

Brain Gym: Übungen für Körper und Geist

Von Kreuzworträtseln bis Sudoku – Denksport liegt im Trend. Doch die geistige Fitness lässt sich ebenso durch körperliche Aktivität steigern. Brain Gym bietet einfache gymnastische Übungen, die die grauen Zellen auf Hochtouren bringen.

08.04.2019 - von Solveig Erlat

Schon Sokrates philosophierte am liebsten im Gehen – auch über die Zusammenhänge von Körper und Geist. Was der gesunde Menschenverstand seit Jahrhunderten vermutet, wird von der Wissenschaft zunehmend bestätigt: Körperliche Ertüchtigung fördert das Denkvermögen. Doch Sie müssen nicht gleich ins Schwitzen geraten. Wissenschaftler der British Psychological Society haben nachgewiesen, dass schon Kaugummikauen die Leistungen des Kurz- und Langzeitgedächtnis' um bis zu 35 Prozent steigern kann. 2009 belegten Forscher der Oxford University, dass das Erlernen der Jonglier-Kunst sogar bei älteren Menschen noch eine Neuverdrahtung der Nervenzellen im Gehirn bewirkt.

Lernen mit körperlicher Aktivität verknüpfen Ein spezielles Programm, das durch Bewegung die Konzentrations- und Denkfähigkeit fördern soll, entwickelten Doktor Paul Dennison und seine Frau Gail E. Dennison in den 1970er und 1980er Jahren: Brain Gym. Die US-amerikanischen Pädagogen waren auf der Suche nach alternativen Behandlungsmethoden bei Lernstörungen. Sie beobachteten die Entwicklung von Kleinkindern und stellten fest, dass ihr Lernprozess untrennbar mit körperlicher Aktivität verknüpft ist. Kinder lernen sinnlich, durch Tasten, Riechen und Schmecken. Basierend auf diesen Beobachtungen und Erkenntnissen aus der Gehirnforschung, der Lernpsychologie, der Akupressur und der Kinesiologie entwickelten sie einfache gymnastische Übungen, die – regelmäßig durchgeführt – Stress abbauen und die Konzentration, das schöpferische Denken sowie die Fähigkeit zur Selbstorganisation erhöhen sollen. Ihr Programm wird daher nicht nur bei der Therapie von Lernstörungen eingesetzt, auch im Sport- und Management-Coaching findet Brain Gym Zuspruch.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/25>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Überall und ohne Hilfsmittel durchführbar, „Brain Gym aktiviert durch spezielle Bewegungsübungen über die Nervenbahnen gezielt bestimmte Bereiche des Gehirns und entblockiert die Wahrnehmungs-Sensorik des Körpers“, erklärt Antje Heimsoeth, Leiterin der Sport- und BusinessNLPAcademy in Rosenheim. So sollen die Übungen Lernblockierungen lösen, die auf mangelhafter Zusammenarbeit einzelner Gehirnbereiche, fehlender oder nicht ausreichend ausgebildeter Bewegungsgrundlage zurückzuführen sind. Dies erklärt sich vor allem durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr zum Gehirn. Der Vorteil: Im Gegensatz zu klassischer körperlicher Ertüchtigung – zum Beispiel Joggen – ist Brain Gym innerhalb weniger Minuten überall und ohne Hilfsmittel durchführbar. Zudem sollen durch die koordinierenden Mittellinienbewegungen sowie Längungs- und Dehnungsübungen die Körperenergien und Reflexzonen methodisch angesprochen werden. Brain Gym eigne sich daher ideal als kurzes Büro-Work-Out oder zur Familien-Fitness.

Brain Gym – so gehts
Eine klassische Brain-Gym-Übung, die das gesamte Geist-Körper-System anregen und Verspannungen im Nackenbereich lösen soll, ist der „Elefant“. Stellen Sie sich dazu mit entspannten Knien aufrecht hin und legen Sie das linke Ohr fest auf die linke Schulter. Strecken Sie nun den linken Arm aus und malen Sie mit der Hand eine große liegende Acht in den Raum. Die Bewegung sollte mit dem Oberkörper nach links oben und je Seite insgesamt drei- bis fünfmal ausgeführt werden.

Die „Überkreuzbewegung“ ist eine weitere, sehr einfache Übung, die vor allem das Gehirn und die Stirnloben aktivieren soll: Gehen Sie langsam auf der Stelle. Führen Sie dann ganz bewusst ein Knie in Hüfthöhe und berühren Sie es mit dem gegenüber liegenden Ellenbogen. Führen Sie anschließend Arm und Bein zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung mit der anderen Körperseite.

Fazit: Es muss nicht immer Sudoku und Joggen sein. Wer geistig und körperlich auf der Höhe bleiben will, kann Körper und Geist mit Brain Gym schnell und einfach fit halten.

Weitere Informationen:

Mehr Tipps rund um den Arbeitsplatz:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/25>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Ergonomie: Gesund und leistungsstark im Büro

Entspannt im Büro: Übungen und Tipps für den Alltag