

Inhalt

Vorwort (von Randal McChesney)	9
Wissenschaftliche Studien zur Wirkung der Übungen	11
Einleitung	13
Kapitel 1: Die körperlichen Voraussetzungen des Lernens	17
Kapitel 2: Die Ausführung der Brain-Gym®-Übungen	35
Kapitel 3: Die 26 Übungen im Detail	48
Finde dein PACE!	50
 Die Mittellinienbewegungen	52
Die Überkreuzbewegung	54
Die Liegende Acht	56
Das Simultanzeichnen	58
Die Alphabet-Acht	60
Der Elefant	62
Das Nackenrollen	64
Die Beckenschaukel	66
Das Bauchatmen	68
Die Überkreuzbewegung mit Aufsitzen	70
Der Energetisierer	72
An ein X denken	74
 Die Energieübungen und die Übungen zum Fördern positiver Einstellungen	76
Wasser trinken	78
Die Gehirnpunkte	80
Die Erdpunkte	82
Die Balancepunkte	84
Die Raumpunkte	86
Das Energiegähnen	88
Die Denkmütze	90
Die Hook-ups	92
Die Positiven Punkte	94

Die Längungsbewegungen	96
Die Eule	98
Die Armaktivierung	100
Die Fußpumpe	102
Der Schwerkraftgleiter	104
Die Wadenpumpe	106
Das Erden	108
Erfahrungsberichte zu allen Übungen	110
Die Entstehung der Übungen	122
Brain-Gym® beim Arbeiten und beim Spielen	128
Fertigkeiten der Selbstwahrnehmung	130
Grundlegende Fertigkeiten für das Lesen	134
Grundlegende Fertigkeiten für das Denken	137
Grundlegende Fertigkeiten für das Schreiben	140
Fertigkeiten für selbstständiges Lernen zu Hause	142
Fertigkeiten für die persönliche Ökologie	146
Die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten	148
Kapitel 4: Lehren und lernen mit Bewegung und Spiel	151
Situationen erhöhter Lernbereitschaft schaffen	156
Sechs-Punkte-Plan zur Einführung der Brain-Gym®-Übungen	158
Mit Spielen und Musik zum Üben animieren	166
Anhang	
Danksagungen	177
Erläuterung der Fachbegriffe	181
Literaturverzeichnis	185
Über die Autoren	189