

Leichter Lernen mit Brain-Gym

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.

Einsatzbereiche:

- 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). Durch spezielle Balancen und gezielte Körperbewegungen wird an Gesundheit, Lernfähigkeit und Wohlbefinden gearbeitet. 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. 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.

Einige Übungsbeispiele für Energieübungen

Raumknöpfe – fördert Entspannung und Konzentration

- Mit Zeige- und Mittelfinger der einen Hand die
- Oberlippe halten und mit der anderen Hand das Steißbein
- Die Punkte können auch fein massiert werden.
- Wechsel nach ca. 20-30 Sekunden die Hände.
- Während der Übung tief durchatmen.
- Dauer: 1-2 Minuten



Erdknöpfe – fördert geistige Frische

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



Gehirnknöpfe – aktiviert Zusammenarbeit beider Hirnhälften, fördert Konzentration, Motivation

- Massiere mit dem Daumen und 1-2 Fingern der einen Hand die Punkte unterhalb des Schlüsselbeines, links und rechts des Brustbeines in einer kleinen Vertiefung.
- Massiere gleichzeitig mit der anderen Hand den Bauchnabel.
- Wechsel nach ca. 20-30 Sekunden die Hände.



Ohrmassage – verbessert Konzentration und Aufmerksamkeit

- Du kannst die Ohrmassage gleichzeitig an beiden Ohren ausführen.
- Für das linke Ohr nimm die linke Hand, für das rechte Ohr die rechte Hand.
- Benutze Daumen und Zeigefinger, um die Ohren sanft von innen nach außen zu ziehen und auszustreichen (Daumen innen, Zeigefinger außen).
- Beginne oben und massiere mit sanftem Druck am Ohr entlang nach unten.
- Das Ohrläppchen wird mitmassiert.
- Wiederhole die Übung 3–5-mal.

