

Brain Gym®

Terug naar onze eerste taal: Beweging

Brain Gym® - een Educatieve benadering in de Kinesiologie

Beweging is onze eerste taal

Beweging is onze allereerste taal, de taal die we het best begrijpen.

Van het moment dat we gemaakt worden, is er beweging. Als dat kleine zaadcelletje niet zou zwemmen naar de eicel zou er geen nieuw leven ontstaan.

Eenmaal de nieuwe unieke cel gevormd is, begint die zich te splitsen in twee cellen, vervolgens in 4 cellen enzovoort. En zo start ons leven, in beweging.

Vanaf enkele weken ontwikkelt de baby primaire reflexen. Dit zijn bewegingen die de basis, het fundament vormen van onze bewegingsontwikkeling.

Een goeie integratie van deze reflexen in het volledige body/mind systeem is belangrijk op veel vlakken. Niet-geïntegreerde reflexen kunnen leiden tot een moeizame ontwikkeling, bedplassen, moeilijke lateralisatie, leerproblemen, gedragsuitdagingen, enz.

“Movement grows the brain.” Paul Dennison

In Brain Gym zeggen we dat leren steunt op fysieke vaardigheden: mijn twee aparte ogen moeten kunnen samenwerken als één team om goed te kunnen kijken, mijn twee oren moeten samenwerken, mijn ogen en handen moeten samenwerken (oog-hand coördinatie), liefst kan ik ook kijken terwijl ik luister en wil ik ook stil kunnen zitten op een stoel en daarvoor is het nodig dat mijn evenwicht goed ontwikkeld is.

Alle Brain Gym bewegingen kan je terugvoeren naar de primaire reflexen.

Brain Gym ondersteunt dus de fysieke vaardigheden die we nodig hebben om te leren.

Educatieve Kinesiologie en Brain Gym®

Brain Gym behoort tot de Educatieve Kinesiologie. Vaak wordt gedacht dat Brain Gym slechts een paar bewegingen zijn die het leren vergemakkelijken. Dat is ook zo, en het is nog veel meer!

Waarom is het woord Educatief zo belangrijk? We willen af van het fix-it-model.

Bij het fix-it model geef je je kracht uit handen. De behandelaar krijgt dan de verantwoordelijkheid van je klacht, je probleem. Dit is het systeem van onze klassieke gezondheidszorg.

In Educatieve Kinesiologie (en zo gaat dat ook in Touch for Health), begeleiden we de andere in zijn zoek- en vindtocht naar gezondheid en welzijn.

Het *educatieve aspect* is dus van groot belang. De uitleg die je geeft aan de andere over wat er uit balans is, over wat je doet als kinesioloog om de balans opnieuw in het lichaam te brengen, over wat de techniek of de beweging is die je gebruikt, samendoet om balans te brengen, over wat de persoon

thuis kan doen om zijn/haar autonomie op te nemen en voor zichzelf te zorgen (we noemen dat dan thuispel), maakt het een educatief proces en geen fix-it proces.

Paul Dennison, die zelf als kind veel leerproblemen had, werd pedagoog en leerde groot en klein schrijven in zijn leercentra die hij creëerde, verdeeld over California. Hij werkte veel samen met chiropractors en gedragsoptometristen. Hij linkte dus beweging aan leren en deed dat al in de jaren '80.

Later ontmoette hij John Thie, de grondlegger van de Touch for Health. Ze leerden veel van elkaar. John Thie integreerde zo de Kruisloop in de Touch, en een techniek om de Kruisloop te automatiseren, die afgeleid is van Dennisons Lateraaliteits Repatterning.

Paul Dennison integreerde op zijn beurt de spiertest, of de spierverificatie in de Educatieve Kinesiologie.

Brain Gym en Educatieve Kinesiologie zijn deel van de grote boom van de Kinesiologie. Het is een uitgebreide tak met veel opleidingen: basisopleidingen zoals de Brain Gym cursus, de Dubbele Doedel, de Movement Based Learning - Building Block Activities, de Vision Circles, enz. En ook veel gevorderde opleidingen zoals de Optimale Brein Organisatie, Edu-K in Depth, de Re-educatie van de Beweging, Total Core Repatterning, enz.

Al deze opleidingen maken van de Brain Gym instructeurs en consultants echte professionals die zowel kinderen als volwassenen kunnen begeleiden in de uitdagingen van hun leven.



Paul Dennison begeleidde individuen, groot en klein om makkelijker te leren. Daarvoor gebruikte hij onder andere technieken die we nu 'Re-educatie van de Beweging' noemen. De bewegingen of activiteiten die de mensen daarna kregen om thuis te doen, om te verankeren wat ze tijdens de balans hadden gedaan, ontvangen, werden de Brain Gym oefeningen.

In die Re-educatie van de Beweging ga je het lichaam oefeningen laten doen om de spieren zich weer hun oorspronkelijk lengte te laten herinneren. Onder grote stress gaan we in overlevingsmodus, we gaan ons klaarmaken om te vluchten, te vechten of we bevriezen. Dat wil zeggen dat de spieren van de achterste spierketting korter worden.

Het doel van de Educatieve Kinesiologie is om de spieren weer lang te maken. Zo geeft het lichaam de boodschap aan het brein dat je veilig bent, dat je weer toegang kan krijgen tot je prefrontale cortex, tot je denken (dat uitgeschakeld wordt als je in overleving zit).

Als iemand depressief is, op zoek is voor zijn/haar mentale welzijn, dan gaat men vaak praten met iemand. Als we gaan praten, zelfs als we met onze 'aandacht' naar ons lichaam gaan, is het nog altijd alsof het brein het lichaam stuurt, alsof de weg voornamelijk enkelrichting is.

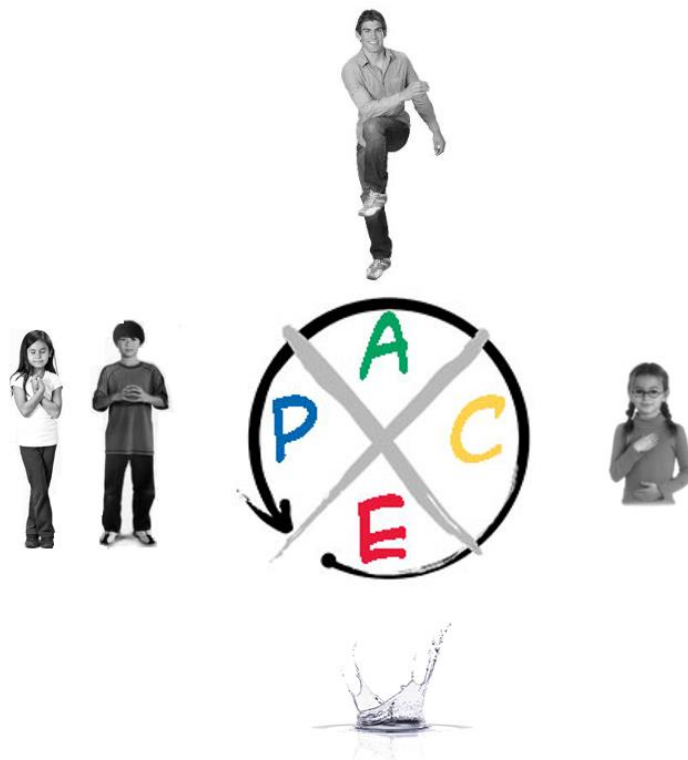
Wij gaan ervan uit dat de weg van het lichaam naar het brein veel korter is, dat je via beweging een hele grote invloed hebt op het brein.

Een Brain Gym – Edu-K Balans: het 5 -tappen model

Een sleutelaspect in Brain Gym is observatie. Ik neem jullie graag mee in een balans voor jezelf, waarin we enkele bewegingen gaan uitvoeren en ervaren.

We verkennen de drie dimensies uit de Brain Gym en nemen er eentje extra uit de Edu-K in Depth, de ademhaling.

1. **PACE**: maak je klaar om te leren (*gelijkaardig aan de voortesten in Touch for Health*)



2. **Doel:** Je energie volgt je focus

Vb: Vind een thema ivm 'Verbinding' of gelijk welk thema waar jij rond wil werken, dat jij makkelijker zou willen maken

3. **Pre-activiteiten:**

- Observeer je doel, leef je in,
- Observeer de **Lateraliteitsdimensie** via de Supraspinatus. Deze staat in relatie met de links-rechts lichaamsdimensie van het lichaam, met het Conceptievat – de hersenen – je gedachten
- Observeer de **Centeringdimensie** via de PMC. Deze staat in relatie met de boven-onder lichaamsdimensie van het lichaam, met de Maagmeridiaan – je emoties
- Observeer de **Focusdimensie** via de Latissimus Dorsi. Deze staat in relatie met de voor-achter lichaamsdimensie van het lichaam, met de Milt/Pancreas meridiaan – je veiligheid, fysieke gewaarwordingen
- Observeer de **dimensie van de ademhaling** via het punt links van het zwaardvormig aanhangsel, net onder je borstbeen. Druk stevig onder je ribben en observeer of je makkelijk en rustig kan blijven ademen bij het denken aan je doel.
- *In Edu-K in Depth observeren we ook nog de dimensie van de Lichaamsregulatoren, het Ritme of de Schedelbeweging en de Motivatiedimensie.*

4. **Leermenu:** in Brain Gym gebruiken we de 26 Brain Gym activiteiten.

In de Edu-K in Depth worden hier de vingermodes aangeleerd. Het volledige leermenu is opgedeeld in 4 domeinen: de structuur, de persoonlijke ecologie (of biochemie), het emotionele menu en de energetische technieken. Hierin worden alle Brain Gym oefening en opgedeeld en komen ook technieken uit Touch for Health voor.

Nu neem ik jullie mee in enkele Brain Gym bewegingen:



5. **Postactiviteiten** hertest of herobserveer de dimensies, leef je opnieuw in, in je doel, Kies een oefening om thuis te doen, om je doel verder te verankeren.

Verheug je!

Vinciane Schoenmaeckers, kinesiologe
International Faculty voor Educatieve Kinesiologie en Brain Gym®

Auteur van:

Brain Gym - Speels en Bewegend Leren,

auteurs: Vinciane Schoenmaeckers, Véronique Geens en Muriel Albert, Averbode,
ISBN: 978-9-0317-0191-9

Pien, Sam en de Curieuzeneuzeclub

(voor)-leesboek met Brain Gym oefeningen, auteurs: Vinciane Schoenmaeckers, Véronique Geens en
Muriel Albert, Averbode, ISBN: 978-9-0317-0068-4

In Nederland kan je terecht op de site van www.braingym-nederland.nl voor opleidingen.

In België is dat www.braingymbelgium.be.

Brain Gym is een geregistreerd handelsmerk van Brain Gym International,
www.breakthroughsinternational.org.