



Arbeitsauftrag: 	Die Lehrperson zeigt Brain-Gym-Übungen zur Förderung der positiven Einstellung
Ziel: 	Harmonisierung
Material: 	<ul style="list-style-type: none">– Arbeitsblatt– Brain-Gym-Büchlein von Paul E. Dennison und Gail E. Dennison
Sozialform: 	Plenum
Zeit: 	15 Minuten

Zusätzliche Informationen

Weiterführende Ideen



Brain Gym-Übungen

Überkreuzbewegung

Wir bewegen den rechten Arm zusammen mit dem linken Bein, den linken Arm gleichzeitig mit dem rechten Bein. So gehen, hüpfen oder tanzen wir mit Musik. Wir bewegen uns vorwärts, rückwärts und seitwärts, oder wir marschieren auf der Stelle. Es kommt darauf an, mit diesen Bewegungen immer wieder die Mittellinie des Körpers zu überqueren. Dazu ist es hilfreich, mit der Hand das gegenüberliegende Knie zu berühren. Wenn meine beiden Gehirnhälften auf diese Weise zusammenarbeiten, macht es mir Spass, etwas Neues zu lernen.

Liegende Acht

Die liegende Acht wird in die Luft gezeichnet: Streck den linken Arm vor dem Körper aus. Beginne mit der linken Hand und fahre vom Mittelpunkt der Acht aus nach links oben. Folge mit deinen Augen der Bewegung deiner Hand. Zeichne die Acht mit jeder Hand dreimal, dann dreimal mit beiden Händen zusammen!

Nackenrollen

Lass den Kopf ein wenig nach vorne hängen und rolle ihn langsam von einer Schulter zur anderen. Entspanne dich dabei und atme tief aus. Du kannst das Nackenrollen mit geschlossenen und mit offenen Augen machen. Wenn du dabei irgendwo schmerzhaft Stellen spürst, dann mach dort noch ein paar kürzere Nackenrollen.

Beckenschaukel

Setze dich auf den Boden, auf eine weiche Unterlage. Dann stütze dich nach hinten mit den Händen ab und massiere durch kreisförmige Schaukelbewegungen Gesäss und Steissbein, bis die Anspannung nachlässt.

Energetisierer

Setz dich bequem auf einen Stuhl und lege die Stirn zwischen die Unterarme auf den Tisch. Hebe beim Einatmen langsam deinen Kopf, dann deinen Nacken und zuletzt den oberen Rücken. Stell dir dabei vor, wie ein Wasserstrahl an deiner Körpermitte nach oben fließt und mit Leichtigkeit deinen Kopf, den Nacken und den oberen Rücken anhebt. Mit dem Ausatmen versiegt der Wasserstrahl, und du sinkst langsam wieder auf den Tisch zurück.

An ein X denken

Wenn du an ein X denkst, verbindet das beide Seiten deines Gehirns und deines Körpers, und du bleibst in Höchstform.

Erden

Stell dich zunächst breitbeinig, aber bequem, hin. Richte deinen linken Fuss nach links, während der rechte geradeaus nach vorne zeigt. Nun atme aus und drücke die Hüften nach unten. Atme ein und entspanne dich dabei. Oberkörper und Hüften sollen gerade bleiben und nach vorne ausgerichtet sein. Diese Übung stärkt die Hüftmuskeln; du fühlst das an dem gestreckten Bein. Wiederhole sie dreimal, dann wechsele zur anderen Seite.



Wasser trinken

Wenn wir gut lernen und uns wohl fühlen wollen, ist es wichtig, jeden Tag viel gutes, reines Wasser zu trinken. Klares Wasser reinigt den Körper und klärt die Gedanken.

Gehirnknöpfe

Halte bei dieser Übung mit einer Hand den Bauchnabel. Reibe mit den Fingern der anderen Hand die beiden weichen Stellen rechts und links neben dem Brustbein, gleich unterhalb der Schlüsselbeine.

Eine Ergänzung zu dieser Übung: Während du deine Gehirnknöpfe reibst, stell dir an deiner Nase einen langen Pinsel vor und male damit eine Schmetterlings-Acht an die Decke (eine Acht, die wie ein Schmetterling in der Luft schwebt). Oder verfolge mit den Augen die Linie, an der sich Wand und Zimmerdecke treffen.

Erdknöpfe

Lege zwei Finger unter die Unterlippe und die Finger der anderen Hand auf den oberen Rand des Schambeins (ungefähr 15 Zentimeter unter dem Nabel). Lass beim Atmen Energie zwischen diesen beiden berührten Körperstellen aufwärtsströmen.

Balanceknöpfe

Berühre mit den Fingern der einen Hand die Vertiefung unter dem Schädelrand, hinter dem Ohr. Lege die andere Hand auf den Nabel. Dann wechsele die Hände und berühre den Balanceknopf hinter dem anderen Ohr.

Raumknöpfe

Lege zwei Finger auf die Stelle oberhalb der Oberlippe, die andere Hand auf das Steissbein. Halte die Punkte eine Minute lang und atme dabei tief. Lass beim Einatmen die Energie an der Wirbelsäule hinauf fließen.

Energiegähnen

Tu so, als ob du gähnen müsstest. Lege die Fingerspitzen auf alle angespannten Punkte, die du an den Kieferknochen und ihren Muskeln findest. Bringe einen tiefen, entspannten Gähnton hervor und streiche sanft die Anspannung fort.

Hook-ups

Teil 1: Setz dich auf die Vorderkante eines Stuhls. Lege zuerst deinen linken Fussknöchel über den rechten. Strecke die Arme nach vorne und lege das linke Handgelenk über das rechte. Verschränke die Finger und klappe die Arme nach oben um, bis vor die Brust. Schliesse dann deine Augen und drücke beim Einatmen deine Zunge an den Gaumen. Lass beim Ausatmen die Zunge sich wieder entspannen.

Teil 2: Stelle deine Füße wieder nebeneinander, bringe die Fingerspitzen beider Hände zusammen und atme eine Minute lang tief durch.

Positive Punkte

Berühre die Positiven Punkte – sie liegen oberhalb der Augen, in der Mitte zwischen Augenbrauen und Haaransatz. Berühre sie nur sanft, mit gerade so viel Druck, dass die Stirnhaut leicht gestrafft wird.



Übungen für die Selbstsicherheit:

Überkreuzbewegung
An ein X denken
Balanceknöpfe
Raumknöpfe
Energetisierer
Positive Punkte
Hook-ups
Balanceknöpfe

Fertigkeiten für die persönliche Ökologie (sich wohl fühlen), Gleichgewicht bewahren:

Wasser trinken
Hook-ups
Nacken rollen
Balanceknöpfe
Liegende Acht
Positive Punkte