

# Hirngymnastik für die grauen Zellen

## Brain-Gym® auf einen Blick

So kann ich leichter ...

... lesen, schreiben, zuhören, sprechen:

Mittellinienbewegungen

An ein X denken  
 Nockenrollen  
 Simultanzeichnen  
 Alphabet-Acht  
 Bauchatmen  
 Bleket  
 Überkreuzbewegung mit Aufstehen  
 Liegende Acht  
 Beckenschaukel  
 Energieliner  
 Überkreuzbewegung

... planen, organisieren, etwas auf die Beine stellen:

Energieübungen

Wasser trinken  
 Energielächeln  
 Denknägel  
 Rosenknöpfe  
 Entknöpfe  
 Gehirnköpfe  
 Balancknöpfe

... mitmachen, spielen, arbeiten:

Fördern positiver Einstellungen

Positive Punkte  
 Hand-ups  
 Teil 1  
 Teil 2

... verstehen, mich konzentrieren, mich beteiligen:

Längungsübungen

Eule  
 Armaktivierung  
 Fußpumpe  
 Schwerkraftgleiter  
 Wadenpumpe  
 Boden

Lerne dich zu bewegen – beweg dich fürs Lernen!

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 Gehirnhälfte (Hemisphäre) ausgehen, während die linke Körperseite von der rechten Hemisphäre gesteuert wird. Durch die Übungen werden beide Gehirnhälften gezielt aktiviert. Somit kann das Potenzial beider Hälften optimaler genutzt werden. Die Bewegungen sorgen zusätzlich für mehr Sauerstoffzufuhr im Gehirn, was sich auf die Denkleistungen positiv auswirkt. Bevor sich Ihr Kind an die Hausaufgaben setzt, einfach 5 Minuten Zeit nehmen für 1-3 Übungen.