

BRAINKINETIK® - Bewegung schafft Veränderung

Jede berufliche, private, schulische oder auch sportliche Belastung kann der Beginn einer negativen Stressspirale sein:

Belastung – fehlende Gehirnvernetzung – mehr Belastung

BRAINKINETIK® zeigt Ihnen den Weg zu Ihrer persönlichen positiven Stressspirale:

Belastung – bessere Gehirnvernetzung – weniger Belastung

Das Gehirn verkörpert Denken, Fühlen, Wollen und Erinnern des Menschen. Damit formt es unser Leben - und unsere Zukunft. Aber wie genau funktioniert es eigentlich?

Anatomisch gesehen wissen wir zwar viel über das Gehirn. Jeder hat schon mal etwas vom Reptiliengehirn, vom (alten und neuen) Säugetiergehirn und der rechten und linken Gehirnhälfte gehört. Ebenso sind uns die Konflikte der Denkkategorien bekannt. Entscheiden nun eher Verstand oder Leidenschaft, Intuition oder Logik, Glaube oder Vernunft?

Die Verbindungen zwischen den einzelnen Gehirnbereichen haben Einfluss auf die jeweils zugeordnete zerebrale Verhaltensweise. Das hat weit reichende Auswirkungen: Über ein gezieltes Gehirn-Integrationsprogramm ist es uns so zum Beispiel möglich, unser Spektrum an bereits in frühester Kindheit festgelegten Verhaltensweisen (, die zu Stress führen) zu erweitern. Je besser unser Gehirn "integriert" ist, desto weniger geraten wir in Stress - oder können diesen sogar ganz vermeiden.

Doch wie ist unser Gehirn organisiert?

Nach neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung können wir die Organisation des Gehirns zum Beispiel durch externe Reize wie Licht, Ton sowie spezielle Bewegung und Ernährung beeinflussen.

Auf Basis des von Josef Mohr entwickelten **Gehirn-Körper-Modells** wird jedem von uns ermöglicht, die direkte Verbindung zwischen Gehirn und Körper zu erkennen und zu nutzen.

Gehirndimension & Zerebrales Verhaltensprofil

Im Zusammenspiel der Gehirndimensionen "**Lateralität**" - "**Fokussierung**" und "**Zentrierung**"

sind drei Grundanweisungen des Gehirns enthalten. Diese steuern direkt unser Verhalten. Die Grundanweisungen werden auch als "zerebrale Verhaltensprofile" bezeichnet.



Jeder Gehirndimension ist ein bestimmtes **Verhaltensprofil** zugeordnet.

- Lateralität > **Gleichgewicht / Konstanz**
- Fokussierung > **Macht / Expansion**
- Zentrierung > **Impuls / Innovation**




BRAINKINETIK® Trainingsbereiche

Die Verbindungen zwischen den einzelnen Gehirnbereichen haben Einfluss auf die jeweils zugeordnete cerebrale Verhaltensweise. Mittels BRAINKINETIK® ist es uns möglich, unser Spektrum an bereits in frühester Kindheit festgelegten Verhaltensweisen zu erweitern.

Je besser unser Gehirn integriert ist, desto weniger geraten wir in Stress oder können diesen sogar ganz vermeiden.

1. Integration der Gehirndimensionen | Koordination

Wir trainieren spielerisch und verbessern dabei

-  die Zusammenarbeit von Logik- und Gestalthälfte
-  die Zusammenarbeit von aktivem Denken und intuitivem Handeln
-  die Zusammenarbeit von Verstand und Emotion

2. Augentraining

Gezielte Augenbewegungen trainieren die Sinne!

Die Augen sind für viele von uns der Hauptwahrnehmungskanal. Trotzdem nutzen wir diesen Kanal nicht in vollem Umfang. Vielmehr verkümmern viele Fähigkeiten der visuellen Wahrnehmung. Denn wir nutzen nur die Potenziale, die wir täglich benötigen. Das, was wir nicht nutzen, geht verloren.

Oft sitzen wir stundenlang am Tag vor Computern. Damit ist nicht nur unser Körper, sondern sind auch unsere Augen zur Starrheit verdammt. Aufgrund dieser äußerlichen Starre verkümmert unser Bewegungsapparat, und auch die Muskeln in unseren Augen werden in Mitleidenschaft gezogen. Eine verkümmerte Augenmuskulatur sorgt für einen starren Blick. Die Augen sind nicht mehr in der Lage, sich fließend vertikal, horizontal oder diagonal zu bewegen.

Auf die Augenstellung kommt es an - probieren sie es aus!

Stellen sie sich einfach einmal eine Uhr vor. gehen Sie nur mit Ihren Augen von 12.00 Uhr ausgehend die einzelnen Stunden des Zifferblattes ab, bis sie nach zwölf Schritten wieder bei 12.00 Uhr landen. Wie ist es ihnen ergangen Ist es ihnen leicht gefallen, oder war es schwierig?

Das in BRAINKINETIK® integrierte **Augentraining** hat zur Folge, dass die Augenbewegungen wieder flüssig funktionieren. Zudem wird das Blickfeld gezielt erweitert, was zudem eine Verbesserung der räumlichen Wahrnehmung zu Folge hat.

Mit dem BRAINKINETIK® Augentraining erreichen Sie Ihre Ziele schneller und effektiver!