

## **Topfit mit Gymnastik fürs Gehirn**

Brain Gym (deutsch: Gymnastik fürs Gehirn) ist ein Bewegungstraining, mit dessen Hilfe die beiden Gehirnhälften zentriert werden. Dadurch kann sich die Lernfähigkeit massgeblich verbessern.

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Entwicklung des Gehirns ist das Erlernen und Ausführen bestimmter Bewegungen. Während der ersten drei Lebensjahre erlernen Kinder im Rahmen der normalen Entwicklung bestimmte Bewegungsabläufe. Durch diese Bewegungen werden die neuronalen Vernetzungen im Gehirn geschaffen, die nicht nur für eine gute Koordinationsfähigkeit, sondern auch für das Lernen unerlässlich sind. Deshalb besteht ein enger Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und geistiger Funktionsfähigkeit.

Stress führt zur Überlastung und Blockierung von Nervenverbindungen zwischen einzelnen Teilen des Gehirns, wie zum Beispiel 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, denn das Körpergefühl ist unausgewogen. Mit Hilfe der gezielten Bewegungen des Brain Gym werden diese Blockaden gelöst sowie die Gehirnfunktionen und die Wahrnehmung aktiviert und verbessert.

### **Herkunft**

Auf seiner Suche nach Möglichkeiten, Kindern und Jugendlichen mit Lernschwäche zu helfen, beschäftigte sich der amerikanische Pädagoge Paul E. Dennison jahrelang mit Neurologie und Psychologie. Ausgehend von den Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung und den Prinzipien und Methoden der Kinesiologie entwickelte er ein Programm zur Verbesserung der Gehirnfunktion und der Lernfähigkeit bei Kindern und Erwachsenen. Seit 1983 ist die Methode unter dem Namen „EDU K“ oder „Educational Kinesiology“ bekannt. Dazu gehört auch das Brain-Gym-Programm, das mittlerweile auf der ganzen Welt als Lerntraining bekannt ist.