

5 Augenachter Augenaktivierung Vorübung:

Stell dich auf einen Fuß. Schau nach oben, nach unten, nach links und nach rechts. Dein Kopf bleibt dabei ruhig. Wie weit kannst du in die einzelnen Richtungen scharf sehen?

Testübung für den Profi: Übung wie oben. Nun gehst du im Standbein ins Knie.

Besser Lernen Übung: Strecke deinen Arm in Augenhöhe gerade vor dir aus. Folge mit dem gestreckten Arm der roten Achterlinie. Beginne immer von der Mitte nach links oben. Dein Kopf bleibt dabei ruhig, nur die Augen schauen dem Daumen auf seinem Weg genau nach. Mache das auch mit dem anderen Arm etwa eine halbe Minute.

Tipp: Wiederhole den Test. Überprüfe so, ob sich deine Augen besser anfühlen und aktiver sind.



6 Kniebeuger Erdungsgefühl Vorübung:

Stellung wie auf der Zeichnung. Drehe dann deinen Oberkörper soweit nach links und nachher nach rechts, wie es für dich leicht möglich ist – ohne dass du umfällst.

Besser Lernen Übung: Stell dich in einem seitlichen Ausfallschritt hin. Vorderen Fuß in die gleiche Richtung stellen wie der Oberschenkel zeigt, den zweiten Fuß gerade nach vorne. Atme langsam aus und gehe dabei auf einer Seite tief, indem du das Knie vorwärts beugst – jedoch nicht vor die Zehenspitze. Danach machst du das gleiche auf der anderen Seite. Geh so tief, wie du es als angenehm empfindest, aber auch soweit, dass du einen Zug in der Leiste spürst. Wiederhole die Übung auf jeder Seite 3 mal.

Tipp: Der Kniebeuger unterstützt durch die Entspannung und Entstressung des Beckens auch deine Atmung. So wird das Finden klarer Gedanken gefördert.



7 Wecker Augenaktivierung Vorübung:

Zähle die 2er Zahlenreihe laut weiter: 2 – 4 – 6 – 8 ... Schwierigkeitsstufe höher gewünscht: Dann zähl einfach die 3er oder 4er Reihe weiter.

Besser Lernen Übung: Halte mit einer Hand den Bauchnabel, Daumen, Zeige- und Mittelfinger (zusammen) der anderen Hand legst du in die Grübchen zwischen Schlüsselbein und erster Rippe (siehe Zeichnung). Nun reibst du die beiden Schlüsselbeingrübchen, den Nabel hältst du. Die beiden Schlüsselbeingrübchen solltest du ca. 1 Minute lang rubbeln.

Info: Der Wecker ist eine wichtige Energieübung für die Augen. Er fördert, vom Körper ausgehend, die Zusammenarbeit der Gehirnhälften und stärkt die Augen.

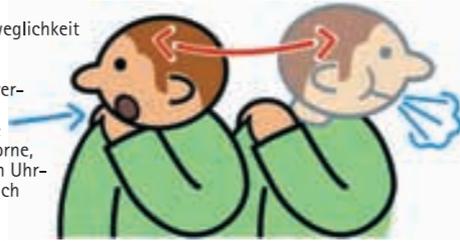


8 Kopfdreher Wirbelsäulenbeweglichkeit und Lernen

Vorübung: Stell dich gut hin und verschränke die Hände hinter dem Kopf. Beuge den Oberkörper nach vorne, drehe dann die Arme im Uhrzeigersinn und schließlich wieder dagegen.

Besser Lernen Übung: Stell dich etwa schulterbreit hin. Lege dann eine Hand auf deine Nackenmuskel (der Wulst zwischen Hals und Schulter) und zieh den Muskel leicht nach vorne. Drehe nun den Kopf in die Richtung dieser Hand. Während du ausatmest drehst du den Kopf zur anderen Schulter. Versuche über deine Schulter hinweg zu blicken. Du spürst die Muskelspannung. 3 mal jede Seite.

Tipp: Wiederhole den Test und spüre, ob die Muskelspannung nachlässt.



9 Armstrecker Schreibblockiertheit Vorübung:

Beuge dich nach vorne runter – leicht und nicht angestrengt. Wie weit kommst du?

Besser Lernen Übung: Stell dich aufrecht hin und strecke einen Arm neben dem Kopf gerade hoch. Mit der anderen Hand gibst du dem gestreckten Arm am Ellbogen Widerstand (Gegendrücken). Atme nun aus und drücke dabei den gestreckten Arm gegen deine Hand nach hinten.

Nun gib dem Arm vorne Widerstand und drücke nach vorne. Mache das Gleiche nach außen und nach innen. Wechsel auf den anderen Arm. Atme während der Druckphasen aus und drücke nur mit ca. 1/4 deiner Kraft in die jeweilige Richtung.

Tipp: Der Armstrecker entspannt den Rücken, erleichtert so die Beweglichkeit und das Schreiben.



10 Ohrenachter Gleichgewichtsaktivierung Vorübung:

Gleichgewicht balancieren: Stell dich auf einen Baumstamm und gehe über den Stamm. Spüre, ob du im Moment Sicherheit hast oder wackelig bist.

Besser Lernen Übung: Gleichgewicht verbessern: Strecke deinen Arm aus und lege deinen Kopf bequem auf die Schulter. Nun fährst du eine große liegende Acht, beginne dabei von der Mitte nach links oben. Kopf und Arm bleiben dabei gut verbunden. Die Augen schauen über die Hand hinaus und bleiben offen.

Tipp: Lass dir ein wenig Zeit und geh noch einmal über den Stamm. Spüre jetzt deine Sicherheit und dein Gefühl von Ruhe und Stabilität.

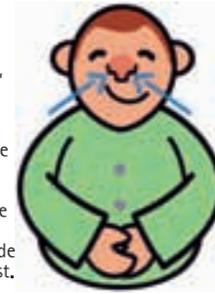


11 Schnauffer Konzentration Vorübung:

Schließe die Augen und gehe ein paar Schritte, fühle, ob du gerade gehst.

Besser Lernen Übung: Lege deine Hände auf den Bauch, um die Atmung deutlicher spüren zu können. Atme langsam durch die Nase ein und spüre, wie der Bauch sich füllt. Zähle gedanklich bis 3, um dann wieder genauso langsam auszuatmen. Wiederhole diesen Atemrhythmus einige Male. Möglicherweise verlängert sich dein Ein- und Aus-Atemrhythmus und du bemerkst, dass du am Ende schon 5 oder 7 Sekunden rhythmisch ausatmen kannst.

Tipp: Varianten: Mit weiter Mundöffnung einatmen und durch die Lippen ausatmen. Schnappend einatmen und langsam ausatmen. Lass dir eigene Varianten einfallen!

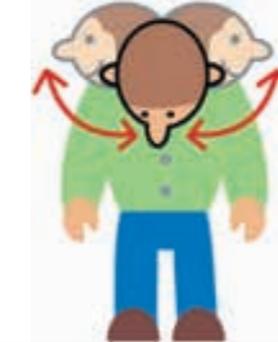


12 Überblicker Überblick beim Lernen Vorübung:

Schwindeltest: Drehe dich bis zu 3mal um die eigene Achse und 3mal in die andere Richtung. Ist dir schwindelig?

Besser Lernen Übung: Stehe entspannt, lass deinen Kopf nach vorne und dann nach unten hängen. Drehe nun deinen Kopf in einem Halbkreis von einer Schulter zur anderen. Atme dabei gleichmäßig und entspannt weiter. 5 bis 7mal hin und her drehen.

Tipp: Der Überblicker entspannt den Nacken und hilft so beim Schreiben und Zeichnen.



13 Kieferlockerer innere Ruhe Vorübung:

Springen im Stand mit Richtungswechsel (vor – zurück – links – rechts) Mehrmals.

Besser Lernen Übung: Stell dich gut hin und reibe sanft die Verbindung zwischen Unter- und Oberkiefer (knapp vor dem Ohr). Das Reiben führt zu herzhaftem Gähnen, sodass evtl. Tränen fließen (natürlich nur, weil es so angenehm und wichtig für die Augen ist). Der Kieferlockerer entspannt das Kiefergelenk, führt zu mehr Standfestigkeit und erleichtert die innere Organisation von Körper, Geist und Seele.

Tipp: Wiederhole den Test und spüre, ob du jetzt anders oder schneller springen kannst.



Der Besser-Lernen-Pfad



Wandern und Spüren im Grünen

Der erste Weg dieser Art in Deutschland



BAD NAUHEIM
Die Gesundheitsstadt

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Bad Nauheim, www.bad-nauheim.de

besser leben

Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

Geschäftsstelle: Rittershausstr. 5, 61231 Bad Nauheim
Bourdin@besser-leben-eV.de, www.besser-leben-eV.de

Der Besser-Lernen-Pfad rund um die Bad Nauheimer Skiwiese

Die Idee

Die Natur gibt uns täglich die Möglichkeit, uns wieder wohler zu fühlen und mit uns selbst in Einklang zu kommen. Schon ein abendlicher Spaziergang durch den Park erfüllt unser Herz und unseren Körper mit neuer Energie. Noch besser ist es jedoch, wenn auf diesem Weg zusätzliche Übungen dazu auffordern, uns spielerisch zu bewegen und wir so mit besserer Lernfähigkeit bestärkt werden. Diese Möglichkeit ist im Stadtnahen Waldpark, auf einem Weg rund um die Skiwiese geschaffen worden.

Der Ansporn von neuen Lernbewegungen, in einer Idylle mit harmonischem Lernen, soll den Besuchern Abstand vom Alltag bringen.

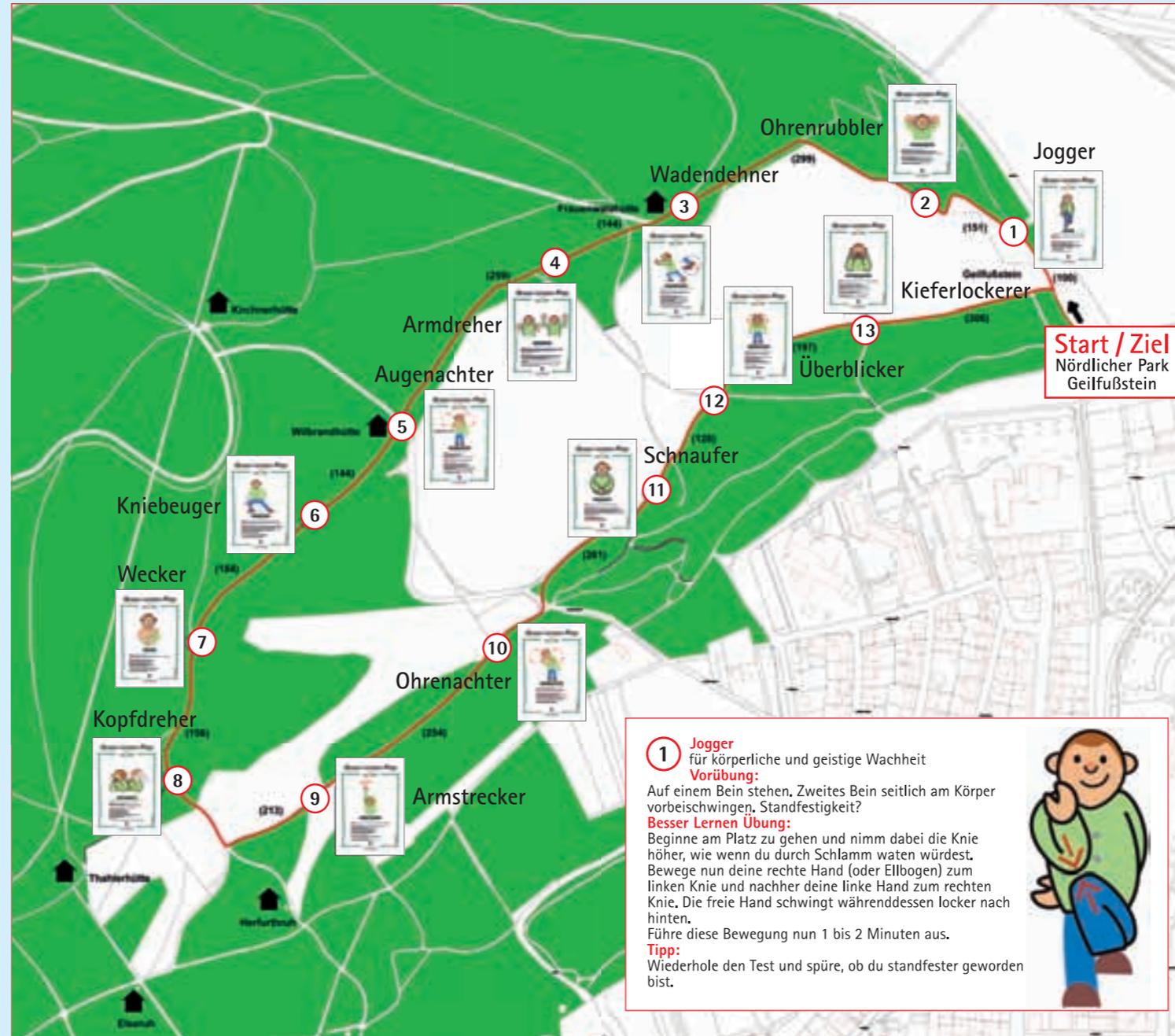
Verspannungen und unkoordinierte Bewegungen zeigen sich auch durch eingeschränkte Merk- oder Konzentrationsfähigkeit. Einfache Bewegungsübungen helfen Kindern und auch Erwachsenen oder Senioren sich leichter zu bewegen und damit auch die Merk- und Lernfähigkeit zu unterstützen, sowie dabei zu helfen, seine persönlichen Ressourcen besser zu nützen. Die Standfestigkeit und das Selbstwertgefühl werden gestärkt, Sicherheit und Konzentration auch in Stresssituationen gefördert.

Durch diese körperlichen Übungen und Techniken kann der Körper entspannt und eine verbesserte Lernbasis geschaffen werden. Gerade mit kinesiologischen Übungen, einer besonderen Gehirngymnastik, wird die Verbindung von Kopf (Verständnis) und Körper (automatische Bewegungen) gestärkt. Wenn die Verbindung durch dieses Training wie „geschmiert“ läuft, kann der Mensch gut aufnehmen, wahrnehmen, umsetzen, arbeiten und lernen.

Zielgruppen

Hauptsächlich werden Eltern und ihre Kinder von dem Weg angesprochen und unterwegs sein. Auch Schulklassen können ihren Wandertag mit Lernübungen verbinden und den Weg absolvieren. Senioren können zum Thema Merkfähigkeit und Gedächtnistraining die Übungen bzw. die Wanderung machen.

Manager können den Weg gehen und ihre Kreativität fördern. Auf Wunsch kann eine fachlich ausgebildete Begleitung gebucht werden, die die Übungen zeigt, die Hintergründe erläutert und individuelle Fragestellungen beantwortet.



Gesamtlänge 2.796 m
Entfernung von Station zu Station ca. 220 m
Höhenunterschied 100 m, Laufzeit 120 bis 150 min.



2 Ohrenrubbler Hör-Aktivierung Vorübung – Hinhören:

Stell dich entspannt hin und schließe die Augen. Versuche dich nun einige Zeit ausschließlich auf die angenehmen Geräusche in deiner Umgebung zu konzentrieren. Auf das Summen einer Biene, das Rauschen der Blätter oder angenehmen und beruhigenden Geräuschen des Waldes.

Besser Lernen Übung zum entspannten Hören:

Streiche deine Ohrmuscheln sanft von innen nach außen leicht aus. Massiere auch die Ohrhäppchen. Lass dir für diese Übung ca. eine Minute Zeit und stell dir vor, wie du aus deiner inneren Ruhe heraus wacher bist und klarer hörst.

Tipp:

Wiederhole das Lauschen in deine Umgebung und fühle, ob sich etwas beim Hören verändert hat.

3 Wadendehner Wadenlockerung und Lern-Entspannung

Vorübung:

Gehe in die Hocke, drehe deinen Kopf einmal nach rechts und beobachte die Natur. Anschließend das gleiche nach links.

Besser Lernen Übung:

Diese Übung kannst du freistehend machen, oder du stützt dich mit den Händen an einem Baum ab. Nimm eine Ausfallschrittstellung ein. Presse deine hintere Ferse fest auf den Boden und verlagere deinen Oberkörper nach vorne, bis du in der hinteren Wade einen deutlichen Zug spürst. Kurz halten (5 Sekunden) und dann entspannen. Wiederhole die Wadendehnung pro Bein 3 bis 5 mal.

Tipp:

Der Wadendehner hilft dir, dein Stehen und Gehen zu entspannen.



4 Armdreher Erdung und Zentrierung

Vorübung:

Äpfel aufheben: Stell dich hüftbreit und mit gestreckten Beinen hin. Hebe einen gedachten Apfel, der an deinem rechten Fuß liegt, mit der rechten Hand auf. Lege ihn dann in einen gedachten Korb über deinem Kopf. Das gleiche auf der anderen Seite und beobachte wie beweglich du bist.

Besser Lernen Übung:

Strecke die Arme gerade nach vorne und dreh die Handflächen nach außen. Winkle die Unterarme ab und hebe sie in Richtung Kopf, sodass die Handflächen nach vorne weisen. Führe diese Bewegung einige Male langsam aus und spüre dabei die Lockerung in der Brustmuskulatur.

Tipp:

Wiederhole die Vorübung und fühle nach, ob sich etwas in deiner Beweglichkeit verändert hat. Der Armdreher lockert den Brustkorb und bringt so mehr Offenheit und Zentrierung, Neues wird besser aufgenommen.



1 Jogger für körperliche und geistige Wachheit Vorübung:

Auf einem Bein stehen. Zweites Bein seitlich am Körper vorbeischieben. Standfestigkeit?

Besser Lernen Übung:

Beginne am Platz zu gehen und nimm dabei die Knie höher, wie wenn du durch Schlamm waten würdest. Bewege nun deine rechte Hand (oder Ellbogen) zum linken Knie und nachher deine linke Hand zum rechten Knie. Die freie Hand schwingt währenddessen locker nach hinten. Führe diese Bewegung nun 1 bis 2 Minuten aus.

Tipp:

Wiederhole den Test und spüre, ob du standfester geworden bist.