



Einführung in die Kinesiologie für Kinder

Lernen macht Spaß mit Brain-Gym®

Konzentrationschwäche, Lese-, Schreib- und Rechenschwäche und Aggressivität gehört heute zum Schulalltag. Der Leistungsdruck, Angst vor Klassenarbeiten, Aufgerufenwerden und Prüfungen sowie Umwelteinflüsse bedeuten für viele Kinder immer mehr Stress. Stress blockiert das Energiesystem. Er ist meist mit unangenehmen Gefühlen wie z.B. Angst, Ärger, Eifersucht, Niedergeschlagenheit verbunden.

Die Kinesiologie bietet eine gute Möglichkeit, das Lernen wieder mit Leichtigkeit und Freude zu erleben. Das Wort "Kinesiologie" stammt von dem griechischen Wort "kinesis", das Bewegung bedeutet. Kinesiologie ist also die Bewegungslehre. Das Ziel der Kinesiologie ist, Blockaden im Energiesystem aufzuspüren und auszugleichen und damit eine Energiebalance wiederherzustellen. Eine Richtung der Kinesiologie ist die Edu-Kinestetik, die von dem amerikanischen Heilpädagogen Dr. Paul Dennison entwickelt wurde.

Der zentrale Teil der Edu-Kinestetik ist Brain-Gym (Gehirngymnastik). Hierbei handelt es sich um Bewegungsübungen und das Halten oder Massieren von Akupunkturpunkten. Brain-Gym-Übungen sind Aktivitäten, die das Gehirn fit und so das Lernen leichter machen.