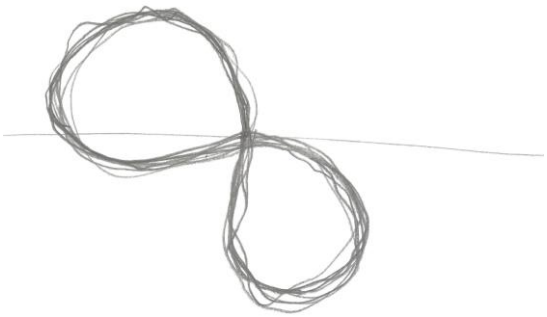
Brain Gym und die liegende Acht

Ein Erfolgserlebnis im ersten Ausbildungsjahr

Seit den Osterferien mache ich mit meiner Klavierschülerin Laura zu Beginn des Unterrichts für 5 Minuten ausgewählte Brain-Gym Übungen. Inspiriert durch den Kurs „Das Potential der liegenden Acht“ von Terry Webb starteten wir mit dem Malen einer liegenden Acht und dem PACE.

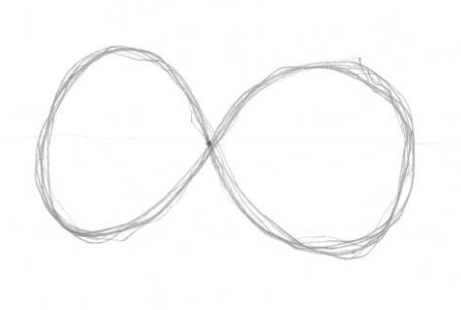


Nach Terry Webb ist diese Acht nicht deutbar, da sie nicht waagerecht liegt. Bei Laura liegt die Herausforderung in der Zentrierung (Organisation). Der Zentrierung entspricht der Fähigkeit, die Trennlinie zwischen emotionalem Inhalt und abstraktem Denken zu überschreiten. Terry Webb empfiehlt hier, zuerst eine Schrittkorrektur durchzuführen. Der Schritt hat direkten Einfluss auf das Lernen (besonders bei langsamem Lernen). Persönlichkeit und Schritt liegen eng beieinander. Der Schritt wiederum ist direkt mit dem präfontalem Kortex verbunden.

Die Übungen für Laura in den folgenden vier Wochen: PACE, Schrittkorrektur (hier haben wir die Punkte an den Händen massiert), Überkreuzbewegungen mit Augenbewegungen, Balance-Punkte, Erdpunkte, Raum-Punkte, Eule, Nackenrollen, Denkmütze, liegende Achten in der Luft malen, Elefant.

Laura veränderte ihr Verhalten seit Einführung der Brain-Gym Übungen deutlich. Wie oft bei begabten Kindern war sie sehr ungeduldig, wenn etwas nicht sofort klappte. Wutanfälle und Leistungsverweigerung waren die Folge. In der Zwischenzeit ist sie sehr viel ruhiger und gelassener geworden und versucht Herausforderungen mit freundlicher Toleranz sich selbst gegenüber zu meistern. Die Übungen machen ihr sehr viel Spaß und oft macht sie die Übungen schon morgens vor der Schule. Sie achtet jetzt darauf, dass sie genug Wasser trinkt. Wenn sie in der Schule merkt, sie wird müde, macht sie aus eigenem Antrieb die Denkmütze und massiert die Gehirnpunkte.

Nach vier Wochen haben wir eine weitere liegende Acht gemalt.



Das Ergebnis zeigt eine liegende Acht, die einen wunderbaren Entwicklungsfortschritt im Vergleich zur ersten liegenden Acht zeigt und bestätigt den Erfolg von Brain Gym, dem Grundprogramm der Edu-K.

Bewegung ist das Tor zum Leben.