

Brain-Gym ist eine Methode, um unsere Fähigkeiten und unser Verhalten zu trainieren und das Lernen optimal zu gestalten. Auch wenn es vordergründig um schulisches Lernen geht, unterstützt es ebenso unsere Gesundheit und unser emotionales Gleichgewicht. Brain-Gym umfasst eine Reihe von animierenden Übungen und Selbstakupressurpunkten, die für sich allein schon wirksam sind, aber ihr volles Potential erst erreichen, wenn zunächst das geeignete Ziel bestimmt wird und dann mit gewissen Muskeltests dem Körper/Geist vordemonstriert wird: „siehst du, wenn du dies oder jenes tust, kannst du stark sein“. Betont wird der Zusammenhang von Lernen mit Bewegung.

Grundannahmen: Unser Körper/Geist weiss, was er braucht und kann das über den Muskeltest **MT** mitteilen.

Der **Muskeltest MT**: (eigentlich eher Muskelbeobachtung). Wir sagen etwa: „*halte deinen Arm in dieser Position und gib ihm die Anweisung, so zu bleiben, während ich drücke*“. Wir testen mit langsam anschwellendem, aber klarem Druck und achten darauf, ob der Muskel reflexartig hält oder nachgibt. Druck ca. 1 Kilo (kann aber auch anders sein).

der Muskel hält: → wir sagen: *der Muskel ist stark; ist im hohen oder schnellen Gang; ist angeschaltet.*

der Muskel gibt nach: → wir sagen: *der Muskel ist schwach; ist im niederen oder langsamen Gang; ist abgeschaltet.*

Eine Tätigkeit oder ein Verhalten ist im **hohen Gang**, wenn der Testmuskel (Indikator) stark bleibt, während wir es tun oder daran denken. Testmuskel oder Indikator kann jeder Muskel sein, der deutlich einrasten **und** nachgeben kann. Wir nehmen meist den mittleren oder vorderen Deltoideus. Ein Indikator bringt Informationen stellvertretend für das ganze Energiesystem.

Beachte: Die Absicht und das Wissen der testenden Person fließen in den Muskeltest ein.

Unser Ziel im Brain-Gym ist:

a) gewisse Tätigkeiten oder Verhalten in den hohen Gang zu bringen, d.h. zu automatisieren, sodass wir unsere Energie und Aufmerksamkeit frei haben für Anderes.

Z. Bsp. sollten beim Lesen **zumindest die Augenbewegungen im hohen Gang sein.**

b) die Möglichkeit zu schaffen, etwas Automatisiertes, Reflexartiges in den niederen Gang zu schalten, um es neu zu überdenken und zu ändern. z. Bsp. ‚gehen‘ wenn unerwartet ein Ball über den Weg rollt.

Ein Muskel sollte also grundsätzlich stark sein, doch sollte er, wenn es angemessen ist, auch nachgeben können.

Ziele werden mit Vorteil so oder ähnlich formuliert: Adverb + Verb im Infinitiv. z. Bsp. ‚*beschwingt tanzen*‘.

ja-nein-Fragen an den Muskel werden als Aussagen formuliert: *der Körper braucht Überkreuzbewegungen*. Ein starker Muskel heisst ja, ein schwacher nein. (beim direkten ‚*brauchst du..?*‘ würde das Bewusstsein zu sehr angesprochen).

Pace (engl. Schritt, Gangart) bedeutet hier Einstimmen, Angleichen, auf Lerntempo eingehen, - vergleichbar mit dem Stimmen eines Instrumentes. Gleichzeitig ist es die Abkürzung von **positiv, aktiv, clear, energetisch**.

Balancen (Folge von Tests, Übungen etc.)

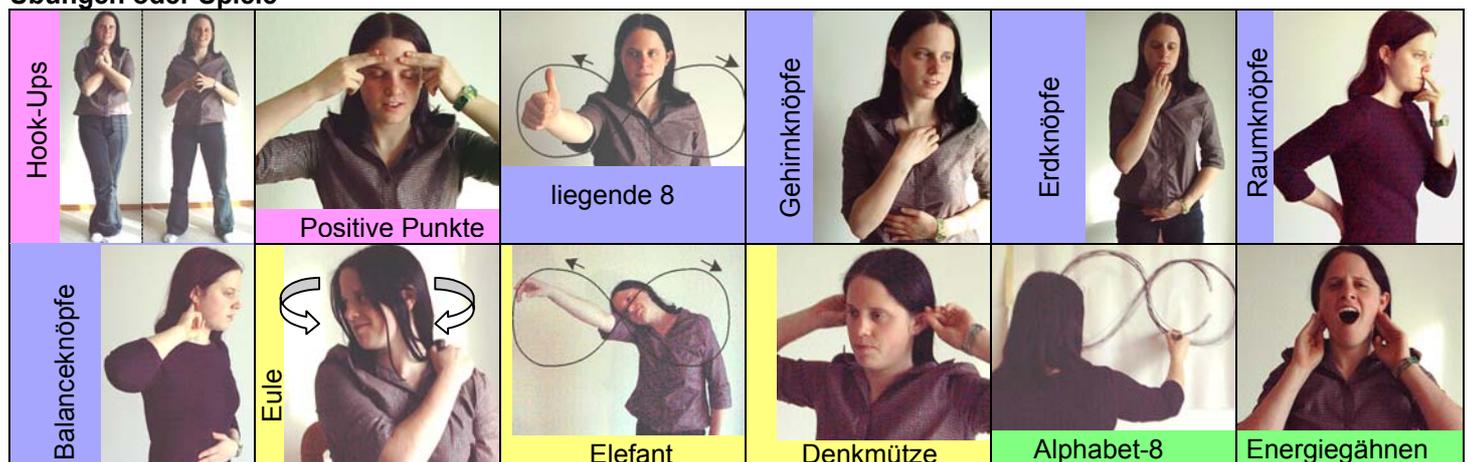
Auf der Rückseite sind einige mögliche Balancen dargestellt, die je einen Aspekt wie ‚Sehen‘ oder ‚Hören‘ beinhalten. Sie laufen immer nach dem gleichen 5-Schritte-Schema ab. Bei einem gegebenem Ziel wie etwa ‚locker lesen‘ können wir z.Bsp. die Balance für das ‚Sehen‘ herauspicken. Doch können oft auch unerwartete ‚Aspekte‘ genau so wichtig sein.

Das Zielpace kann auch weggelassen werden, wir sprechen dann von ‚Aktionszielen‘.

In der sogenannten ‚Wunderbalance‘ werden alle Aspekte verknüpft.

Ziele sollen positiv formuliert sein !	Negativ formuliert ohne Stress, nicht versagen, schmerzlos, mühelos, angstfrei, entspannt, kein Druck etc.	Positiv formuliert mit Leichtigkeit, erreichen, lustvoll, schwungvoll, freudig, locker, ruhig, mit gutem Gefühl
--	---	--

Übungen oder Spiele



Balancen	positive Einstellung	Sehen	Hören	Schreiben	Körperbewegung	„Wunderbalance“
1. Pace =Einstimmen im neutralen Zustand, ohne aktiviertes Ziel.	P A C E	zuerst Muskeltest (MT) zeigen. 1. (Energetisch) Kopfhare leicht ziehen MT. 2. (Klar, Clear). abwechselnd mit linker und rechter Hand testen MT. 3. (Aktiv) Milzpunkt(Körperregulator) rechts halten MT. 4. (Positiv) Aufwind MT –Abwind MT –Aufwind MT.			falls ↓ Wasser trinken falls ↓ Gehirnröhre massieren falls ↓ Überkreuzbewegung sollte sein ↑ ↓ ↑, falls anders: Hook-Ups	
2. Zielpace Zielformulierung ändern, bis alle Kriterien stimmen.	P A C E	Das Ziel ist grundsätzlich richtig? ev. MT, die Person ist bereit zu balancieren? ev. MT 1. Das Ziel ist positiv formuliert? ev. MT 2. Das Ziel ist aktiv? (ich tue etwas). ev. MT 3. Das Ziel ist klar (clear)? (sodass es ein Kind versteht). ev. MT 4. Das Ziel ist energetisch? (begeisterte Worte). ev. MT im Gespräch klären oder Muskeltest (ja-nein) oder beides				
3. Voraktivitäten vertiefte Tests		Schauge nach oben MT, Schauge nach unten MT, rechts MT, links MT, Augen von links nach rechts MT. Laut od. leise lesen MT	Kopf nach li drehen MT, Kopf nach re drehen MT, höre! MT*, denke! MT*, erinnere dich! MT* (* es geht mehr um den Prozess als um den Inhalt)	Halte einen Bleistift MT oder schreibe es auf MT, Schreibe deine Gedanken auf MT, Diktat MT	Überkreuz-Bewegungen. MT ↑ gleichseitige Bewegungen MT ↓ X anschauen MT ↔ II anschauen MT ↔	Weiche Balancen werden benötigt? pos. Einstellung MT Sehen MT Hören MT Schreiben MT Körperbewegung? MT Weiter in den benötigten Bereichen, bis alles oder das meiste o.k. ist.
4. Lern-Menü Hook-Ups, Pos. Punkte (=Stimpunkte)		Liegende 8, Gehirnröhre, Erdknöpfe, Raumknöpfe, Balanceknöpfe	Eule, Elefant, Denkmütze	Alphabet-8, Energiegähnen	Dennison-Lateralitätsbahnung	
5. Nachaktivitäten		wiederhole alle vertieften Tests (oder mindestens die, die nicht o.k. waren)! MT Ziel sagen (ich ...) MT, Ziel vorstellen MT, Ziel ausführen oder geeignetes Rollenspiel MT.				
Feiern, Homeplay						

Dennison-Lateralitätsbahnung (Lateralität= ‚Seitigkeit‘ rechts-links)

		Überkreuzbewegungen ca. 20 Zyklen, dazu summen und nach links oben schauen MT gleichseitige Bewegungen ca. 20 Zyklen, dazu zählen und nach rechts unten schauen MT Integrationsmetapher (Hände langsam zusammenbringen und verschränken) MT Überkreuzbewegungen und in alle Richtungen schauen (kreisen) MT gleichseitige Bewegungen und in alle Richtungen schauen (kreisen) MT einige Überkreuzbewegungen und an X denken MT	sollte halten, sonst wiederholen mit Blick nach rechts oben sollte nachgeben, sonst wiederholen mit Blick nach links unten sollte halten sollte halten sollte nachgeben sollte halten
Lateralitätsbahnung			