

## **Brain Gym und EDU-Kinestetik**

### **„Bewegung ist das Tor zum Lernen“**

Die Edu-Kinestetik (Edu-K) ist die pädagogische Grundlagenmethode der Kinesiologie. Der bekannteste Teil der Edu-K ist Brain-Gym. Brain-Gym ist eine Selbsthilfemethode für leichtes Lernen. Lernen wird dabei weit gefasst - Brain Gym und die gesamte Edu-K unterstützen das schulische Lernen und das Lernen im Alltag ebenso wie persönliche Entwicklungs- und Veränderungsprozesse bei Kindern und Erwachsenen jeden Alters.

Die Grundaussage „Bewegung ist das Tor zum Lernen“ ist die Leitlinie der Edu-K. Es geht darum, Bewegungsgrundlagen zu schaffen, die für leichtes Lernen in allen Bereichen notwendig sind. Für das Lesen sind dies z. B. der freie Fluss der Augenbewegungen, die Fähigkeit, die Zeile zu halten, usw.

Alles Lernen basiert auf bewegungsorientierten Grundfunktionen. Mit teilweise sehr einfachen Übungen und Bewegungsbalancen werden darüber hinaus die zentralen Gehirnfunktionen so aktiviert und in ihrem Zusammenspiel integriert, dass Lernen wie selbstverständlich geschehen kann.

Paul Dennison und seine Frau Gail haben das System der Edu-K in den letzten 25 Jahren entwickelt und in viele Unterbereiche gegliedert, um den zahlreichen Aspekten des Lernens gerecht zu werden.