

Gerda M. Kolf

GEISTIG JUNG UND KÖRPERLICH IN SCHWUNG

bis ins hohe Alter –
mit **Brain-Gym®**



 VIK 55+

Gerda M. Kolf

***Geistig jung und
körperlich in Schwung
bis ins hohe Alter –
mit Brain-Gym®***



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Hinweise des Verlags

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Vorschläge haben sich in der Praxis als sicher und effektiv bewährt. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Die Autorin und der Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahrensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei gesundheitlichen Problemen gedacht.

Brain-Gym® ist in den USA von der EK-Foundation und in Deutschland vom IAK Institut für Angewandte Kinesiologie GmbH, Freiburg, als Warenzeichen geschützt.

Wichtig: Bitte machen Sie die Übungen dieses Buches nur, soweit Sie sie ohne Schmerzen und Probleme ausführen können. Auch wenn Sie einige Übungen weglassen – das *Brain-Gym*®-Programm als solches bleibt trotzdem hilfreich.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2005

Fotos: Betty Birth, Heidi Fiala, Regina Mackenroth, Gunhild Schmidt

Illustrationen: Heike Overhage

Umschlag: Hugo Waschkowski

Satz & Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK Verlag

Druck: Wuhrmann Druck & Service GmbH, Freiburg

Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-935767-70-5

ISBN-10: 3-935767-70-6

Inhalt

Vorwort	9
Danksagung	12
Teil I: Grundlagen	
Zwei alte Frauen	16
Rege bis ins hohe Alter	18
Sich regen bringt Segen	20
Was ist Kinesiologie?	21
Akupunkturlehre als Grundlage für Selbsthilfemethoden	24
Vorbeugen ist besser als Heilen	26
Meridianmassage	26
Meridiandusche	30
Massage der neurolymphatischen Zonen	32
Halten der neurovaskulären Punkte	34
Das Meridianrad	36
Tageszeitbalancen	37
Klopfakupressur	42
Man ist so alt, wie man sich fühlt	44
Bewegung ist das Tor zum Lernen	47
Unser Gehirn	48
Täglich neue Nervenzellen	48
Was ist Stress?	50
Das dreigeteilte Gehirn	50
Das zweigeteilte Gehirn	53
Aus dem Stress in die Balance	55
Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?	61

Teil II: Die Brain-Gym®-Übungen

Die Vorbereitung	66
Die drei Dimensionen	69
Die Übungsanleitungen	73
Mittellinienbewegungen zum Fördern der Seitigkeit:	74
Überkreuzbewegung	74
Liegende Acht	76
Elefant	77
Energetisierer	78
Alphabet-Acht	79
Beckenschaukel	80
Nackenrollen	82
Simultanzeichnen	83
Bauchatmen	84
Überkreuzbewegung mit Aufsitzen	85
An ein X denken	86
Energieübungen und Übungen zum Fördern positiver Einstellungen:	87
Wasser trinken	87
Gehirnpunkte	88
Erdpunkte	90
Balancepunkte	92
Raumpunkte	94
Energiegähnen	95
Denkmütze	96
Hook-ups	98
Positive Punkte	100
Längungsbewegungen:	102
Eule	102
Armaktivierung	104
Fußpumpe	105
Wadenpumpe	106
Schwerkraftgleiter	107
Erden	108

Teil III: Erfahrungen und Ausblick

Nur wer aufhört, täglich neu zu werden, wird täglich älter	110
Unglaublich, aber wahr	114
Rückmeldungen von Kursteilnehmern	117
Hab mein Wage voll gelade	120
Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß?	121
Wer rastet, der rostet	123
Sich bewegen, bewegt sein, etwas bewegen	125
Wie alt wollen Sie werden? Wie wollen Sie alt werden?	129
Literaturverzeichnis	132
Über die Autorin	134

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich bin begeistert von den Möglichkeiten, selbst etwas für mein geistiges und körperliches Wohlbefinden zu tun. Ich freue mich darüber, dass Gehirnforscher nachgewiesen haben, dass das „alternde“ Gehirn gegenüber einem jungen Gehirn nicht nur Nachteile, sondern auch Vorteile hat, dass es also nicht schlechter, sondern einfach anders arbeitet. Diese Erkenntnisse der Gehirnforschung bestärken mich darin, meine Begeisterung von der Kinesiologie (wörtlich übersetzt: Lehre von der Bewegung) und besonders von *Brain-Gym*[®] (wörtlich übersetzt: Gymnastik für das Gehirn) anderen Menschen mitzuteilen, sie mit ihnen zu teilen. Diese Methoden bieten mir verblüffend einfache Wege, mein körperliches und geistiges Wohlbefinden zu steigern.

Es gab in meinem Leben schon die unterschiedlichsten Etappen. Ich war Lehrerin für Russisch und Deutsch, Dolmetscherin für Russisch und Textilgestalterin. Diese unterschiedlichen Tätigkeiten waren jeweils meine Antworten auf Herausforderungen, die das Leben mir bot. Jetzt bin ich Familientherapeutin und Lernberaterin.

Dabei wende ich mit größtem Vergnügen auch das an, was ich in verschiedenen Kinesiologiekursen gelernt habe. Genauer gesagt gebe ich das Gelernte nur weiter. Es geht um Wege zur Selbsthilfe, nicht um Behandlung, sei es in der Einzelberatung oder in Kursen.

Einer meiner Kurse trägt den Titel „Geistig und körperlich rege bis ins hohe Alter mit *Brain-Gym*[®]“. Diesen Kurs kündige ich mit folgenden Gedanken an: „Manche Menschen leben geistige und körperliche Gesundheit bis ins hohe Alter vor. Sind sie Ausnahmen? Ist es normal, auf Gedächtnisschwund und Gebrechlichkeit hin zu leben? Die Gehirnforschung hat ermittelt, dass während unseres Lebens ständig neue Nervenzellen entstehen. Dafür sind aber bestimmte Bedingungen erforderlich, unter anderem Bewegung.“

„Sich regen bringt Segen“ ist ein bekanntes Sprichwort und ein Schlüssel zu geistiger und körperlicher Flexibilität. Einen Weg sich zu regen bietet

das *Brain-Gym*[®]-Übungsprogramm aus der Kinesiologie. Das sind einfache Körperbewegungen, die die Gehirntätigkeit anregen, Stress abbauen und die Denkleistung erhöhen. Sie sind für Alt und Jung gleichermaßen geeignet ...“

Diesen Kurs habe ich jetzt schon wiederholt bei regem Zuspruch und mit erfreulichem Erfolg gegeben. Dabei kam von unterschiedlichen Seiten die Anregung, das in den Kursen Vermittelte doch in einem Buch zusammenzufassen. Dieses Buch haben Sie jetzt vor sich. Wie in den Kursen beschränke ich mich dabei nicht nur auf *Brain-Gym*[®], sondern beziehe auch andere Methoden mit ein.

Die wichtigste Voraussetzung dafür, bis ins hohe Alter körperlich und geistig rege zu bleiben, ist meines Erachtens die Überzeugung, dass das überhaupt möglich ist und dass Altsein nicht gleichbedeutend mit Gebrechlichkeit ist. Deshalb habe ich vorrangig Gedanken und Argumente zusammengetragen, die Mut machen, selbstbewusst und selbstbestimmt alt zu werden.

Ich lade Sie ein, die Gedanken um das Älterwerden und die unterstützenden Methoden mit mir und allen bisherigen Kursteilnehmern zu teilen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie eine oder mehrere der beschriebenen Übungen für sich selbst entdecken und sie regelmäßig mit Vergnügen zum eigenen Wohlergehen anwenden. Ich bin mir aber auch bewusst, dass ein Buch nicht die wunderbare Gemeinschaft einer Gruppe ersetzen kann, wie ich sie in meinen Kursen immer wieder erlebe.

Liebe Leserin, lieber Leser, jeder lernt anders. Jeder lebt anders. Jeder altert anders. Jeder hat auch seinen eigenen Umgang mit einem Buch. Sie können wählen, ob Sie meinen Ausführungen Schritt für Schritt folgen oder ob Sie gleich ein paar *Brain-Gym*[®]-Übungen ausprobieren wollen.

Wenn Sie sich gleich den Übungen zuwenden wollen, nehmen Sie bitte vorher Ihren jetzigen Zustand wahr. Nur so können Sie sich sofort von der Wirksamkeit der Übungen überzeugen.

Denken Sie bitte an eine für Sie unangenehme Situation und konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Wie fließt Ihr Atem? Wo spüren Sie Verspannungen? Beugen Sie sich mit leicht gebeugten Knien nach vorn und beobachten Sie, wie weit Sie sich hinunterbeugen können. Wie weit sind

Ihre Hände vom Fußboden entfernt? Berühren Sie Ihre Fußspitzen mit den Fingerspitzen oder legen Sie die ganze Hand auf den Boden?

Nachdem Sie die Übungen gemacht haben, denken Sie wieder an die Situation und beugen sich wieder hinunter. Was hat sich verändert?

Wichtig: Bitte machen Sie nur diejenigen Übungen, die Sie ohne Schmerzen und Probleme ausführen können. Auch wenn Sie einige weglassen – das Programm bleibt insgesamt trotzdem hilfreich.

Die Übungen sind wirksame Methoden, die uns auf dem Weg ins hohe Alter dabei unterstützen können, selbstbewusst und selbstbestimmt zu leben. Lassen Sie uns gesund und voller Lebensfreude alt werden!

Soest, im Februar 2005

Gerda M. Kolf

Lernen ist wie Rudern gegen den Strom: Sobald man aufhört, treibt man zurück. Ich rudere weiter und freue mich, in Ihnen einen gleichgesinnten Menschen begrüßen zu können. Das ist auch das Wunderbare an den Seminaren. Es kommen Menschen zusammen, die schon, bevor sie sich kennen lernen konnten, etwas Gemeinsames verbindet. Sie wollen selbst etwas für ihr Wohlbefinden tun und sind offen für Neues. Von *Brain-Gym*[®] haben sie in den meisten Fällen noch nichts gehört, aber voller Vertrauen lassen sie sich auf den neuen Weg ein. Ich lade Sie ein, sich mit auf den Weg zu begeben.

Dazu ist es sinnvoll, sich zunächst Ihres derzeitigen Standortes bewusst zu werden und zu überlegen, in welche Richtung Sie ihn verlassen wollen, zu wissen, wohin Sie wollen, also Ihr Ziel zu bestimmen.

Lernen bedeutet immer Veränderung, das heißt Entwicklung vom Nichtwissen zum Wissen, vom Nichtkönnen zum Können. Freude macht das Lernen, wenn ich meine Lernschritte und meine Fortschritte wahrnehmen kann. Deshalb besteht der erste Schritt darin, erst einmal stehen zu bleiben, innezuhalten, in sich hineinzuspüren, sozusagen den Ist-Zustand wahrzunehmen.

Wo spüren Sie Verspannungen? Bewegen Sie Ihren Körper, beugen Sie sich hinunter, drehen Sie den Kopf zu einer Seite und zur anderen und spüren Sie, wo es spannt und wie beweglich Sie sind. Womit sind Sie unzufrieden? Was möchten Sie verändern? Was möchten Sie erreichen? Ich schlage Ihnen vor, diese Überlegungen schriftlich festzuhalten. Die Freude ist größer, wenn Sie sich der erreichten Veränderung wirklich bewusst werden. Und Freude motiviert zu weiteren Fortschritten. Finden Sie Ihr ureigenes Ziel. Trotzdem schlage ich Ihnen ein Ziel vor, das beispielhaft vielleicht auch für Sie passt: „Ich erfreue mich körperlicher und geistiger Beweglichkeit.“ Kann das auch Ihr Ziel sein?

Wenn Sie wissen, wohin Sie wollen, können Sie sich auf den Weg machen. Dazu können Sie mit der folgenden Übungsfolge absichern, dass Sie wirklich gute Startbedingungen haben. In der Arbeit mit Kindern wird diese Übungsfolge zuweilen die „Leichter-lernen-Leiter“ genannt. Vielleicht haben Sie Lust, die Leiter auch gleich einmal zu erklimmen.

Die Vorbereitung

1. Wasser trinken

Trinken Sie ein paar Schluck Wasser. Wasser erhöht die elektrische Leitfähigkeit und verbessert damit die Tätigkeit unseres Nervensystems, das auf der Übermittlung von elektrischen Signalen basiert.



2. Gehirnpunkte massieren

Halten Sie bei dieser Übung mit einer Hand den Bauchnabel. Reiben Sie mit den Fingern der anderen Hand die beiden weichen Stellen rechts und links neben dem Brustbein, gleich unterhalb der Schlüsselbeine.

Diese Punkte sind die Endpunkte des Nierenmeridians. Durch das Massieren regen Sie die Blutzufuhr zum Gehirn an.



3. Überkreuzbewegungen machen

„Marschieren“ oder tanzen Sie auf der Stelle, berühren Sie dabei abwechselnd mit jeder Hand das gegenüberliegende Knie. Die Übung kann auch sitzend ausgeführt werden.

Die beiden Gehirnhälften werden zur Zusammenarbeit stimuliert, denn die linke Gehirnhälfte steuert die rechte Körperseite und umgekehrt. Durch die Überkreuzbewegungen sind beide gleichzeitig aktiv.



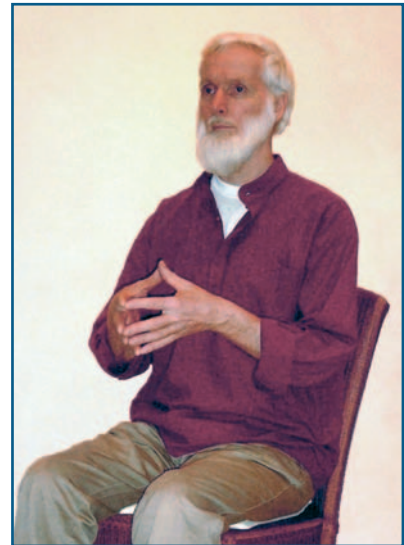
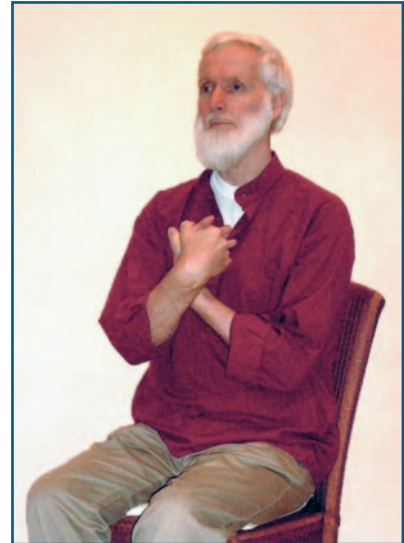
4. Hook-ups-Stellung

Teil 1: Legen Sie Ihren linken Fußknöchel über den rechten. Strecken Sie die Arme nach vorne und legen Sie das linke Handgelenk über das rechte. Verschränken Sie die Finger und drehen Sie die Hände nach innen und nach oben, bis vor die Brust. Schließen Sie nun die Augen und drücken Sie die Zunge beim Einatmen an den Gaumen. Beim Ausatmen entspannen Sie die Zunge wieder.

Teil 2: Stellen Sie nun Ihre Füße wieder nebeneinander. Führen Sie die Finger指尖en beider Hände zusammen und atmen Sie eine Minute lang tief durch.

Diese Übung reguliert den Energiefluss in allen Meridianen und sorgt damit für positive Grundstimmung. (Da die Meridiane alle an den Händen oder den Füßen anfangen oder enden, sind bei dieser Haltung alle Meridiane beteiligt.)

Bei Vorträgen oder Seminaren bitte ich meine Teilnehmer an dieser Stelle schon einmal, erneut in sich hineinzuspüren, sich erneut hinunterzubeugen und wahrzunehmen, ob es schon Veränderungen gibt. Meist geht ein Raunen durch die Reihen, das mir signalisiert, dass einige Teilnehmer schon die ersten positiven Erfahrungen mit der Wirksamkeit dieser Übungen gemacht haben. Wenn Sie sich nun erneut hinunterbeugen und in sich hineinspüren, können Sie diese Erfahrung vielleicht auch schon machen. Vielleicht können Sie sich weiter hinunterbeugen oder mit mehr Leichtigkeit und mit weniger Verspannungen. Ich wünsche es Ihnen. Aber auch hier gilt: Gut Ding will Weile haben. Oder: Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.



Damit haben Sie schon vier grundlegende Übungen aus dem sechsundzwanzig Übungen umfassenden Basisprogramm kennen gelernt. Basisprogramm nenne ich es, weil im Laufe der mittlerweile über zwanzigjährigen Anwendung weitere, noch tiefer gehende Methoden und Übungen dazugekommen sind. Das Gesamtprogramm bietet unter der Bezeichnung *Edukinestetik* vielfältige Wege, das eigene Wohlbefinden zu steigern. Ursprünglich ist das Programm in der Arbeit mit Kindern entstanden. Es sollte ihnen das Lernen erleichtern, ihnen Methoden an die Hand geben, mit denen sie das in ihnen schlummernde Potenzial wecken können. Die einzelnen Übungen haben deshalb auch kindgerechte Namen bekommen. Dessen ungeachtet sind die Übungen für jedes Lebensalter geeignet, den Zugang zu dem eigenen Potenzial aufrechtzuerhalten oder wieder freizulegen.