



Brain Gym

„Bewegung ist das Tor zum Lernen. Im Brain Gym sind wir davon überzeugt, dass es keine Lernunfähigkeit gibt. Es gibt nur Lernblockaden. Der Mensch ist so lernblockiert, wie er mit der Bewegungslosigkeit vertraut ist.“

(Dr. Paul Dennison)

Brain Gym wurde ausgehend von den Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung und den Prinzipien und Methoden der Kinesiologie entwickelt, um die Gehirnfunktion und die Lernfähigkeit bei Kindern und Erwachsenen zu verbessern.

Stress führt zur Überlastung und Blockierung von Nervenverbindungen zwischen einzelnen Teilen des Gehirns, wie zum Beispiel zwischen der rechten und linken Hirnhälfte. Dadurch kann das Gehirn nicht mehr optimal arbeiten, und es entstehen Schwierigkeiten bei der Aufnahme von neuen Informationen. Lernen wird in dieser Situation als Anstrengung oder Überforderung empfunden. Mit Hilfe gezielter Brain-Gym-Bewegungen sollen diese Blockaden gelöst, sowie die Gehirnfunktionen aktiviert und verbessert werden.

Diese Richtung der Kinesiologie erleichtert das Lernen, sei es in der Schule, im Beruf, im Leben, in den menschlichen Beziehungen, in der Familie, im Sport, in der Freizeit, im Alter - überall, wo Lernschritte erforderlich sind. Brain Gym erlaubt uns, uns besser auf eine Sache zu konzentrieren, leichter zu lernen und kreativ zu sein.