

# **Brain-Gym ®-Übungen von Dr. Paul E. Dennison**

## **Überkreuzbewegung**

Abwechselnd wird gleichzeitig ein Arm und das gegenüberliegende Bein bewegt. Es kann zum Beispiel die rechte Hand auf das linke Knie gelegt werden und dann die linke Hand auf das rechte Knie im Wechsel. Mit dieser Übung wird die Koordination unserer rechten und linken Gehirnhälfte angeregt, so dass beide gleichzeitig aktiv sind. Die rechte Gehirnhälfte sorgt für ein räumliches und zusammenhängendes Denken, während die linke alles ordnet und sortiert.

## **Denkmütze**

Bei dieser Übungen werden beide Ohren massiert. Dazu umfassen die Daumen und die Zeigefinger jeweils oben an der Ohrmuschel das Ohr auf ihrer Seite. Wir beginnen ganz oben am Ohr und gleiten langsam massierend bis unten zum Ohrläppchen. Diesen Ablauf wiederholen wir mindestens 3 mal. Durch die Denkmütze wird u.a. die auditive Aufmerksamkeit sowie das Hören mit beiden Ohren gefördert. Zusätzlich wird der Nacken und die Schultern entspannt.