Work book

Kinesiologische Unterstützung für den Frieden in dir

HALLO, ICH BIN CARMEN HACKMANN-RAFALSKI

Ich bin begleitende Kinesiologin, Erzieherin, Fachkraft für Psychomotorik und für vorurteilsbewusste Erziehung und Bildung.
Durch eine Lernblockade meines Sohnes habe ich die Kinesiologie kennengelernt und mich dann für die Ausbildung entschieden.
Inzwischen bin ich als begleitende Kinesiologin in Bramsche selbstständig.
In der Kinesiologie geht es aber nicht nur um Lernblockaden. Es ist eine ganzheitliche Unterstützung in allen Lebensbereichen.
In den letzten Jahren habe ich die Kinesiologie sehr schätzen gelernt.
Ich möchte, dass viele es kennen lernen und sich damit selbst unterstützen können.
Es bietet allen Menschen und auch Tieren, eine wirkungsvolle Unterstützung, um mit den Herausforderungen im Leben besser klar zu kommen.

Carmen Hackmann - Rafalski

Carmen Hackmann-Rafalski
Neulandstr.4
49565 Bramsche
waage-es@web.de
www.waage-es.de
Tel:01515/4874631

COPYRIGHT CARMEN HACKMANN-RAFALSKI

WAS IST KINESIOLOGIE?

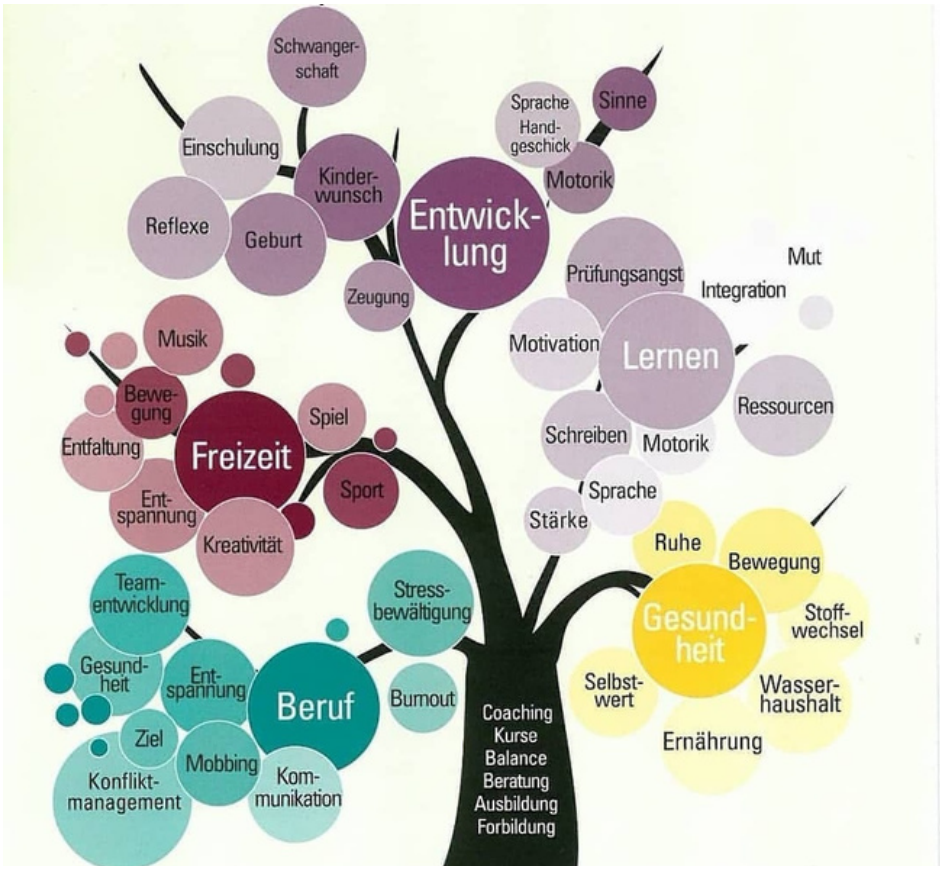
Kinesiologie ist eine ganzheitliche körperorientierte Methode, die Lösungsansätze für unterschiedlichste Lebensbereiche schnell auf den Punkt bringt.

Das besondere an den Techniken der Kinesiologie ist, dass die Antworten dabei im „ Gespräch“ mit Körper, Geist und Seele gefunden werden.

Hierzu nutze ich den kinesiologischen Muskeltest, die eigene Wahrnehmung und das Coachinggespräch.

Kinesiologie vereint altbewährtes, fernöstliches Wissen mit den neusten Erkenntnissen moderner Forschung, Psychologie und Pädagogik.

Die Kinesiologie ist als Gesundheits- und Lebensberatung zu verstehen. Auch bei Lernschwierigkeiten, Prüfungsängsten und Entwicklungsauffälligkeiten ist es eine großartige Methode.
Ziel ist es Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen, für ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben.



COPYRIGHT CARMEN HACKMANN-RAFALSKI

PAC*E* = Energie Wasser ist zum Waschen da...

Ja stimmt - jedoch nicht nur. Inzwischen wissen wir alle, dass unsere Körper und unsere Gehirne nur gut funktionieren, wenn genügend Wasser zur Verfügung steht, und zwar innerlich!

Wasser ist nicht nur unser wichtigstes Grundnahrungsmittel, auch der menschliche Organismus besteht zu ungefähr 70 % aus Wasser. Die Masse des menschlichen Gehirns besteht zu 80 Prozent aus Wasser – das ist sehr viel!

Damit ist klar, dass wir darauf achten müssen, unseren Wasserbestand im Körper und im Gehirn aufrecht zu erhalten, denn Wasser erfüllt viele unserer lebenswichtigen Aufgaben und ist die Voraussetzung für gelingendes Lernen. Wir verlieren täglich Wasser über unsere Haut, unserer Atmung, über unsere Ausscheidungen. Deshalb muss der Bestand wieder aufgefüllt werden.

Was passiert, wenn die Kinder zu wenig Wasser trinken?
(Gilt für alle Menschen!)

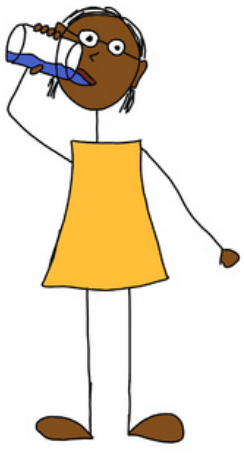
Wassermangel ist tagsüber die Hauptursache für Müdigkeit, Konzentrationsmangel und verlängert die Reaktionszeit beträchtlich.

Schon eine 2%ige Reduzierung des Wasserhaushalts im menschlichen Körper ruft Störungen hervor, und zwar im Kurzzeitgedächtnis, was zu Mathe-Schwierigkeiten, Problemen beim Lesen und Schreiben sowie bei der Arbeit mit dem Computer führen kann. Besonders wichtig ist das Wassertrinken vor Prüfungen oder bei allen Gelegenheiten, die Stress erwarten lassen.

Wie trinke ich Wasser? In kleinen Schlucken! Es wird ein Schluck Wasser in den Mund genommen und dort einen kleinen Augenblick behalten. Somit bekommt der Körper die Information, dass gleich Wasser geliefert wird. Er stellt sich darauf ein und kann das Wasser dann optimal dorthin leiten, wo es benötigt wird.

Diese Übung hilft bei:

- Konzentration
- Müdigkeit
- Klar im Kopf werden



COPYRIGHT CARMEN HACKMANN-RAFALSKI

PACE = Clear/ Klar Die Gehirnknöpfe

Räumliche Wahrnehmung - Körperliche Voraussetzungen für das Lernen

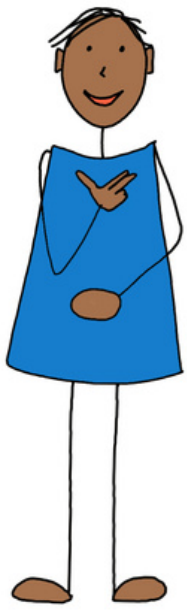
Nicht nur das Wissen davon, wie man sitzt, steht, läuft und geht, ist in das Zellgedächtnis unserer Muskulatur eingraviert, sondern auch das Wissen darum, wo im Raum wir uns befinden und wie wir uns mit Anmut bewegen können. Jede Zahl und jeder Buchstabe sind mit einer Bewegung verbunden und haben eine Form, die fühlbar und so in unserer Muskulatur kodiert ist, dass sie durch die Bewegung des Schreibens wiederholt und weiterentwickelt werden kann. (Dr. Carla Hannaford)

Klar denken und sehen sowie richtig zuhören können und dabei das Unwichtige rausfiltern können – wer das kann, hat es beim Lernen leichter. Wo ist rechts, wo ist links? Die Details sehen und gleichzeitig das große Ganze wahrnehmen können – wie kann das erfolgen?

Es gibt besondere Punkte am Körper, die mit unserem Gehirn in Verbindung stehen. Diese Punkte werden Switchingpunkte genannt, weil sie umschalten in den Konzentrationsmodus, sie „schalten" das Gehirn sozusagen an. Ein aktiviertes Gehirn unterstützt sehr effektiv bei kognitiven Leistungen. Die Augen arbeiten besser zusammen, genauso wie die Ohren. Die rechte und die linke Gehirnhälfte kommunizieren miteinander und damit ist das Lernen sehr viel lustbetonter und effektiver. Was passiert, wenn die oben beschriebene Harmonie und Zusammenarbeit nicht zustande kommt? Dann versucht der Körper, dies zu kompensieren. Das gelingt ihm auch ganz gut – aber es wird sehr viel Energie verbraucht für diese Kompensation, was zu Konzentrationsschwierigkeiten und Ermüdung führt.

Raumorientierung: rechts und links = Gehirnknöpfe

Für die Orientierung werden die sog. Gehirnknöpfe aktiviert, die rechts und links vom Brustbein, direkt unter den Schlüsselbeinen in einer Mulde liegen. Mit der Hand ein U formen und den Daumen und den Zeigefinger unmittelbar unterhalb des Schlüsselbeins auf beiden Seiten des Brustbeins legen. Die andere Hand liegt auf dem Bauchnabel. Jetzt die Gehirnpunkte ca. 30 Sekunden lang massieren und gleichzeitig mit den Augen langsam entlang einer horizontalen Linie nach rechts und links bewegen. Dann die Hände wechseln und die Übung wiederholen. Diese Übung bringt Klarheit auf allen Ebenen.

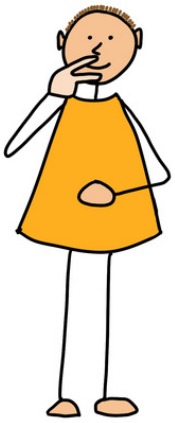


Die Übung hilft:

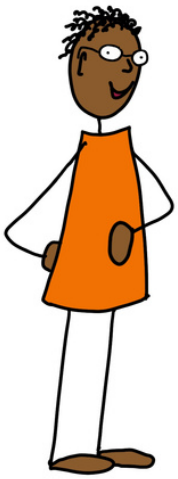
- Klar werden im Kopf
- Zusammenarbeit der Gehirnhälften
- Lesen
- besser sehen

COPYRIGHT CARMEN HACKMANN-RAFALSKI

Raumorientierung: oben und unten
Die Punkte für die Oben-unten-Dimension finden wir oberhalb der Oberlippe und unterhalb der Unterlippe. Eine Hand liegt wieder auf dem Bauchnabel, Zeige- und Mittelfinger massieren diese Punkte und die Augen bewegen sich bei ruhig gehaltenem Kopf von oben nach unten und zurück. Die Hände werden auch hier gewechselt. Diese Punkte harmonisieren das Gefühl und den Verstand. Hoch und runter, mehr und weniger = diese Raumorientierung ist für Mathematik besonders nützlich, plus und minus können besser verstanden werden.



Eine Dimension fehlt noch: vorne und hinten.
An der Wirbelsäue soll der Punkt über dem Steißbein massiert werden, während die andere Hand wieder auf dem Nabel liegt. Tief und ruhig in den Bauch atmen, dabei abwechselnd einen Punkt in der Ferne fixieren und auf die Nasenspitze schauen. Auch diese Übung unterstützt das Verständnis für Mathematik. Außerdem erleichtert es das Abschreiben von der Tafel bzw. von einem Text, der vorne gezeigt wird (weit weg) und dann ins Heft (dicht dran) übertragen werden soll.



COPYRIGHT CARMEN HACKMANN-RAFALSKI

PACE = Aktiv Die Überkreuzübungen

Das menschliche Gehirn besteht aus mehreren Teilen und hat sich über Millionen von Jahren entwickelt. Der jüngste Teil in der Gehirnentwicklung ist das Großhirn oder der Neokrotex. Das Großhirn besteht aus zwei Hälften, die fast gleich aussehen. Jede Gehirnhälfte hat eine eigene Aufgabe.

Die linke Seite beschäftigt sich gerne mit Buchstaben, Zahlen, Daten und Regeln. Diese Seite denkt logisch und kann gut rechnen. Wenn diese Seite spricht, dann klingen die Worte und Sätze abgehackt, wie aus einem Computer. Die Uhr und die Pünktlichkeit sind sehr wichtig für die linke Gehirnseite. Da sie immer auf die Einzelheiten schaut, sieht sie nicht das Ganze: Vor lauter Bäumen wird der Wald nicht gesehen, dafür wird jeder Baum ganz genau untersucht.

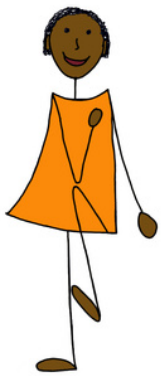
Die rechte Seite spricht und denkt in Bildern. Sie hat Fantasie und sprüht vor Ideen. Sie tanzt und singt gerne und hat Rhythmus. Beim Malen greift sie voll in die Farben. Faulenzen und entspannen liegen ihr; sie kann gut Tagträumen und die Zeit vergessen. Sie sieht das ganze Bild, denkt in Zusammenhängen – berücksichtigt u. U. nicht die Einzelheiten.

Optimal ist es natürlich, wenn beide Gehirnhälften zusammenarbeiten. Hier helfen die Überkreuzbewegungen von Händen und Beinen. Diese geniale grobmotorische Übung stimuliert beide Körperseiten und beide Gehirnhälften. Wenn beide Gehirnhälften auf diese Weise zusammenarbeiten macht es Spaß, etwas Neues zu lernen.

Bei der Überkreuzbewegung wird der rechte Arm zusammen mit dem linken Bein bewegt und der linke Arm gleichzeitig mit dem rechten Bein. Die Kinder können gehen, hüpfen oder zu Musik tanzen. Sie bewegen sich vorwärts, rückwärts und seitwärts oder marschieren auf der Stelle. Bei dieser Übung kommt es darauf an, immer wieder die Mittellinie des Körpers zu überqueren. Es ist hilfreich, wenn die Hand das gegenüberliegende Knie berührt.

Und hier noch ein kleiner Tipp:
Bänder oder farbige Aufkleber auf Hand und Bein erleichtert die Übung und macht sie bunt! Die Hand und das gegenüberliegende Bein haben stets die gleiche Farbe!

Dafür ist die Übung gut:
Überqueren der visuellen, auditiven, kinästhetischen und taktilen Mittellinie
Beidäugiges Sehen wird unterstützt
Schulung der räumliche Wahrnehmung
Förderung des Buchstabierens und der Rechtschreibung
Verbessert das Zuhören und die Aufmerksamkeit
Unterstützt das Lesen und das Leseverständnis
Verbesserte Atmung und Vitalität



COPYRIGHT CARMEN HACKMANN-RAFALSKI

*P*ACE = Positiv Hook- ups

Diese Übung bringt die Aufmerksamkeit wieder zur Körpermitte und zur zentralen Rumpfmuskulatur zurück. Sie lässt wieder Ruhe einkehren. Mehrere Fertigkeiten werden gefördert wie Denken, deutliches Hören und Sprechen, an Tastaturen arbeiten und beruhigt bei Prüfungen und ähnlichen Herausforderungen. Außerdem verbessern sich das Gleichgewicht und die Koordination.

Teil 1:
Durch das Überkreuzen der Armen und Beine werden alle Muskeln in diesem Bereich aktiviert und die o. g. Fähigkeiten und Fertigkeiten können genussvoll ausgelebt werden. Diese Übung löst Stress, lässt uns bei uns ankommen und unsere Aufmerksamkeit und Konzentration werden fokussiert. Lernen ist wieder möglich.

Im zweiten Teil der Übung werden die Gehirnhälften und die Körperseiten über die Fingerspitzen miteinander verbunden.

Teil 1 – Überkreuzen von Armen und Beinen

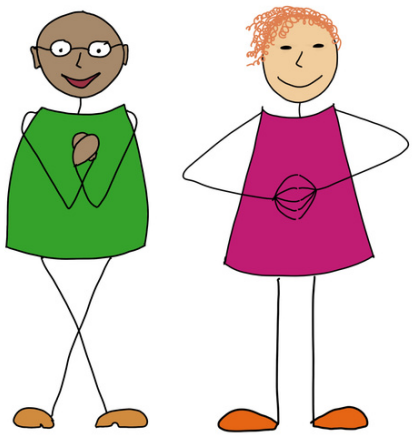
Als erstes werden die Beine gekreuzt. Auf einen sicheren Stand achten! Anschließend die Arme nach vorne strecken und das eine Handgelenk über das andere legen. Jetzt die Handflächen aneinander legen und die Finger falten (wie zum Beten). Zum Schluss die Hände nach unten und zur Brust drehen, die Augen schließen und ruhig atmen.

Teil 2 – Auflösung des „Knotens“ und Abschluss

Zum Abschluss werden die „Knoten“ wieder gelöst und man führt die Fingerspitzen - ohne hinzusehen - aneinander.

Varianten:
Nachdem die Kinder die Fingerspitzen zusammen geführt haben, versuchen sie mit geschlossenen Augen die Nase zu berühren. Das macht gerade jüngeren Kindern sehr viel Spaß.
Wenn die Kinder die Übung können, kann diese Übung intensiviert werden, indem beim Einatmen die Zunge an den Gaumen gelegt und beim Ausatmen die Zunge fallen gelassen wird.

Mit Hilfe dieser Übung soll das „Darmagehirn" beruhigt werden.



Diese Übung hilft bei:

- ruhig werden
- hilft bei Aufregung
- sich selber spüren

COPYRIGHT CARMEN HACKMANN-RAFALSKI