



## Ausbildung in Brain-Gym

### Brain-Gym I "Lateralität des Gehirns"

#### Inhalte:

In Brain-Gym I lernen wir, die richtigen Ziele zu finden und sie nach bestimmten Kriterien zu formulieren. Exakte und richtige Ziele sowie Anforderungen erzeugen Stress und blockieren das Gehirn und somit die positive Einstellung. Der Schwerpunkt liegt auf dem Überkreuzen der Mittellinie, die die linke logische Gehirnhälfte und die rechte kreative Gehirnhälfte und Körperseite verbindet. Durch gezielte körperliche Übungen, die sehr einfach von Kindern und älteren Menschen ausgeübt werden können, wird über das Corpus Callosum die Bahnung hergestellt. Die neuronale Verknüpfung der beiden Gehirnhälften über die Mittellinie ermöglicht das Sehen mit beiden Augen, das Hören mit beiden Ohren und koordinierte Körperbewegungen. Jeder dieser Fähigkeiten ist die Grundlage zu stressfreiem Lernen und anderen Aktivitäten. Diese bilateralen Fähigkeiten der rechten und linken Gehirnhälfte arbeiten dann im Zusammenspiel mit dem Mittelhirn (Oben-Unten-Dimension) und dem Hirnstamm (Vorne-Hinten-Dimension).

### Brain-Gym II "Fokussierung und Zentrierung"

#### Inhalte:

Die Lateralität die in Brain Gym I integriert wurde, wird erweitert. Die Fokussierung (Hinten-Vorne-Dimension) des Hirnstammes wird in Verbindung mit Zielen ausgetestet. Ist diese Fähigkeit vorhanden, kann vorausschauendes Denken angeborene, instinktive Überlebensreflexe lenken. Die Zentrierung (Oben-Unten-Dimension) des Mittelhirns wird ebenfalls in Verbindung mit Zielen ausgetestet. Diese Fähigkeit dient der Balance, abstraktes Denken und Emotionen zu integrieren und erlerntes Wissen mit der eigenen Persönlichkeit zu verbinden. Erst wenn alle drei Dimensionen des Gehirns miteinander kommunizieren, ist stressfreies Lernen möglich.