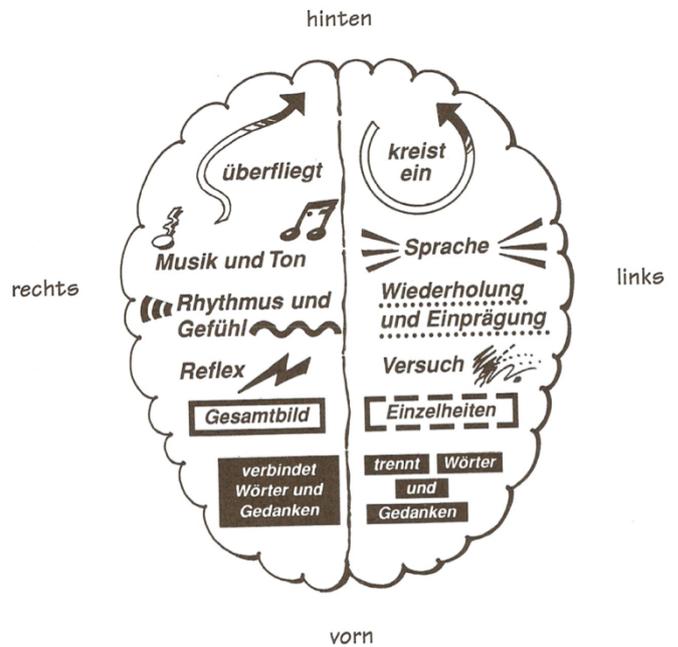
Wirkung der Übung:

- bringt mehr Aufmerksamkeit, Ruhe und Konzentration
- Aktiviert die emotionale Zentriertheit
- Verbessert die körperliche Koordination und das Gleichgewicht
- Bringt grösseres Wohlbefinden in der Umgebung, steigert die Abgrenzungsfähigkeit



Mittellinienbewegungen:

Dieses Bild soll die beiden Gehirnhälften erklären. Wir stellen uns vor, wir stehen uns gegenüber und sehen das Gehirn von oben. Die rechte Gehirnhälfte ist aktiv, wenn ich mit der linken Körperseite etwas mache. Und umgekehrt. Wenn beide Gehirnhälften zusammenarbeiten, können wir am besten lernen. Die Mittellinienbewegungen sind Übungen, die uns helfen, ganz leicht mit beiden Gehirnhälften gleichzeitig zu arbeiten.



Überkreuzbewegung

Wir marschieren auf der Stelle und berühren dabei abwechseln mit jeder Hand das gegenüberliegende Knie. Wir bewegen uns im Rhythmus des Atems. Ausatmen - zusammenführen, einatmen - auseinanderbewegen.

Variation:

Diese Übung kann auch im Sitzen gemacht werden.

Wirkung der Übung:

- Die Überkreuzbewegung aktiviert die beiden Gehirnhälften gleichzeitig.
- Sie bringt das Gehirn dazu visuelle, auditive und kinästhetische Fähigkeiten aufeinander abzustimmen.
- Fertigkeiten wie Zuhören, Lesen, Schreiben und Erinnern werden somit verbessert.



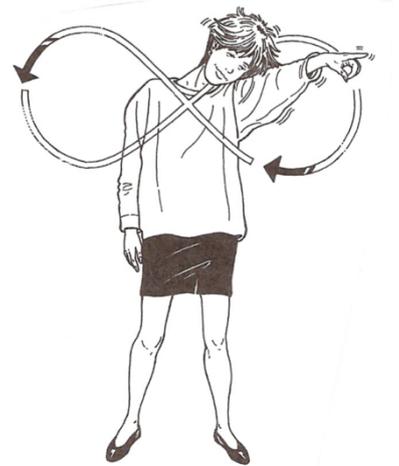
Elefant

Wir schauen im Stehen - die Füße schulterbreit geöffnet - auf die gegenüberliegende Wand und stellen uns dort eine liegende Acht vor. Den linken Arm nach vorne strecken und das linke Ohr auf die linke Schulter legen.

Wir zeichnen mit dem ausgestreckten Zeigefinger die Acht nach und bewegen uns von der Taille aus. Dabei tief durchatmen und den Blick über die Hand in die Ferne richten. 3x wiederholen und dann den Arm wechseln.

Wirkung der Übung:

- Entspannt den Nacken
- verbessert die Hörfähigkeit und aktiviert die Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte



Alle Übungen auf einen Blick



Bahnung nach Paul Dennison

Bahnung

Übung 1:

Bei den ersten Übungen berührt die rechte Hand im Wechsel das linke Knie und die linke Hand das rechte Knie. Dabei sind die Augen jeweils nach links oben oder rechts oben zu fixieren. Als zusätzliche Anforderung soll der Übende eine einfache Melodie summen, so dass neben der schwierigen Koordination von Arm- und Beinbewegungen noch eine weitere Anforderung hinzukommt.

Übung 2:

Nach diesen kontralateralen Bewegungen folgen homolaterale Bewegungen (linke Hand berührt linkes Knie, danach berührt rechte Hand linkes Knie). Dabei ist gleichzeitig der Blick nach rechts unten zu fixieren und als sprachliche Anforderung kommt hinzu, eine einfache Zahlenreihe rückwärts laut aufzuzählen.

Übung 3:

Hände falten: Symbolisch Hinhälften zusammenführen

Übung 4:

Siehe Übung 1, jedoch mit Augenrotation

Übung 5:

Siehe Übung 2, jedoch mit Augenrotation

Zum Abschluss lockere überkreuz Bewegungen und an ein x denken.

Umgang mit Stress:

Ich bin im Stress. Dieser oft gehörte Satz ist schon fast eine Modeerscheinung. Einerseits führt kurzfristiger Stress zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit, solange die Balance zwischen den äusseren Anforderungen und den eigenen Ressourcen / Kompetenzen vorhanden ist. Dieser Stress wird meist als positiv und nicht belastend empfunden und macht nicht krank. Beispiele:

bevorstehende Familienfeste oder Ferien, neuer Job. Das bezeichnet man als positiver Stress (Eustress).

Zeitdruck, voller Terminkalender, Überforderung, Beziehungsprobleme, gesundheitliche Probleme, Lärm, Jobverlust, Ängste, Geldsorgen und vieles mehr, kann dazu führen, dass wir im Dauerstress sind. Da spricht man von negativem Stress (Distress)

Was ist Stress

Stress ist eine natürliche Reaktion und wird durch unterschiedliche physische und psychische Belastungen hervorgerufen.

Wenn wir im Stress sind, löst das sofort komplexe biochemische Prozesse in unserem Körper aus. Mit der Ausschüttung von Hormonen Adrenalin, Noradrenalin, Insulin, Cortisol) werden diese Kampf-Flucht-Reaktionen ausgelöst und Energie aktiviert. Das hilft uns, bei einer akuten Gefahr schnell zu reagieren oder zu flüchten. Auch bei psychischem Stress laufen diese Prozesse ab. Unter Stress werden andere Körperfunktionen zurückgefahren, wie Verdauung, Immunsystem, oder Fortpflanzung.

Bei gelegentlichem Stress hat der Körper genügend Regulationsmechanismen, um Belastungen problemlos zu beheben. Sind wir über längere Zeit den Belastungen ausgesetzt, schafft es der Körper nicht mehr in die Ruhe und Entspannung zu kommen. Wenn diese Stresshormone nicht mit Aktivität abgebaut werden, zirkulieren sie weiter im Körper. Dauerbelastungen können mit der Zeit zu diversen gesundheitlichen Problemen führen, wie Herz- Kreislauferkrankungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Erkältungen. Aber auch das Wohlbefinden leidet; Unruhe, Niedergeschlagenheit, Unzufriedenheit, Selbstzweifel oder Gereiztheit machen sich bemerkbar. Auch das Denken und die Konzentration sind eingeschränkt. Dauerbelastungen können auch zu Erschöpfungszuständen (Burnout), Depressionen oder Suchterkrankungen führen.

Raus aus der Stressfalle - Rezepte für mehr Entspannung

1. Bewegung und Sport

Bewegung wirkt bei einigen Erkrankungen und Übergewicht wie Medizin. Aber auch bei Stress hat Sport eine äusserst positive Wirkung. Wie diverse Studien belegen, werden bei moderater, sportlicher Aktivität Stresshormone abgebaut und Glückshormone (Endorphine) freigesetzt. Alltagsbewegung, sowie dreimal 45 Minuten sportliche Betätigung pro Woche, wie Walken, Joggen, Tanzen, Schwimmen, Tennis, Gymnastik, Wandern, usw. sorgen für Entspannung, Zufriedenheit und Wohlbefinden.

2. Genügend Schlaf

Ein guter regelmässiger Schlaf ist wichtig, um zu regenerieren und zu entspannen. Gehen Sie vor Mitternacht ins Bett und achten sie auf ungestörten Schlaf. Ab Mitternacht sinkt der Cortisol Spiegel und das Vitamin D kann in dieser Zeit gut wirken. Häufiges Aufwachen behindert das Absenken des Cortisol Spiegels.

3. Pausen

Planen Sie Alltag Pausen ein: Durchatmen, an die frische Luft gehen, Tee trinken oder ein lockeres Gespräch mit anderen Personen helfen abzuschalten und zu entspannen.

4. Gesunde Ernährung

- Bei chronischem Stress ist der Verbrauch an gewissen Nährstoffen erhöht. Deshalb empfiehlt es sich möglichst vollwertig und ausgewogen zu essen, im Sinne der Nahrungsmittel-Pyramide.
- Trinken Sie mindestens 1 1/2 Liter ungesüsste Getränke.
- Reduzieren Sie Zucker, Weissmehlprodukte oder weisser Reis und bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Diese haben einen wesentlich höheren Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen als raffinierte Produkte. B-Vitamine, Calcium und Magnesium beruhigen die Nerven. Zudem belasten raffinierte Kohlenhydrate (Zucker, Weissmehl) den Blutzuckerspiegel.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle (Raps- oder Olivenöl). Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bestandteile unseres zentralen Nervensystems und wirken sich positiv aus auf Konzentration und Denkleistung. Reich an dieser essentiellen Fettsäure sind; Rapsöl, Leinöl, Baumnüsse oder fette Fische.
- Entspannend bei Stress wirkt Magnesium. Diesen Mineralstoff liefern uns Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Mandeln, Bananen, weisse Bohnen oder manches Mineralwasser
- Bei Stress ist auch der Vitaminbedarf erhöht. Wer 5 Portionen Gemüse und Früchte, sowie vollwertige Nahrungsmittel ist, kann den Bedarf decken.

5. Hobbies, Freundschaftspflege:

Singen, Musikinstrumente, Musik hören, Handarbeiten, Gartenarbeiten, Spazieren, gemütliches Treffen mit Freunden sorgen für einen entspannenden Ausgleich.

6. Entspannungstechniken

Untersuchungen haben gezeigt, dass Leute, die meditieren in Stresssituationen eine weniger hohe Ausschüttung von Stresshormonen haben. Zudem haben sie eine bessere Stressregulation. Sie kommen nach dem Stress schneller wieder in einen entspannten Zustand. Meditation oder auch autogenes Training helfen Körper und Geist zu entspannen, innere Ruhe und Klarheit zu erlangen. Andere Entspannungsmethoden wie Yoga, Achtsamkeitstraining usw. helfen ebenfalls abzuschalten oder zur Ruhe zu kommen.

7. Unterstützung mit Therapien,

Eine wertvolle Hilfe bei der Stressbewältigung sind auch alternative Therapien. So z.B. kann Kinesiologie die Energien ausgleichen und Stresssymptome mildern. Eine wohltuende Entspannung bringt auch die Hypnose und hilft, mit gezielten Affirmationen positive Veränderungen herbeizuführen.

8. Prioritätensetzen.

Weniger ist manchmal mehr. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche, delegieren Sie falls möglich, verzichten Sie auf Perfektionismus. In Etappen (Teilschritten) vorgehen und nicht den ganzen Berg aufs Mal angehen wollen. Lassen Sie sich nicht von Hindernissen entmutigen. Vermeiden Sie Ablenkungen durch Nebensächlichkeiten, SMS, Mails oder Facebook .

9. Take it easy

Ärgern Sie sich nicht über Dinge, die Sie nicht ändern können. Bei Konflikten mit Personen empfiehlt es sich, das klärende Gespräch zu suchen oder die eigene Einstellung dazu zu ändern, damit man besser damit umgehen kann.