

Oben und Unten ist eine klare Sache.

Warum verwechseln Menschen immer wieder links und rechts, aber selten oben und unten? ...

Text: Maria Obermair



Kennen Sie die Antwort? Die Links-Rechts-Strategie ist uns nicht angeboren. Wir haben sie durch Lernerfahrungen weniger, besser oder sehr gut vertieft. Kompliziert, wenn überhaupt ist Links und Rechts eigentlich durch den ständigen Wechsel der Perspektiven. Morgens am Weg zur Arbeit sehe ich die Kirche links, abends nach Hause steht sie rechts. Genauso oft wird Osten und Westen verwechselt. Oder die Richtung, in die man einen Wasserhahn auf bzw. zu dreht.

Oben und Unten ist fix

Selten verwechselt jemand **oben und unten**, es ist ebenso einfach **Norden und Süden** auseinanderzuhalten! Das verändert sich nie. Egal ob ich morgens oder abends an besagter Kirche vorbeifahre, ich sehe das Kirchenkreuz immer oben und das Eingangsportal stets unten. **Oben und unten** sind eindeutige Richtungen – sie werden durch die auf uns wirkende Erdanziehungskraft klar definiert!

Drei Dimensionen von Brain Gym®

Brain Gym® ist eine sehr tiefgreifende Kinesiologie-Methode, die Lernen in allen Lebenslagen erleichtern kann. Das Fundament von Brain Gym® sind die drei Dimensionen. Eine davon – die „Links-Rechts-Dimension“ wurde in der letzten Impuls Ausgabe ausführlich beleuchtet. Eine weitere ist die „Vorne-Hinten-Dimension“. Ich nehme an, sie wird Schwerpunkt in der kommenden Ausgabe sein. Diesmal widmen wir uns der „Oben-Unten-Dimension.“

Wie kann ich erkennen, ob ich zentriert bin?

- Du stehst mit beiden Beinen, das Gewicht ist gleichschwer verteilt. Viele Menschen, wenn sie stehen, haben das Gewicht auf ein Bein gelagert und wechseln auf die andere Seite, wenn es anstrengend wird.
- Du traust dich auf Leitern zu klettern, du wagst die höheren Parcours im Hochseilgarten und kannst auf Aussichtsplattformen nach unten schauen. Wer nicht gut zentriert ist, leidet oftmals unter Höhenangst und vermeidet exponierte Plätze.
- Du bewegst dich generell gerne, magst geländige Wege – Steine, Wurzeln und Strecken bergab oder andere Hindernisse schränken deine Bewegungslust nicht ein. Nicht gut zentrierte Menschen schätzen eher gerade und übersichtliche Wege, für das Gelände fehlt es an Zentrierung und Gleichgewicht.

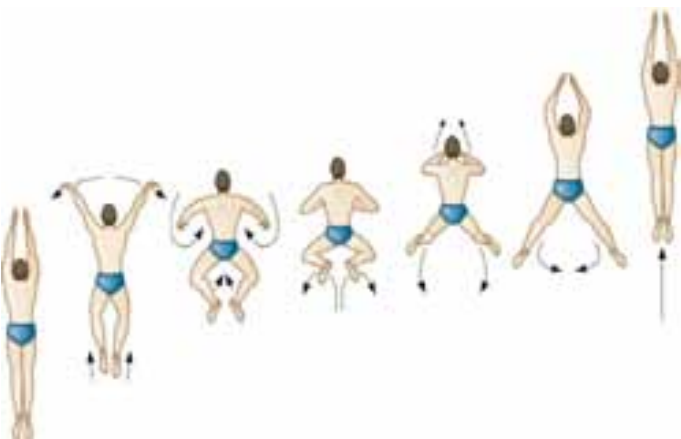
- Du tanzt gerne, du findest leicht in den Rhythmus und raschere Tanzschritte bzw. Figuren lernst du leicht und mit Freude. Wer nicht zentriert ist, hat Probleme mit den Beinen Tanzschritte zu vollziehen und gleichzeitig mit Armen/Händen/Kopf Tanzfiguren zu vollenden.

- Du hast deinen Lebensstil gefunden, weißt, wie du dich kleidest und weißt, was dir steht. Du vertrittst selbstbewusst deine Vorlieben nach außen, auch wenn du mal gegen den Strom schwimmst oder mit Zweiflern und Kritikern konfrontiert bist. Wer nicht so gut zentriert ist, versucht nicht aufzufallen und schwimmt mit dem Strom. Diese Menschen sind häufig anpassungsfähig, auch wenn es nicht zum eigenen Guten ist. Sie schätzen es hoch, wenn alles wie gewohnt und innerhalb ihrer Komfortzone abläuft.

Oben und unten auf Körper-Ebene

Ein kleines Beispiel zeigt, wie wichtig und wesentlich **oben und unten auf Körperebene** ist. Eine Mutter kam vor vielen Jahren mit ihrem 7-jährigen Sohn in die Praxis. Trotz fleißigen Übens konnte er nicht Radfahren und Schwimmen.

Anmerkung: Viele Kinder lernen schon im Kindergartenalter Radfahren und Schwimmen. Die beiden Sportarten haben eines gemeinsam: **Arme und Beine** haben bei dieser Bewegung Unterschiedliches zu tun. Während wir beim Radeln mit den Armen in die gewünschte Richtung lenken, treten unsere Beine fleißig in die Pedale. Andernfalls würden wir mit dem Rad kippen. Beim Schwimmen bewegen wir nicht immer Arme und Beine synchron auseinander oder zusammen. Arme und Beine haben einen separaten Bewegungsablauf.



Der Junge hatte Probleme, seine Arme und Beine voneinander unabhängig zu bewegen. Mit einer Aktions-Balance für Zentrierung und einigen Übungen aus dem Brain Gym® Lernmenü, gelang es dem Kind, obere und untere Gliedmaßen gleichzeitig, aber unterschiedlich zu bewegen.

Die Mutter rief mich erfreut am nächsten Tag an. Ihr Sohn konnte auf Anhieb Radfahren. Es geht um **Stabilität in der Schwerkraft**, die es ermöglicht, ohne Stützen Rad zu fahren, zu kaulen oder im Bruststil zu schwimmen, mit geschlossenen Augen geradlinig zu gehen oder auf einem Bein zu stehen, ohne dabei umzufallen.

Es gäbe noch zahlreiche Beispiele aus dem „Alltag... Was der Mutter damals nicht bewusst war, war der neue Lernschritt, den ihr Sohn erreichte. Erst im Brain Gym® Kurs, den die Mutter danach begeistert besuchte, erfuhr sie von den drei Brain Gym® Dimensionen, den verschiedenen Aktions-Balancen und dem Brain Gym® Bewegungsmenü sowie den positiven Einfluss auf Lernen in der Schule und im Alltag.

„Bewegung ist das Tor zum Lernen“

... sagt **Dr. Paul E. Dennison (Begründer und Entwickler von Brain Gym®)**, der viele Menschen weltweit überzeugt hat, wie wichtig das Instrument „Bewegung“ beim Lernen ist. Wenn wir kurz auf die Bewegungsentwicklung des Babys schauen, stellen wir fest, dass der Säugling bereits mit einigen Monaten seine Beinchen hochstreckt und mit den Händchen nach den Füßen greift.



Dabei wird die Rumpfmuskulatur im Schulter- und Beckenbereich gestärkt. Diese Bewegung erachten wir als Bewegungsgrundlage für die Oben-Unten-Dimension sehr wichtig. Die oberen Muskelgruppen von Schultern und Armen werden mit den unteren Muskelgruppen von Becken und Beinen trainiert. Es hört sich vielleicht banal an, aber genau dieses Oben-Unten-Training in Bauchlage und später in Rückenlage ist auf Körper-Ebene der Grundstein für Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Oben und unten im Alltag

„**Wie unten so oben**“ sagt ein Sprichwort. Es geht um Ausgewogenheit von oben und unten. Das ist die Basis für „**Zentriert Sein**“, „**In der Mitte ruhen**“, „... **mit beiden Beinen im Leben stehen**“, „... wie ein **Fels in der Brandung** sein“.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass „Alles Drunter und Drüber geht“, reden wir Brain Gym® Fachleute von fehlender Zentrierung. Kennen Sie eine Situation in Ihrem Leben, in der Ihr **Verstand = oben** nicht eins ist mit Ihrem **Herzgefühl = unten**?

Ich erinnere mich gerade an meine hochpubertierenden Kinder. Sie wollten abends bis spät in die Nacht mit Freunden losziehen. Ich bekam Angst, spürte Sorge und mein Verstand = oben dachte sofort an alle möglichen Gefahren. Dann schaltete sich mein Herz = unten ein. Ich dachte an das Zugehörigkeitsgefühl in der Clique, den gemeinsamen Spaß mit den Freunden und an's Ausgelassen-Sein. Wie soll ich, ohne mich gut in der Mitte zu spüren, richtig entscheiden? Die Lösung kam während ich eine Zentrierübung machte. Wir machten uns aus, dass ich sie nachts, egal wann und wo abholte. Mit einem ruhigen Gefühl schlief ich, bis sie mich anriefen. Andernfalls hätte ich eine schlaflose und sorgenreiche Nacht gehabt.

Oben und unten für psychisches Wohlbefinden

Also, oben und unten ist nicht nur in unserem Körper wichtig und hat mit Bewegung zu tun. Nein, diese Kraft beeinflusst auch unsere emotionale Welt und unser psychisches Wohlbefinden.

Hatten Sie jemals Angst wegen einer Schularbeit oder Prüfung? Oder kennen das Kribbeln im Bauch vor einem Rennen, die Nervosität vor einem Auftritt oder vor einer Ansprache? Ist Ihnen das mulmige Gefühl bekannt, wenn Sie durch ein Restaurant gehen und gleichzeitig spüren, dass alle auf Sie schauen?

Immer dann, wenn wir kontrolliert, bewertet oder beurteilt werden, hängt es von Ihrer Zentrierung ab, ob Sie sich sicher und wohl fühlen oder ob Sie sich kurz wie „vor dem Auflösen“ fühlen. Zentrieren Sie sich am besten täglich, das hilft, dass wir nicht eine Situation als Problem sehen, sondern diese Sache als lösbare Herausforderung annehmen.

Wie kann ich meine Zentrierung verstärken?

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz zu sich, während Sie die Übung „**Fels in der Brandung**“ oder die „**Hook Ups**“ machen. Beide können innere Energiekreisläufe schließen und verbessern damit Ihre Zentrierung. Sie sind ideal, um Herausforderungen wirklich gewachsen zu sein bzw. um nach aufregenden Situationen wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

1. Fels in der Brandung:

Stehen Sie hüftbreit und das Gewicht auf beiden Beinen gleichschwer verteilt. Bringen Sie zuerst Ihre Aufmerksamkeit zu beiden Füßen. Spüren Sie bewusst den Bodenkontakt. Legen Sie nun beide Hände auf den Nabel und atmen Sie genau dorthin. Stellen Sie sich nun konkret Ihre Mittellinie als Linie vor. Welche Beschaffenheit und Farbe hat diese Linie? Lenken Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf vier Kernzonen Ihres Oberkörpers. Das sind linkes und rechtes Hüftgelenk mit umliegenden Muskeln und linkes und rechtes Schultergelenk samt umliegender Muskulatur. Stellen Sie sich diese vier Zonen kraftvoll, energievoll, gestärkt und stabil als Gemeinschaft vor. ①



2. Hook Ups Phasen 1 & 2:

Sie können diese Brain Gym® Übung stehend, sitzend oder liegend durchführen.

Phase 1:

Strecken Sie Ihre Arme gerade nach vor. Dann drehen Sie Ihre Daumen nach unten und kreuzen Sie Ihre Arme bei den Handgelenken. Haken Sie nun Ihre Finger ineinander und ziehen Sie diesen „Knoten“ zur Brust heran. ② Halten Sie Ihre Beine im Knöchelbereich überkreuzt, die Knie sind dabei locker. Atmen Sie während dieser Übung zum Nabel. Dabei legen Sie die Zungenspitze leicht an den Gaumen.

Nach 1 Minute oder wenn gewünscht auch länger, lösen Sie Ihre Haltung auf, um zur Phase 2 überzugehen.

Phase 2:

Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände leicht aufeinander. Achten Sie dabei auf entspannte Armhaltung. ③ Die Füße sind parallel und mit dem Boden zwecks Erdung gut verbunden. Atmen Sie während der gesamten Übung zum Nabel und halten Sie die Zungenspitze leicht am Gaumen.

Sie können in dieser Position 1 Minute oder auch länger verweilen.



Wenn Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend zentriert zu sein, empfehle ich Ihnen die beiden Übungen täglich und über einige Wochen hinweg. Wenn der gewünschte Erfolg ausbleibt, wenden Sie sich an einen Brain Gym® Instruktor in Ihrer Nähe. Sie finden die Liste nach Postleitzahlen geordnet auf den gelben Seiten im hinteren Bereich dieser Ausgabe. Ihr Brain Gym® Instruktor wird Sie zur Zentrierung begleiten. Ich wünsche Ihnen jedenfalls gute Zentrierung in allen Lebenslagen. Sollten Sie dennoch mal aus Ihrer Zentrierung fallen, weil das Leben halt so seine Stückchen spielt, wünsche ich Ihnen, dass Sie dann rasch wieder in Ihre Zentrierung zurückfinden.

Energieriche Grüße - Maria Obermair



Maria Obermair
Int. Fakultät der Educational
Kinesiology Foundation und
Lehrtrainerin für Brain Gym®

Rädlerweg 56/2/5
4030 Linz/Donau
Mobil: 0676 795 0000
office@kinmo.at
www.kinmo.at