



Edu-Kinesthetik

Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung.

Die Bezeichnung ist abgeleitet von den griechischen Wörtern kinesis = Bewegung des menschlichen Körpers und logos = Lehre Theorie.

Bewegung ist wesentlich für unser ganzes Leben. Das beginnt bereits im Kleinkindalter. Ein neugeborenes Kind fängt an sich zu bewegen und mit seinen Sinnen die Umgebung zu erfahren. So gelangen Informationen zu seinem Gehirn. Diese werden vom Gehirn geordnet. Das Gehirn gibt Befehle an jeden Teil des Körpers weiter und speichert Erfahrungen.

Über Nervenbahnen ist das Gehirn mit allen Teilen des Körpers verbunden. Nur wenn das Gehirn die eintreffenden Empfindungen verarbeiten kann, lernt das Kind zu krabbeln, zu gehen und zu lernen.

In den ersten Lebensjahren entstehen im Gehirn die Verknüpfungen, die für die optimale Entwicklung seines Gehirns entscheidend sind.

Gehirnentwicklung und Bewegungsentwicklung gehen also Hand in Hand.

Auch im Erwachsenenalter ist Bewegung wichtig: Bewegung regt den Energiefluss im Körper an, der wesentlich dafür ist, dass wir unser volles Potential ausschöpfen können.

Was sind Meridiane?

Im menschlichen Körper fließt Energie. Die Energie verläuft in bestimmten Bahnen. Wir kennen diese Bahnen aus der chinesischen Medizin. Man nennt sie Meridiane.

Meridiane sind Energieströme, die von den Lebensfunktionen stammen, mit denen sie zusammenhängen, z. H. Herzmeridian, Lungenmeridian, Magenmeridian etc.

Die Lebensenergie fließt entlang dieser Leitbahnen durch bestimmte Körpergegenden und versorgt sie, genauso wie Flüsse, die die Gebiete versorgen, durch die sie fließen.

Meridiane fließen von ihrem Anfangspunkt zu ihrem Endpunkt in eine bestimmte Richtung. Sie versorgen die Sehnen, Muskeln, Nerven, Knochen und Organe mit Energie. Meridiane sieht man nicht. Sie liegen unterhalb der Haut. Über Massagepunkte, die uns aus der chinesischen Akupunktur und der Akupressur (dem Massieren bestimmter Punkte mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen) bekannt sind, können wir den Energiestrom im Meridian anregen.

Akupunkturpunkte gibt es am ganzen Körper.

Die Geschichte der Kinesiologie:

Heute gibt es verschiedene Richtungen der Kinesiologie. Die Anfänge liegen in den sechziger Jahren in der Chiropraktik.

Der Chiropraktiker George Goodheart begründete in den frühen sechziger Jahren die Angewandte Kinesiologie, die das Testen von Muskeln und das Ausgleichen von verkrampten Muskeln beinhaltet. Er entwickelte den sogenannten Muskeltest, um mit



Edu-Kinestetik

ihm festzustellen, in welchem Bereich des Körpers Verspannungen vorliegen. Diese Verspannungen versuchte er durch das Massieren von Akupunkturpunkten zu lösen. Das System der Angewandten Kinesiologie wurde durch John F. Thie im Touch for Health (Gesund durch Berühren) in den siebziger Jahren einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich gemacht und erlangte so große Popularität.

Edu-Kinestetik

Die Edu-Kinestetik wendete die Erkenntnisse der Angewandten Kinesiologie und des Touch for Health auf den Lernbereich an. Die Edu-Kinestetik verdeutlicht, wie Energie blockiert und wieder freigesetzt werden kann. Ihr Ziel besteht darin, die individuelle Lernfähigkeit zu verbessern.

Der Begründer der Edu-Kinestetik ist Paus Dennison. Er beobachtete Kinder mit Lernstörungen und stellte fest, dass die Bewegung in der frühen Kindheit eine zentrale Bedeutung für die Fähigkeit zu lernen hat. Er betonte den Zusammenhang zwischen Gehirnentwicklung und Bewegung und leitete aus der frühkindlichen Entwicklung kinesiologisch Übungen her, die beim Lernen unterstützen sollen. Insbesondere betonte Dennison die Bedeutung der Krabbelphase für die Entwicklung des Gehirns.

Dennison entdeckte, dass gerade in Stresssituationen unsere Denkfähigkeit teilweise blockiert ist. Derartige energetische Beeinträchtigungen unseres Gehirns werden als „Lernblockaden“ bezeichnet. Diese versuchte er mit Hilfe von Bewegungsübungen aufzulösen.

Die einfachen Bewegungsübungen helfen Lernenden in jedem Alter:

Klares kohlenstoffreies Wasser trinken als Grundlage für eine gute Versorgung des Gehirns.

Energie holen:

Vor dem Körper vom Schambein bis zur Unterlippe mit beiden Händen hochziehen. (Zentralmeridian) Vom Steißbein bis zur Oberlippe (Gouverneursmeridian).

Anregung der Thymusdrüse

Die Thymusdrüse liegt hinter dem Brustbein. Sie benötigt einfache Anregung durch leichtes Klopfen auf das Brustbein, das stärkt die Abwehrkräfte und die allgemeine Lebensenergie.



Edu-Kinesthetik

Denkmütze:

Entfalte sanft deine Ohren von innen nach außen und oben nach unten. Diese Übung aktiviert die Körperenergien und hilft beim Zuhören und Erinnern.

Liegende Achten

Mache die liegende Acht mit jeder Hand einzeln und dann mit aneinandergelegten Händen mehrmals in die Luft. Beginne die acht in der Mitte mit einer aufwärtsführenden Bewegung. Folge mit den Augen deinem Daumen ohne den Kopf mit zu bewegen. Darauf achten, dass die Acht die Körpermitte kreuzt.

Elefant:

Lege dein Ohr auf den ausgestreckten Arm und schaue mit beiden Augen über deinen ausgestreckten Zeigefinger. Mache mit deinem Arm eine liegende Acht. Bis auf den Kopf ist der ganze Körper in Bewegung. Wechsel auf die andere Seite.

Gehirnknöpfe:

Massiere mit zwei Fingern die Akupunkturpunkte (Niere 27) Sie liegen in einer Kuhle unterhalb des Gelenkes, wo Brustbein und Schlüsselbein zusammentreffen. Mit der anderen Hand halte deinen Bauchnabel. Schaue dabei in alle Richtungen. Mit diesen Punkten schalten wir die beiden Gehirnhälften an und unterstützen die Sehfähigkeit.

Erdpunkte:

Halte oder reibe mit zwei Fingern den oberen Rand des Schambeines und mit zwei Fingern die Unterlippe (Anfang und Endpunkt des Zentralmeridians.) Du wirst besser geerdet und kannst besser nach unten sehen und dich besser auf deine Gefühle einlassen.

Raumpunkte:

Halte und massiere mit zwei Fingern deine Oberlippe und mit zwei Fingern dein Steißbein. (Anfang und Endpunkt des Gouverneursmeridians). Dadurch öffnest du dich für Informationen aus deiner Umwelt, unterstützt deine Orientierung und du gewinnst an Sicherheit. Hilft beim Rechnen.



Edu-Kinesthetik

Energiegähnen, Kiefer entspannen

Massiere die Muskeln deines Kiefergelenks und gähne herzhaft mehrmals. Dadurch werden die Kiefer und Nackenmuskeln entspannt.

Überkreuzbewegungen

Hebe dein rechtes Bein und tippe mit der linken Hand auf das rechte Knie, dann gegengleich das linke Bein mit der rechten Hand.

Variation: Ellenbogen zum Knie

Balletttänzerin:

Strecke dein rechtes Bein und deinen linken Arm zur Seite aus und wechsele das Bein und den Arm. (Nach vorne oder nach Hinten auch möglich)

Skilangläufer:

Wie ein Skilangläufer ein Arm nach vorne, das andere Bein diagonal nach hinten strecken – und gegengleich.

Der Polizist:

Ein Arm mit der Handinnenfläche nach vorne anheben, gegengleich das andere Bein anheben.

Schuhplattler:

Rechte Hand über hinten zum linken Fuß und gegengleich

Fußballer:

Rechten Fuß diagonal nach vorne „kicken“ linker Arm diagonal nach rechts strecken. Diese Bewegungen verbinden beide Gehirnhälften miteinander.



Edu-Kinesthetik

Die liegende und stehende 8

Ein großes Blatt Papier auf den Boden legen. (nach Wunsch auch mit Musik)
2 farbige Stifte aussuchen lassen. Darauf achten, dass die Körpermitte überschritten wird.

- Eine große liegende 8 malen mit dem einen Stift. Beginne nach links oben mit der rechten Hand.
- mit der linken Hand und dem anderen Stift nach rechts oben beginnen.
- Mit beiden Händen die liegende 8 malen
- Eine stehende 8 in die liegende 8 hinein malen (Mitte kreuzt sich)
- Den „Schmetterling nachmalen – von der liegenden 8 in die stehende 8 und wieder in die liegende 8 übergehen zu stehenden – mit beiden Händen erst abwechselnd, dann auch gleichzeitig

Mit beiden Händen gleichzeitig einen Schmetterling, oder einen Baum, einen Tannenbaum zeichnen.

Kleine Spiele:

Händeklatschen

- in einem selbstgewählten Tempo abwechselnd in die Hände und auf die Oberschenkel klatschen.
- im Wechsel in die Hände und auf die Oberschenkel klatschen jedes zweite Mal aber mit den Handrücken auf die Oberschenkel klatschen
- im Wechsel in die Hände und auf die Oberschenkel klatschen, jedes zweite Mal aber die Handrücken auf die Oberschenkel, das nächste Mal umgekehrt.
- im Wechsel in die Hände dann mit der einen Hand mit der Handfläche, mit der anderen Hand mit dem Handrücken auf die Oberschenkel, das nächste Mal umgekehrt.
- im Wechsel in die Hände und auf die Oberschenkel klatschen, jetzt aber jedes zweite Mal mit einer geballten Faust auf die Oberschenkel klatschen, während die zweite Hand normal klatscht. (die rechte und linke Hand abwechseln)
- wie bisher im Wechsel in die Hände und auf die Oberschenkel klatschen, jetzt aber jedes zweite Mal die eine Hand mit der Faust, die andere mit dem Handrücken auf die Oberschenkel klatschen



Edu-Kinesthetik

Fingerspiele aller Art:

Daumen zum Zeigefinger der gegenüberliegenden Hand.

Ringfinger und Mittelfinger sind zusammen und umkreisen die Ringfinger und Mittelfinger der anderen Hand, während die übrigen Finger gegeneinander gelegt werden.

Finger umkreisen:

Fingerkuppen aneinander legen.

- die Daumen umkreisen die Daumen, Zeigefinger die Zeigefinger....
- getapte Finger: zwei Finger zusammen umkreisen die gegenüberliegenden

Spok: Daumen Zeigefinger und Mittelfinger aneinander halten, schneller Wechsel Mittelfinger Ringfinger und kleiner Finger zusammen.

Handklatschspiel „Boom snap clap“

Hier der Link zum anschauen: https://www.youtube.com/watch?v=IBSteR_0vdQ