

# Kinesiologie



"Die Lehre der Bewegung"

**Kinesis (griech.) = Bewegung**

**Logos (griech.) = Die Lehre**

- [BBB-Portal](#)
- [Babyseiten](#)
- [ADS-Syndrom](#)
- [Hochbegabung](#)
- [Literaturseiten](#)
- [Elterninitiativ-Kita "die Igelkinder" e.V.](#)

**Aufgrund der großen Nachfrage, gibt es nun ein paar grundlegende Erklärungen zur Kinesiologie, die speziell unseren kleinen und großen Hüpien helfen kann, sich besser zu konzentrieren:**



## Zappelphilipp-online

### Inhalt

### Was ist ADS?

### ADS bei Kindern

### ADS bei Erwachsenen

### ADS in der Partnerschaft

### Alltagsorganisation

### Therapien

### Erfahrungsberichte

### Termine

### Bücher

### Artikel

### Links

## Grundsätzliches zum Verständnis:

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Heil- und Behandlungsmethode. Sie verbindet uralte Erfahrungen aus der traditionellen chinesischen Medizin mit neuen Erkenntnissen aus der Gehirnforschung.

Kinesiologie kann den gestörten Energiefluß im Körper wieder ins Gleichgewicht bringen und, was gerade für die kleinen und großen Hüpien von Bedeutung ist, durch einfache **Brain-Gym-Übungen** ("Gehirngymnastik") die Zusammenarbeit der rechten und linken Hirnhälfte wiederherstellen / verbessern. Das Konzentrieren auf bestimmte Lernaufgaben wird damit erleichtert; Lernblockaden werden abgebaut.

Die beiden Hirnhälften sind durch das Nervenbündel **Corpus callosum** wie durch eine Brücke miteinander verbunden. Diese Brücke sichert den Informationsaustausch zwischen beiden Hälften.

Die **linke Hirnhälfte** nimmt Einzelheiten wahr. Wie beim Computer werden Daten und Informationen Schritt für Schritt verarbeitet und systematisch abgespeichert. Dort läuft alles "ordentlich" und nach Regeln ab. Buchstabieren, Rechnen, Beschreibungen geben, Berichte abfassen, sich im Detail verlieren - das alles passiert links.

Die **rechte Hirnhälfte** behält den Überblick über das Ganze, sieht alles gleichzeitig. Blitzartige Eingebungen, Kreativität, Bilder, Farben, Formen, Musik und Phantasie befinden sich in der "unordentlichen" rechten Hälfte.

Mitunter genügt es, nur mit einer Hirnhälfte zu arbeiten, z.B. wenn man lange Zahlenreihen addieren muss u.ä. Im Allgemeinen müssen für müheloses, erfolgreiches Lernen beide Hirnhälften eingesetzt werden. Um sich einen längeren Text zu merken, ist es beispielsweise von Vorteil, wenn man in Gedanken Bilder malt, um eine anschauliche Vorstellung von dem Gelesenen zu bekommen. Statt dessen wird in Schulen und Universitäten immer noch das abstrakte, linkslastige Lernen praktiziert.

## Bewegung ist die Grundlage für geistige Entwicklung

Durch Bewegungen im Säuglingsalter und eigentlich in der gesamten frühkindlichen

Entwicklung, bildet das Gehirn seine Nervenbahnen immer weiter aus. Babys greifen nach etwas, fühlen, es ist glatt, weich, rau, etc. und darüber begreift das Gehirn wieder etwas Neues. Bewegungsmangel in der Kindheit ist nicht selten der Grund für spätere Lernschwierigkeiten.

Viele Babys überspringen die Krabbelphase, und allgemein wird gesagt, das wäre nicht schlimm. Für die rechts-links-Koordination ist es aber grundsätzlich eine gute Übung, und Kindern mit motorischen Bewegungsstörungen wird bei der Krankengymnastik auf jeden Fall erst das Krabbeln beigebracht. Von jeder Gehirnhälfte wird nämlich die gegenüberliegende Körperseite kontrolliert. Wenn wir eine Überkreuzbewegung ausführen, werden beide Hirnhälften gleichzeitig benutzt. Ein Baby macht beim Krabbeln ja unaufhörlich Überkreuzbewegungen. Das Überspringen der Krabbelphase muss sich natürlich nicht unbedingt negativ auswirken, wenn das Kind später beispielsweise in einer sehr bewegungsanregenden Umgebung aufwächst.

Die Edu-Kinestetik setzt mit den Brain-Gym-Übungen genau hier an: Vor allem durch die Überkreuzbewegungen werden Blockaden gelöst und die Verbindungen der beiden Hemisphären (Hirnhälften) neu angebahnt.

### **Brain-Gym-Übungen**

Es handelt sich hierbei um einfache Übungen und Aktivitäten zum Auflösen von Lernblockaden, die auch schon von kleineren Kindern angewendet werden können.

Paul Dennison, der die Methode der Edu-Kinestetik entwickelte, erkannte, dass Leben und Lernen zum Stress wird, wenn unsere beiden Gehirnhälften nicht zusammenarbeiten. Brain-Gym-Übungen verschaffen den Zugang zu den Teilen des Gehirns, die vorher blockiert waren und helfen so, Stress abzubauen.

Die Übungen unterstützen die sog. Myelinisierung der vielen Nervenstränge im Corpus callosum. Myelin wird von den Nervensträngen selbst abgesondert, das sich dann wie eine isolierende Schicht um die Nervenstränge legt. Dadurch kann ein Signal leichter von der einen Gehirnhälfte zur anderen übertragen werden, und deren Zusammenarbeit wird besser. Die "Leitungsgeschwindigkeit" soll nach der Myelinisierung etwa 200mal höher sein.

#### **Die Brain-Gym-Übungen bestehen aus drei Teilen:**

**Energieübungen:** \*Wasser trinken \*Gehirnknöpfe \*Erdknöpfe \*Raumknöpfe  
\*Balanceknöpfe \*Denkmütze \*Positive Punkte \*Hook-ups

**Mittellinienbewegungen:** \*Augenacht \*Ohracht \*Cross Crawl \*Simultanzeichen  
\*Nackenrollen \*Beckenschaukel \*Dennison-Lateralitäts-Bahnung

**Längungsbewegungen:** \*Eule \*Armaktivierung \*Wadenpumpe \*Schwerkraftgleiter  
\*Erden \*Balancieren auf Zehen und Fersen

Die Übungen, die ich im Folgenden erkläre (aus Zeitgründen noch nicht gleich alle), sind mit einem roten Stern markiert.

#### **Wasser trinken**

Da wird sich jetzt so Mancher wundern. Wenn man aber bedenkt, dass der menschliche Körper zu rd. 70% aus Wasser besteht, und dass Wassertrinken das Leitvermögen der Nervenbahnen zwischen dem Gehirn und den Sinnesorganen steigert, dann wird die Sache schon klarer. Am besten trinkt man zimmerwarmes Wasser ohne Kohlensäure.

Stress erschöpft den Körper und entzieht den Zellen Wasser, das man ihm wieder zuführen muss. Der Wasserbedarf beträgt ca. 2% des Körpergewichtes pro Tag. Koffeinhaltige Getränke und Alkohol entziehen dem Körper Wasser!

#### **Denkmütze**

Eine sehr beliebte Übung bei uns, da sie schnell und direkt auf die Konzentration und Merkfähigkeit wirkt und ausserdem so schöne rote Ohren macht! ;-))

Mit Daumen (in der Ohrmuschel) und Zeigefinger (außen) werden die Ohren sanft nach hinten gezogen und ausgefaltet. Die Massage beginnt oben und geht an der Rundung entlang bis zum Ohrläppchen. Das Ganze wird 5 - 10mal wiederholt. Dabei

werden über 400 Akupunkturpunkte stimuliert.

Die Übung hilft, die Aufmerksamkeit auf das Hören zu konzentrieren. Ablenkende Geräusche werden aus wichtigen Lauten oder Geräuschen ausgeblendet. Das Kurzzeitgedächtnis und das Denken in Worten wird verbessert. Die Übung wirkt auch auf das Gleichgewicht und hilft bei öffentlichem Sprechen, Singen und Musizieren.

### **Liegende Acht (Augenacht)**

Bei dieser Übung steht man mit leicht gebeugten Knien hüftbreit auseinander. Mit dem ausgestreckten Arm wird von der Mittellinie (Nasenspitze) aus eine liegende Acht (Unendlichzeichen) aufwärts beginnend in die Luft gezeichnet. Erst mit der linken Hand, dann mit der rechten, dann mit beiden Händen, jeweils 5 - 10mal. Am besten wirkt es, wenn das gesamte Gesichtsfeld und die volle Reichweite der Arme genutzt werden. Die Augen müssen der Hand so weit wie möglich in alle Richtungen folgen, dabei bewegt sich der Kopf aber höchstens ganz leicht mit.

Bei dieser Übung wird die Mittellinie des Körpers gekreuzt, was eine bessere Hirnintegration bewirkt. Das beidäugige und periphere Sehen wird gefördert. Gelesenes wird besser verstanden. Umkehrungen und Verdrehungen beim Lesen und Schreiben werden beseitigt.

Die **Liegenden Achten** können auch auf ein großes Blatt Papier (DIN A3 ist ausreichend) oder eine Wandtafel gemalt werden. Der Mittelpunkt der Acht sollte sich auch vor der Körpermitte befinden. Man kann erst mit einer Hand, dann mit beiden Händen parallel eine Acht zeichnen, danach malt man mit der rechten Hand von der Mitte nach rechts oben, mit der linken nach links oben, in der Mitte malen die Stifte aneinander vorbei (rechte Hand nach links oben und umgekehrt).

### **Ohrenacht**

Man steht mit gebeugten Knien hüftbreit auseinander und legt das rechte Ohr auf die rechte Schulter, so dass der ausgestreckte Arm einen rechten Winkel zum Körper aufweist. Man guckt auf die ausgestreckten Fingerspitzen und malt von der Mittellinie nach oben beginnend eine liegende Acht. nach fünf - zehnmal ist die andere Seite dran. darauf achten, dass sich der ganze Körper mitbewegt!

Die Übung aktiviert das Innenohr für's Gleichgewicht (z.B. bei Jet lag, See- Luft- und Autoreisekrankheiten). Integration von Hören, Sehen und Bewegung des ganzen Körpers. Gut für's Kurz- und Langzeitgedächtnis. Hilfreich bei allen Sprachschwierigkeiten.

### **Simultanzeichnen**

Man hält in jeder Hand einen Stift und malt mit den Händen spiegelbildlich auf ein Blatt Papier. Beide Seiten sollen die gleichen Linien zeichnen, es kann auch eine bestimmte Form sein, wie ein Schmetterling, Baum, Haus, etc.

Dabei wird der Spiel- und Erfindungsgeist gefördert, die Zusammenarbeit der Augen entwickelt, wobei sich auch die schulische Leistung verbessert.

### **Cross Crawl (Überkreuzbewegung)**

Abwechselnd wird der linke Arm zum rechten Bein bewegt und umgekehrt, und zwar mindestens eine Minute lang.

Dabei werden Fertigkeiten wie Buchstabieren, Rechtschreibung, Schreiben, Zuhören, Lesen und Verstehen gefördert. Die Links-rechts-Koordination wird verbessert.

### **“Dennison-Lateralitäts-Bahnung”**

Die Übung besteht aus drei Teilen:

15mal Cross-Crawl: - Rechter Ellenbogen zum linken Knie - Linker Ellenbogen zum rechten Knie - Die Augen schauen nach oben.

15mal Homolateral Crawl: -Rechter Ellenbogen zum rechten Knie -Linker Ellenbogen zum linken Knie -Die Augen schauen nach unten.

15mal Cross-Crawl: - Rechter Ellenbogen zum linken Knie - Linker Ellenbogen zum rechten Knie - Die Augen schauen auf ein **X**.

Der Wechsel ist gar nicht so einfach, wie man denkt!