



## Oefeningen tegen dyslexie en andere leerproblemen

Merel Asbeek Brusse

### Oefeningen om beter te leren!!!

Er is een aantal oefeningen die je kunt doen om beter te kunnen leren of te presteren. Terwijl je de oefeningen uitvoert, worden bepaalde gebieden van het brein geactiveerd. Deze gebieden zijn nodig voor lezen, rekenen, begrijpen en concentratie.

Een voorbeeld hiervan is de **PACE**, uit **Braingym**®. De PACE bestaat uit een set van 4 oefeningen die je in een paar minuten doet. Het zou fantastisch zijn als iedereen hier elke dag mee zou beginnen. Men zou meer energie hebben, beter nieuwe dingen kunnen oppikken en minder gestrest zijn, leerproblemen of niet.

#### 1. Water<sup>1</sup>

We beginnen met het drinken van een glas water. Water geeft je energie en zorgt ervoor dat je geconcentreerd bent.



#### 2. Breinknoppen<sup>2</sup>.

Vervolgens masseer je de breinknoppen. Dit zijn de deukjes onder de sleutelbeenderen.

Houd een hand op de navel terwijl je met je andere hand de kuiltjes poetst met een duim en twee vingers. Wissel na een tijdje van handen.

Als de oefening goed gaat kun je eventueel je ogen van links naar rechts heen en weer bewegen.

De breinknoppen activeren de ogen en de hersenhelften. Ze helpen de middellijn over te steken bij het lezen en maakt dat je beter verbanden kunt leggen.



### 3. Kruislopen<sup>3</sup>

Ga nu kruislopen<sup>3</sup>. Hierbij beweeg je in een soort van mars de benen om en om. Til hierbij de knieën op en beweeg de hand of elleboog van de tegenovergestelde arm naar de knie.

Wissel dit af in een rustig tempo. Kruislopen kan aan de voorkant, zijkant en achterkant. Zolang er een kruisbeweging wordt gemaakt is het goed.

Doe dit eventueel op muziek en maak het leuk. Nu worden om en om en tegelijk de rechter en de linker hersenhelft gebruikt.



### 4. In en uit de knoop

Als laatste gaan we in en uit de knoop. Kruis je voeten. Strek je armen en kruis ze bij de polsen. Draai de handpalmen naar elkaar toe en laat de vingers in elkaar grijpen. Trek de handen onderlangs naar je lichaam. Nu zit je in de knoop.

Adem in door de neus en met je tong tegen je verhemelte. Adem gewoon uit door de mond. (Tong in normale positie). Adem zo een aantal maal door.

Voor je uit de knoop gaat, zet je je benen naast elkaar en laat je je handen los. Maak nu een huisje van alle vingers tegen elkaar aan.

Herhaal de ademhaling. De Knoop is een ontspanningsoefening. Deze oefening maakt je rustig. Je kunt deze oefening ook los van de andere oefeningen doen als je erg druk bent.



Op [www.Braingym.nl](http://www.Braingym.nl) vindt u Braingym-boekjes en -materialen en -cursussen.

Een kopie van dit PDF-bestand vindt u op [www.whichoneworks.eu/NL/gratis](http://www.whichoneworks.eu/NL/gratis).



### **Buik-ademhaling**

Een oefening die niet onder Braingym valt, maar er eigenlijk wel bij hoort, is de buikademhaling. Leg een of beide handen op je navel en probeer naar de handen toe te ademen. Spreken en hardop lezen wordt beter door deze oefening.

### **Liggende acht**

Een andere oefening die wonderen kan verrichten is de liggende acht of lemniscaat of Tibetaanse acht. Bedenk welke letters of cijfers je moeite kosten. Kies er een en zeg deze hardop. Terwijl je dat doet maak je met je armen een grote liggende acht. Begin in het midden van laag naar omhoog. Schrijf nu een paar keer in de lucht jouw letter of cijfer, zeg hem nog steeds hard op. Eindig weer met liggende achten. Je kunt deze oefening ook op papier doen of op een schoolbord. Je zult zien dat de letters beter in je systeem komen, je ze beter herkent, ze beter kunt lezen en schrijven.



### **Denkschakelaar**

Kan je soms niet verstaan wat anderen zeggen. Hoor je wel, maar begrijp je niet. Doe de denkschakelaar. Pak je oorschelp tussen duim en twee vingers en rol de randjes naar buiten. Trek ook een beetje aan je oor van je gehoorgang af. Dit werkt goed bij Oost-Indische doofheid.

Ad 1 Dus geen thee, koffie of frisdrank, maar gewoon water.

Ad 2 Het masseren van de breinknoppen verheldert de geest en helpt tegen concentratieproblemen, als je het gevoel hebt niet helder te kunnen nadenken, bij coördinatieproblemen, als je de 'b' en de 'd' telkens met elkaar verwart.

Ad 3 Linker en rechterhelft van de hersenen hebben verschillende functies. Je leervaardigheid en leesvaardigheid zijn optimaal als linker- en rechterhelft beiden goed functioneren en goed samenwerken. Motorisch gezien komt kruislopen overeen met kruipen en marcheren. Linkerarm en linkerbeen worden aangestuurd door de rechterhelft van de hersenen. Rechterbeen en rechterarm door de linkerhelft. Kruislopen vergt en stimuleert zo een goede coördinatie tussen linker- en rechterhersen helft. Een coördinatie die ook nodig is bij taal-vaardigheid: lezen en schrijven.

### **Braingym®**

De oefeningen zijn afkomstig uit het Braingym® programma. Het programma is ontwikkeld door Paul en Gail Dennison en is beschermd. We hebben echter, hier in Nederland, Elly de Wildt-Dienske bereid gevonden haar afbeeldingen beschikbaar te stellen voor deze pagina. Onze dank daarvoor. Elly is bezig Braingym® te introduceren op scholen en schrijft momenteel een boek. Je kunt haar vinden op [www.braingym.nl](http://www.braingym.nl).

Braingym is voortgekomen uit kinesiologie. Bovenstaande oefeningen zijn dus ter dege effectief mits op de juiste manier uitgevoerd en met de juiste intentie en motivatie uitgevoerd. Als het zelf uitoefenen nog niet tot het gewenste resultaat leidt, zijn er volop kinesiologen die je hierbij kunnen helpen. Zij kunnen helpen blokkades op te lossen die het brein verhinderen optimaal te functioneren met als bijkomend voordeel dat je lekkerder in je vel komt te zitten. Kinesiologen vind je onder andere op [www.topki.nl](http://www.topki.nl), [www.ki-net.nl](http://www.ki-net.nl), [www.hofvanaxen.nl](http://www.hofvanaxen.nl) en [www.allergie-weg.nl](http://www.allergie-weg.nl).

Ik wens je veel leerplezier,

Merel Asbeek Brusse

### **Movimento, praktijk voor kinesiologie en voetreflexologie**

**Drs. Merel Asbeek Brusse-Slotboom**

Specialiteit: werken met kinderen met leerproblemen en bijbehorende emotionele klachten.

Beukvaren 37, 2661 PE, BERGSCHENHOEK

Tel: 010-8882343

Website: [www.movimento.nl](http://www.movimento.nl)

E-mail: [movimento@casema.nl](mailto:movimento@casema.nl)

Heeft u baat gehad bij deze oefeningen? Of heeft u op een andere manier uw leerproblemen overwonnen, mail ons uw verhaal via [WhichOneWorks@gmail.com](mailto:WhichOneWorks@gmail.com) en laat anderen meeprofitieren van uw ervaring.