

Beter leren en presteren met BrainGym

Bewegen: goed voor lichaam én brein!

Dyslexie, ADHD, gebrek aan concentratie en andere leerproblemen, weinig zelfvertrouwen, gedragsproblemen, faalangst, stressgevoeligheid, overgewicht...

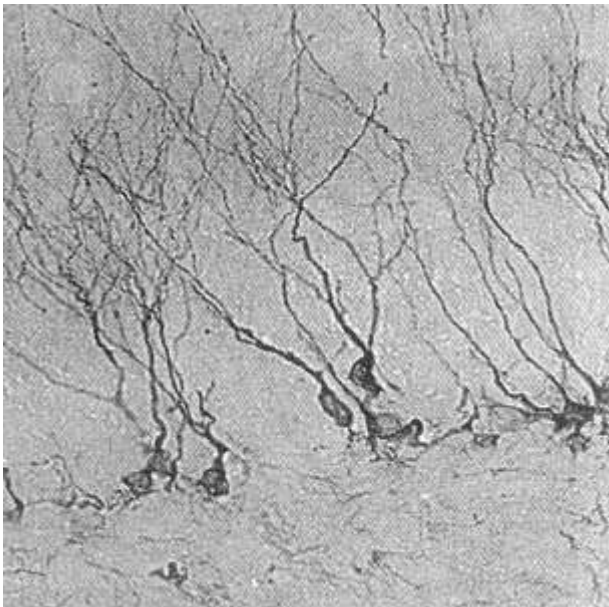
Hoe zou het zijn, als er een methode was om al deze problemen aan te kunnen pakken? Het liefst een eenvoudige manier, die niet teveel geld kost en niet teveel tijd en energie vraagt van betrokkenen (kinderen en volwassenen), leerkrachten en ouders?

Te mooi om waar te zijn? Een onhaalbare kaart?
Wonderlijk genoeg niet; het bestaat!

BrainGym biedt een programma van bewegingsoefeningen, die gemakkelijk zijn aan te leren en toe te passen, weinig tijd in beslag nemen en geen energie kósten, maar juist ópleveren.

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat ratten en muizen meer hersencellen produceren door veel te rennen. De dieren konden na het rennen beter nieuw gedrag aanleren en het ook onthouden.

Een duidelijk signaal voor de mens: 'hoe meer beweging, hoe beter het leren'.
Maar ook: door gebrek aan beweging kunnen leerproblemen ontstaan.



Hersencellen vóór het rennen



en na het rennen

Niet alleen gebrek aan beweging zorgt voor blokkades in leerprocessen: ook andere vormen van stress doen dat. Zoals ongezond eten en drinken, pesten, emotionele of fysieke mishandeling, of gedwongen worden tot activiteiten die niet bij je passen. Dat laatste sluit aan bij een andere conclusie uit het onderzoek, namelijk dat het bewegen wel uit vrije wil moet gebeuren. Als er sprake is van stress, door dwang of bijvoorbeeld schuldgevoel, heeft de beweging geen positief effect op de aanmaak van nieuwe cellen. Daarom is het van belang dat de gekozen lichaamsbeweging als leuk of prettig ervaren wordt. De Hersenstichting Nederland zegt het letterlijk: 'Bewegen, goed voor uw hersenen'.



Ander onderzoek heeft aangetoond hoe belangrijk het is om genoeg water te drinken. Water kan -in tegenstelling tot andere dranken- direct opgenomen worden door het lichaam. Dat kost geen extra energie en is goed voor het gehele systeem. Het bevordert gezonde chemische processen in het lichaam, maar zorgt ook voor een goede geleiding van de zenuwimpulsen via het zenuwstelsel. Dat is nodig voor optimale samenwerking tussen beide hersenhelften en coördinatie met het lichaam (ogen en oren, handen en voeten). Water is nodig om gemakkelijk te leren!

Wat zijn BrainGymoefeningen?

Er zijn 3 soorten oefeningen, die aan het begin van de dag, of tussen de activiteiten door, gedaan kunnen worden:

- **Eenvoudige bewegingen**, waarbij de linker- en de rechterkant van het lichaam samenwerken; ter bevordering van de onderlinge coördinatie tussen beide hersenhelften en de rest van het lichaam (bijvoorbeeld oog-handcoördinatie).
- **Verschillende massagepunten** op het lichaam; voor een goede energie-uitwisseling tussen brein en zintuigen en om de motivatie te stimuleren. Ook goed voor het regelen van stress en om goed bij jezelf te kunnen blijven.
- **Spierverlengende oefeningen** (bekend van warming-up en cooling-down); voor het ontspannen van de grote spieren, om informatie die verkregen is via de zintuigen in de juiste context te kunnen plaatsen en voor een goed concentratievermogen.



*de Liggende Acht
bevordert de
samenwerking tussen
links en rechts*



*de Breinknoppen
helpen om goed te
kunnen interpreteren
wat je hoort en ziet*



*verlengingsoefeningen zoals de
Duiker helpen om op een
abstract niveau dingen in de
juiste context te kunnen zien.*

BrainGym kan worden ingezet in een groep én bij individuele begeleiding; zowel preventief en onderhoudend als remediërend.

Enkele ervaringen uit de praktijk:

Jeannette, leerkracht groep 4:

"Eén van de leerlingen bleef hangen in zijn leesproces; al een half jaar kwam hij maar niet in het volgende AVI-niveau. Ik ben hem individueel gaan begeleiden met BrainGym. Toen hij 6 weken later weer getest werd, kwam hij ineens 2 niveaus hoger uit. Hij voelde zich veel rustiger en had meer zelfvertrouwen voor de test".

Maria, groepsleerkracht:

"Ik doe tussen de vakgebieden door diverse BrainGym-oefeningen. Je merkt dat de leerlingen daarna weer beter geconcentreerd zijn. Sommigen doen ook op andere momenten bijvoorbeeld de Denkschakelaar of de Breinknoppen, wanneer ze daar behoefte aan hebben. Het is prettig dat de meeste oefeningen gewoon in de klas gedaan kunnen worden".

Mies, leerkracht groep 3/4:

"Mike had gedoubleerd in groep 3. In groep 4 werd het steeds moeilijker om hem te betrekken bij de les. Het advies van de Schoolbegeleidingsdienst was: 'speciaal onderwijs'. Dat wilden de ouders niet.

Ik had in die periode net de cursussen BrainGym I en II gedaan en ben Mike wekelijks gaan begeleiden. Drie maanden later werd hij opnieuw getest. Zijn leesniveau was gestegen van 1 naar 3. Weer drie maanden later bekeek de SBD zijn vorderingen. De conclusie was: 'Mike kan op school blijven, met een aangepast programma'. Inmiddels zijn we vier jaar verder en heeft Mike de basisschool naar tevredenheid afgesloten".