



Kinesiologische Übungen während des Homeschoolings:

BRAINGYM[®] – Bewegung ist das Tor zum Lernen

Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Eltern,

ich möchte euch kinesiologische Übungen zur Steigerung der Konzentration, Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft vorstellen.

Die kinesiologische Lerngymnastik – das sogenannte „BRAINGYM[®]“ wird in Amerika bereits seit über 30 Jahren praktiziert, nicht nur von Schüler/innen, sondern auch von Manager/innen und Sportler/innen.

Mit BrainGym[®] kommst du in Bewegung, deine Sinneswahrnehmungen werden geschärft und eventuelle Lernblockaden werden gelöst. Besonders in Zeiten des Homeschoolings oder auch während intensiver Lernphasen kommen Bewegung und Sinneswahrnehmungen oft zu kurz. Die 26 BrainGym[®]-Übungen basieren auf dem Wissen der angewandten Kinesiologie, Lernpsychologie, Gehirnforschung und der chinesischen Meridianlehre.

Ich beschreibe vier einfache und kurze, aber sehr effektive BrainGym[®]- Übungen, die du vor oder während des Lernens immer wieder durchführen und einbauen kannst, um aufmerksamer, wacher und konzentrierter während des Homeschoolings zu sein.

Gehirnpunkte (1 min.) :

Die Gehirnpunkte befinden sich unterhalb der Schlüsselbeine, links und rechts vom Brustbein (kleine Grübchen). Massiere mit dem Daumen und mit dem Zeige- und Mittelfinger einer Hand diese beiden Punkte und lege die andere Hand währenddessen auf den Bauchnabel. Nach 30 Sekunden Hände wechseln und noch einmal 30 Sekunden massieren.



Variante (vor allem bei müden Augen) :

während dem Massieren kannst du auch Augenbewegungen machen z.B. Kreise oder liegende Achter.

Wirkung der Übung:

- Erhöht das Energieniveau
- Erhöht die Sauerstoffaufnahme und Blutzufuhr zum Gehirn
- Fördert Konzentration und Gedächtnis
- Fördert Wachheit und Motivation

- Verbessert die Finger-Koordination und Hand-Augenkoordination beim Schreiben, Lesen und der Computerarbeit

Positive Punkte (2 – 5 min.)

Lege beide Hände auf die Stirn oder eine Hand auf die Stirn und eine in den Nacken – wie es angenehmer ist. Halte bitte so lange deine Hand oder Hände an der Stirn, bis die Stirnbeinhöcker zu pulsieren beginnen.

Wirkung der Übung:

- Wirkt sich positiv auf das Langzeitgedächtnis aus
- Löst Erinnerungsblockaden
- Reduziert Prüfungsangst und Lampenfieber
- Unterstützt Selbststudium und Auswendiglernen
- Hilft bei der Lösung von Prüfungsaufgaben
- Reduziert Stress und übertrieben heftige Reaktionen

Überkreuzbewegung (1 – 5 min.):

Berühre abwechselnd mit einem Arm, das gegenüberliegende Bein (z.B. Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie). Dazu kannst du auch deine Lieblingsmusik hören. Diese Übung sollte mind. 1 Minute durchgeführt werden.



Wirkung der Übung:

- Bereitet auf feinmotorische Fertigkeiten vor
- Verbindet beide Gehirnhälften mit ihren gegenüberliegenden Körperseiten
- Verbessert Aufmerksamkeit, Verständnis und aktives Zuhören
- Verbessert Atmung, Ausdauer und Vitalität
- Hilft für die räumliche Wahrnehmung

Fußpumpe (1 min.):



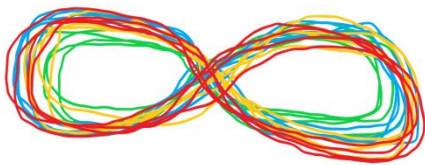
Du sitzt auf einem Stuhl und legst ein Bein über das Knie des anderen Beines. Drücke deine Finger fest auf das obere Ende der Wadenmuskulatur (direkt unterhalb des Knies) und drücke mit den Fingern der anderen Hand auf das untere Ende (direkt über dem Fußköchel). Dann strecke und beuge den Fuß (Auf /ab -Bewegung).

Wirkung der Übung:

- Verbessert das Hör- und Leseverständnis
- Hilft bei kreativem und ausdrucksvollem Schreiben
- Unterstützt die Fähigkeit Aufgaben (oder Projekte, Aufträge) zu lösen, zu planen, durchzuführen und zu Ende zu bringen
- Erhöht die Aufmerksamkeitspanne und fördert aktives Hinhören
- Verbessert das Kurzzeitgedächtnis

Die liegende 8:

Die liegende 8 ist in vielen BrainGym-Übungen eingebaut, da sie einerseits ein großes Energiesymbol ist und andererseits die beiden Gehirnhälften durch Überkreuzung verbindet. Wird sie aufgemalt, wirkt sie meditativ und fördert die Feinmotorik. Es ist auch möglich, dass du die liegende 8 im Raum gehst, die Arme sollten dabei immer gegengleich zu den Beinen mitschwingen.



Wenn du die liegende 8 aufmalst, kannst du sie dir über deinen Schreibtisch hängen und während des Lernens immer wieder anschauen.

Generell gilt: Je öfter und länger du die Übungen durchführst, desto besser ist das Ergebnis.

Ich wünsche gutes Gelingen und mehr Freude und Leichtigkeit beim Lernen!

Verena Drexel

Dipl. Kinesiologin
Psychologische Beraterin
Biofeedback- und Neurofeedbacktrainerin
Salzburg