

BRAIN GYM®

EDUCATIONAL KINESIOLOGY EDU-KINESTHETICS Edu-K

Text: Monika Übel-Helbig
Fotos: © Monika Übel-Helbig

Bild: © adimas - Fotolia.com

Definition:

Educational Kinesiology - Edu-K® ist der Kinesiologiebereich, der besonders Menschen in pädagogischen und sozialen Berufen anspricht, aber auch für alle Berufe im Gesundheitsbereich, sowie im Beratungsangebot zur Anwendung kommt.

Brain Gym® wird als Lerngymnastik übersetzt und ist ein Teilbereich aus der Edu-Kinestetik (die Lehre von der Bewegung in der Erziehung = die Stärken und Fähigkeiten fördern).

Es wendet sich zunehmend an alle Menschen, die für Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit selbst einen Beitrag leisten wollen. Es ist ein ganzheitliches System, in dem durch spezielle Balancen und gezielte Körperbewegungen an Gesundheit, Lernfähigkeit und Lebensqualität gearbeitet wird.

Der Schwerpunkt liegt auf der Integration und Koordination von Körper und Gehirnbereichen. Dabei können die notwendigen zentralen Gehirnfunktionen so integriert werden, dass Lernen mit dem ganzen System besser möglich wird.

Innerhalb des Edu-K Systems wurde von Dr. Paul Dennison und seiner Frau Gail das Brain Gym® Programm entwickelt.



In wissenschaftlichen Arbeiten wurde eine signifikante Wirkung von Brain Gym®-Übungen auf das Seh- und Hörvermögen, auf die Konzentrations- und Lernfähigkeit, sowie auch eine Verbesserung der motorischen Koordination

und der Reaktionsgeschwindigkeit, festgestellt. Persönliche Ziele und Lernprozesse können klarer definiert und effizienter umgesetzt werden.

Ursprung:

Der Begründer der Educational Kinesiology ist der Pädagoge *Dr. Paul E. Dennison* aus Südkalifornien. Er brachte seine Erfahrungen als Leiter eines heilpädagogischen Zentrums und seine Kenntnisse aus der *Angewandten Kinesiologie* und *Touch for Health* in seine Forschungen ein. Seine klinischen Untersuchungen zu den Ursachen von Lernproblemen führten in den 60er Jahren zu der Entwicklung der **Edu-Kinestetik und BrainGym®**.

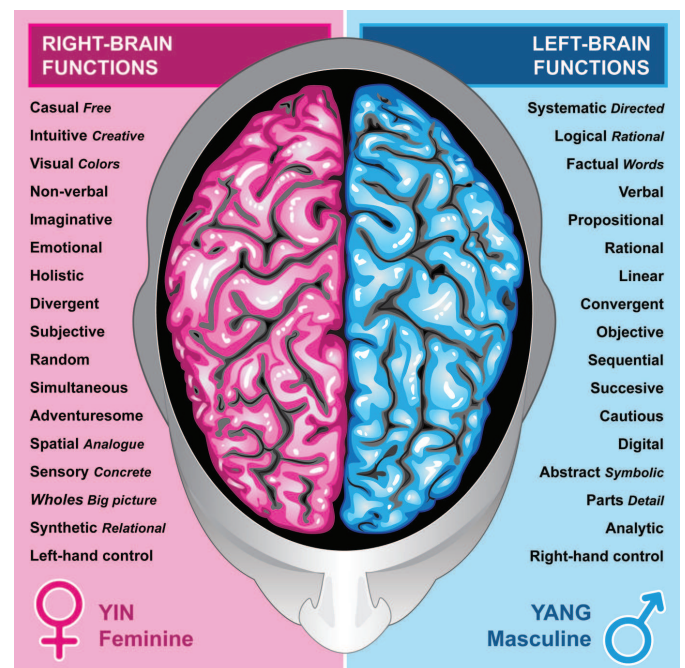


Bild: © Ilenia Pagliarini - Fotolia.com

Gemeinsam mit seiner Frau Gail entstand ein umfassendes Programm zur persönlichen und ganzheitlichen Entwicklung.

Der Leitsatz von Dr. Paul Dennison:
„Movement is the door to learning“
„Bewegung ist das Tor zum Lernen“



Persönliche Erfahrungen:

Die **BrainGym®** Übungen begleiten mein tägliches Leben seit vielen Jahren. Ich setze sie zu meiner mentalen und emotionalen Balance, meinem persönlichen Wohlbefinden und zur Verbesserung meiner Gesundheit gezielt ein.

Ich kann mit den Übungen seit vielen Jahren meine Lebensqualität und Beweglichkeit erhalten, obwohl ein Unfall Dauerschäden verursacht hat. Ich habe auch mehrmals sehr gute persönliche Erfahrungen gemacht, wie hilfreich die Übungen zur Begleitung von medizinisch notwendigen Eingriffen und Therapien und bei der Überwindung von lebensbedrohlichen Erkrankungen sind.

Ich erhalte auch laufend von meinen Kunden und Seminarteilnehmern dankbare Rückmeldungen über die positiven Auswirkungen der Übungen aus dem **BrainGym®** und **Edu-K** Bereich.

Ich gebe daher meine Begeisterung für die zahlreichen und überaus hilfreichen Einsatzmöglichkeiten, sowohl im pädagogischen als auch im Gesundheitsbereich, gerne weiter. Ich biete meine jahrelange Erfahrung und Kompetenz in Einzelberatungen, Vorträgen, Workshops und Ausbildungsseminaren an.



Monika Übel-Helbig
Kinesiologin,
Lehrbeauftragte Uni-Wien,
Obmannstellvertreterin
des ÖBK,
Mitglied des WKW
Berufsgruppenausschuss
für Energethiker

Kontakt:

Wilhelm Exner - G. 2/20
1090 Wien
Tel./Fax: 01/319 73 86
Mobil: : 0676 515 72 98

E-Mail: energy.zentrum@chello.at
Home: www.energy-world.at