Was ist BRAIN-GYM®?

BRAIN-GYM® (wörtlich: „Gehirngymnastik“) ist der Name für eine Reihe einfacher und amüsanter Bewegungsübungen und Aktivitäten zum Auflösen von Lernblockaden. Diese Übungen sind für Lernende aller Altersstufen geeignet; sie erleichtern das Lernen ganz allgemein und sind besonders wirksam bei schulischen Lernaufgaben. Sie bilden das Herzstück der *Educational Kinesiology (Edu-Kinestetik)*.

Edu-Kinestetik ist eine von Paul Dennison entwickelte Methodik, die Lernenden dazu verhilft, durch bestimmte Bewegungen und Berührungen die im Körper verborgenen Potentiale und Fähigkeiten „herauszuholen“ und jederzeit verfügbar zu machen.

Um Misserfolge und Schwierigkeiten beim Lernen zu überwinden, haben Pädagogen immer wieder spezielle Programme entwickelt, die besser motivieren, anregen, fördern, drillen oder den Stoff „einhämmern“ sollen. Diese Programme sind auch bis zu einem gewissen Grad erfolgreich. Doch warum kommen an unseren Schulen manche Kinder so gut mit und andere nicht? Mit Hilfe der *Edu-Kinestetik* wurde erkannt, dass einige Kinder sich **zu sehr** bemühen und dabei den Gehirnintegrationsmechanismus, der für ein vollständiges Lernen erforderlich ist, „ausschalten“. Information wird zwar durch das Hinterhirn als „Eindruck“ aufgenommen, ist aber für das Vorderhin nicht als „Ausdruck“ abrufbar. Diese Unfähigkeit, das auszudrücken, was gelernt wurde, schliesst die Lernenden in den Teufelskreis des Misserfolgs ein.

Die Lösung, die mit der *Edu-Kinestetik* entdeckt wurde, ist Lernen mit dem **ganzen** Gehirn, ermöglicht durch Neustrukturierung von Bewegungen und durch die BRAIN-GYM®-Übungen. Sie verschaffen den Lernenden Zugang zu denjenigen Teilen des Gehirns, die vorher unzugänglich (blockiert) waren.

BRAIN-GYM®-Übungen helfen **jedem** Lernenden, ob jung oder alt, sein Potential besser zu nutzen; allerdings sind sie am wirksamsten im Anschluss an die Dennison-Lateralitätsbahnung.

(Auszug aus BRAIN-GYM® Lehrerhandbuch von Paul E. Dennison und Gail E. Dennison, VAK Verlag, 14. Auflage 2006, ISBN 3-924077-70-3, S. 8)