

Over poes en soep en Jos

Een inleiding op de edukinesiologie



-
- Team**
Pieter
Wielinga
-
- Elke nieuwe ochtend in de groep beginnen met kruisloopoefeningen en grote luie achten... Is dat nu echt functioneel voor het verbeteren van het lees- en schrijfproces? De meningen zijn verdeeld. Wellicht heeft dat ook te maken met de claim die gelegd is op de relatie tussen leesproblemen en de bewegingspatronen uit de edukinesiologie. Ik zal hier niet te diep ingaan op de theoretische achtergronden, maar vooral kijken naar praktische mogelijkheden en toepassingen van een aantal technieken uit de edukinesiologie om het leren voor veel kinderen weer aantrekkelijk te maken.

Jos

Jos is 7 jaar en zit in groep 4 van de basisschool. En Jos heeft het moeilijk. Hoe komt dat? Dat is niet zo duidelijk. Jos is een aardig kind met een brede belangstelling en een goede inzet. Ze is overal bij betrokken en merkt ook alles op wat er om haar heen gebeurt. Maar het is voor Jos moeilijk om alles te onthouden. Tot haar schade en schande heeft ze moeten ontdekken dat bijvoorbeeld soep en poes heel verschillende betekenissen hebben. Terwijl het toch dezelfde letters zijn.

Ze heeft het niet alleen moeilijk

met die poes en de soep. De juf zegt ook dat ze beter moet kijken wat er staat. En dat ze ook beter moet luisteren. Want ze is nu per slot van rekening 7, zit in groep 4, en moet nu echt goed haar best gaan doen.

Soms vraagt Jos zich af wat oma toch bedoelde, toen ze zei dat Jos van alles zou gaan leren als ze eenmaal op de grote school was. Want dan kon ze ook...

Jos' ouders

Jos' ouders maken zich zorgen. Ze merken aan hun dochter dat ze het op school steeds minder leuk gaat vinden. Er komen ook steeds meer signalen van de school. Er komen minder vaak kinderen aan de deur. En Jos lijkt de boot ook af te houden.

Kunnen ze ons iets vertellen over Jos?

O ja, dat kan. Moeder heeft de hele ontwikkeling van Jos bijgehouden in dagboeken.

'Jos was een vrolijke, vlotte baby. Geen opvallende zaken in die periode. Ze at goed, sliep goed en kon al heel snel staan en lopen. Al ruim voor haar eerste verjaardag. Gekropen had ze eigenlijk niet. Ja, een beetje op twee armen. Meer dat tijgeren. Maar het hoefde immers ook niet, want ze was sterk genoeg om zich op te trekken en te gaan staan.

Fietsen kostte aanvankelijk wel moeite. Ze viel vaak. Maar ja, het evenwicht bewaren is ook moeilijk. En met het zwemmen ging de beenslag goed en de armslag ook. Maar samen duurde het wel wat langer voordat ze dat echt onder de knie had. En altijd heel leergierig, hè. Wilde altijd alles weten. Was overal bij betrokken...'

Jos' ouders hadden dan ook geen twijfel bij de overgang van groep 2 naar groep 3. En ze hadden Jos ook altijd gestimuleerd om goed haar best te doen op school.

Jos is een voorbeeld

Jos is een voorbeeld van een kind dat tegen de verwachting in moeizaam vordert in het leerproces. Niet in alle vakken trouwens. Rekenen gaat haar goed af. Taal ook, als het om mondeling taalgebruik gaat. Toneelspelen vindt ze leuk. De creatieve vakken doet ze graag. Ze kan heel gedetailleerd tekenen en heel zorgvuldig kleuren en vormen kiezen. Ze is ook niet dom. Kan in de kring goed meekomen. Maar wat is er dan met Jos?

In termen van edukinesio-logie is er bij Jos sprake van een niet optimale samenwerking tussen de linker en de rechter hersenhelft. Daardoor gaat er het een en ander mis. Terwijl ze ook de indruk achterlaat het wel degelijk te begrijpen.

Over de hersenen en de samenwerking tussen beide hersenhelften is veel te vertellen. Voor ons is het voldoende te weten dat er sprake is van een samenwerking die onder bepaalde invloeden verstoord kan worden. En dat er verschillende functies onderscheiden kunnen worden in de linker en de rechter hersenhelft.

De linker helft staat bekend als de analytische kant: ordening, gedetailleerdheid, exactheid en nauwkeurigheid staan voorop.

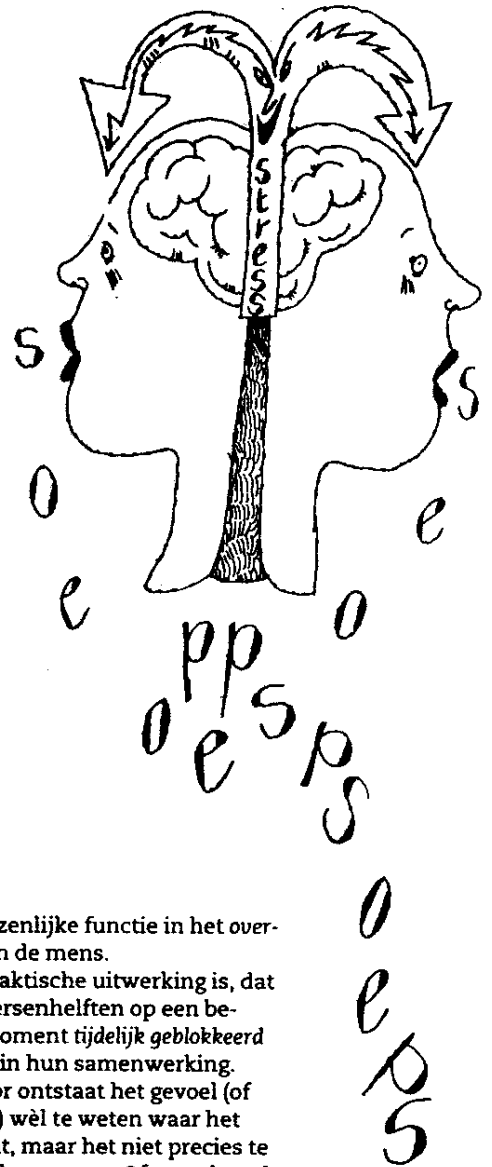
De rechter helft is de globale kant: vorm, beweging, kleur en expressie zijn primair.

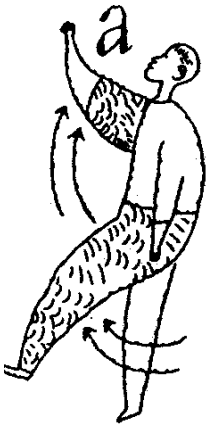
Samen hebben beide hersenhelften de mogelijkheid informatie op te slaan en te ordenen. Nieuwe onderdelen krijgen een plaats bij wat we al wisten. Nieuwe stof wordt - geordend op functie en betekenis - opgeborgen.

Die samenwerking kan onder bepaalde condities verstoord raken. In de edukinesio-logie wordt de oorzaak hiervan vooral toegekend aan een stresshormoon. Dat stresshormoon heeft op zichzelf een

heel wezenlijke functie in het overleven van de mens.

De praktische uitwerking is, dat beide hersenhelften op een bepaald moment tijdelijk geblokkeerd worden in hun samenwerking. Daardoor ontstaat het gevoel (of het idee) wèl te weten waar het over gaat, maar het niet precies te kunnen benoemen. Of omgekeerd: het gevoel hebben wèl de losse onderdelen te kunnen benoemen, maar er geen woord of zin van te kunnen maken. Het verhaal klinkt wel goed. Maar het klopt niet met wat er staat. Poes en soep worden gelijk, maar zijn toch anders!



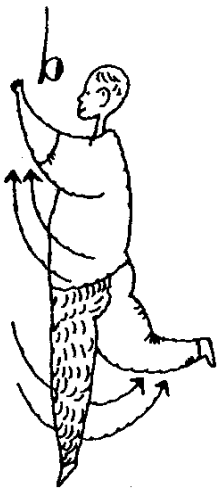


Op school

Op school kunnen we vaak al aan allerlei signalen zien of er sprake is van een *verstoorde samenwerking*.
Bijvoorbeeld:

- Gecoördineerde bewegingen van armen en benen samen kosten moeite.
- Kruisloepoefeningen ontaarden in telgang.
- De ogen werken vaak niet goed samen.
- Ballen gooien en vangen kost vaak moeite.
- Er is een slechte links/rechts-oriëntatie.
- Als kleuter hebben ze vaak moeite met allerlei bezigheden als knippen, plakken, veters knopen en touwtje springen.

Veel van deze problemen – die hun oorsprong vinden in een onvoldoende samenwerking tussen linker en rechter hersenhelft – vormen de basis van latere lees-, schrijf- en rekenproblemen.



'LEREN DOOR BEWEGEN'

Nu weer terug naar de edukinesiologie. Kern van de edukinesiologie is: het herstellen van de samenwerking tussen beide hersenhelften. «Edukinesiologie» betekent letterlijk: *leren door bewegen*. Herstel van de samenwerking vindt dan ook plaats door te bewegen!

De belangrijkste oefening is de kruisloop: een beweging waarbij linkerarm en rechterbeen gelijktijdig worden bewogen, afgewisseld door het bewegen van rechterarm en linkerbeen. De redenering die daar achter zit, is eenvoudig: door deze beweging wordt er een optimaal beroep gedaan op de gelijktijdige werking van beide hersenhelften. Als deze verbinding geblokkeerd is onder invloed van het stresshormoon, zal

de beweging de *afbraak van dat stresshormoon* in gang zetten. Waardoor links en rechts weer met elkaar kunnen *communiceren*. En de verschillende functies samen een groter geheel kunnen vormen.

'KRUISLOPEN EN LUIE ACHTEN'

Een andere belangrijke oefening is het maken van de *lemniscaat* (ook wel genoemd: de *luie acht*) met de armen (de handen): het snijpunt komt recht voor je. En de cirkel is aan beide kanten even groot. De redenering die hier achter zit, is dat voor het correct uitvoeren van deze beweging er een *voortdurende overgang gemaakt moet worden van linker naar rechter hersenhelft*. De *doorgaande beweging vraagt dus steeds om samenwerking*.

Weer naar school

Edukinesiologie kan niet zonder leerkracht! Waarom niet? Wel, de oefeningen uit de edukinesiologie leveren hun bijdrage aan het herstel van de samenwerking tussen linker en rechter hersenhelft. De leerkracht zal daarna – hoewel vaak veel directer en gecomprimeerder – toch opnieuw het kind moeten helpen bij de leerstof. Soms door iets nog eens uit te leggen. Soms door een onderdeel opnieuw aan te bieden. Maar altijd door klaar te staan voor het kind, dat nu beter zijn mogelijkheden kan benutten.

Nog even naar Jos' ouders

Jos' ouders zijn blij in contact te zijn gekomen met iemand die de edukinesiologie kent en daar ook mee werkt in (en vertaalt naar) het onderwijs.

Hij heeft ze kunnen uitleggen

hoe het komt dat Jos schijnbaar eenvoudige dingen soms zo moeizaam oppakt. En hij heeft voor Jos een zogenaamde *basiscorrectie* gedaan. Een *specifieke, op haar gerichte correctie*: een combinatie van bewegingspatronen, die een optimale samenwerking van linker en rechter hersenhelft veronderstellen.

Ook heeft hij Jos *huiswerk* meegegeven: oefeningen die ze regelmatig thuis moet doen. In overleg met de leerkracht zijn vervolgens nog een aantal oefeningen geselecteerd die ze in de groep kan doen – 'want er waren wel meer problemen...' – en is de leerstof doorgesproken die Jos nog eens zou moeten doorwerken.

En Jos...?

Jos vindt het leuk op school. Lezen en schrijven kun je leren. En dat doet Jos met plezier. En die oefeningen? 'Och,' zegt Jos. 'Die edudinges... Als ik allemaal niet zo goed meer weet hoe het moet, dan ga ik mijn oefeningen doen. Dan is het net alsof er een lampje aangaat en kan ik opeens zien hoe alles moet. Makkelijk zat!'

Edukinesiologie toepassen en ervaren

Een aantal suggesties zoals Jos' juf die kreeg, zijn hieronder op een rijtje gezet. U kunt ze zelf toepassen, en ervaren wat ze teweegbrengen. U kunt de oefeningen door de kinderen laten doen. (En let dan eens op hoe kinderen een en ander wel of niet kunnen.) Hier volgen een aantal oefeningen uit de edukinesiologie:

- Laat kinderen *kruislopen op muziek* (vierkwartsmaat) en let er op dat ze zich goed bewegen: linker knie omhoog en rechterhand omhoog. Daarna rechter knie en linkerhand.

Functie: samenwerking stimuleren tussen linker en rechter hersenhelft.

- Maak grote *luie achten* (of: *lemniscaten*), waarbij het snijpunt middenvoor ligt. Houd het hoofd zo veel mogelijk stil, maar blijf de handbeweging volgen. Staan is beter dan zitten. Doe het 10 keer met de voorkeurshand en 10 keer met de niet-voorkeurshand. En het liefst met een dikke viltstift.

Functie: overschrijden van de middellijn; samenwerking tussen linker en rechter hersenhelft; oog/handcoördinatie.

- De *dubbele doedel* maak je met 2 handen die in symmetrie kriebels en krabbels op papier maken. Ook hier het liefst staan. En ook weer met dikke viltstiften.

Functie: overschrijden van de middellijn; samenwerking tussen linker en rechter hersenhelft; oog/handcoördinatie.

- Neem de lettervormen op in de beweging van de *luie acht*:
 - Maak de beweging 5 keer met de voorkeurshand.
 - Ga in een vloeiende lijn dóór met de letter of tweeklank.
 - Benoem wat je schrijft: 'Dit is de ...'
 - Sluit af door opnieuw 5 maal de «luie acht» te maken.

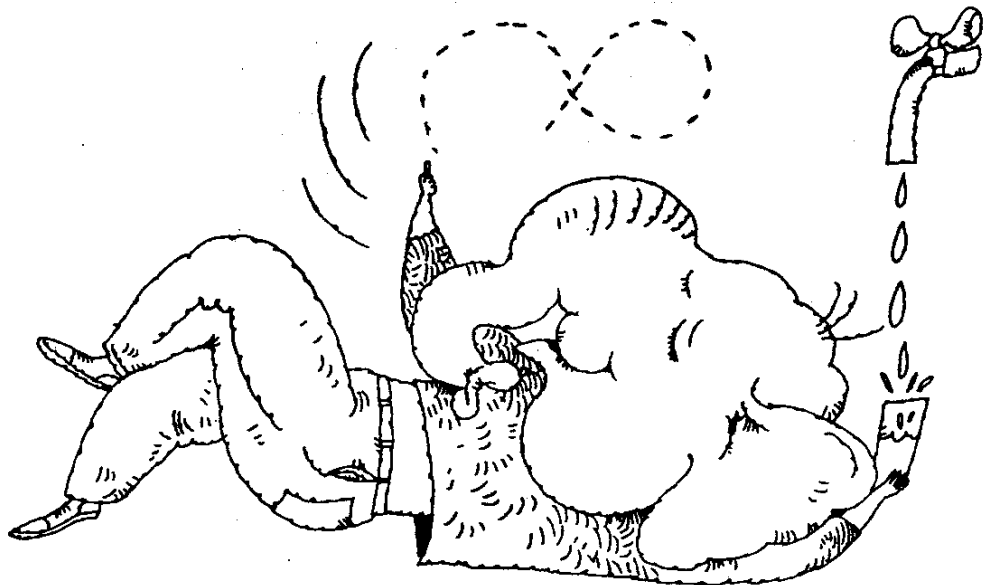
Functie: links/rechtsintegratie; oog/handcoördinatie; lettervorm en richting consolideren.

- De *olifant* is een beweging waarbij met gestrekte arm een grote «luie acht» gemaakt wordt (in de lucht of op papier), terwijl je blijft kijken naar je hand, en terwijl je hoofd op je schouder ligt! Wissel af met de andere hand/arm.

Functie: oogbewegingen stimuleren; overschrijden van de middellijn; samenwerking tot stand brengen tussen horen en zien.

- De *nekrol* doe je door je hoofd voorzichtig rond te draaien: voorover - links opzij - achterover - rechts opzij - voorover. En zo verder. Blijf goed doorademen!

Functie: ontspanning van nek en schouders, waardoor auditieve en visuele stress vermindert.



- De *buikademhaling* is heel eenvoudig. Maar niet altijd vanzelfsprekend! Ga op de grond liggen met een boek op je buik. Richt je ademhaling naar je buik en zie hoe het boek omhoog komt en weer naar beneden gaat (afhankelijk van of je inademt of uitademt). Blijf óók zo ademen als je leest of schrijft!

Functie: ontspanning en een betere zuurstofdoorstroming.

- *Cook's hook-up*. Een mooie afsluitoefening:
 - Sla je benen over elkaar.
 - Leg je linker enkel op je rechterknie*.
 - Pak met je linkerhand je enkel vast.
 - Pak met je rechterhand de bal van je voet.
 - Adem gedurende 1 minuut rustig in door je neus. En adem uit, door je mond een klein eindje open te doen.
 - Zet daarna 2 voeten naast elkaar op de grond.
 - Houd de vingertoppen zachtjes tegen elkaar.
 - Adem nog 1 minuut door zoals

hierboven beschreven.

Functie: ontspanning en aandacht voor/concentratie op wat er komen gaat.

'VEEL WATER DRINKEN
ZONDER
TE HOEVEN Plassen'

Tot slot

Laat de kinderen vooral water drinken. Water is het transportmiddel bij uitstek voor de communicatie tussen hersenen en zenuwstelsel. En zolang je het nodig hebt, hoef je er ook niet van te plassen!

*Sommige kinderen leggen liever hun rechter enkel op de linkerknie. Dan verandert de volgende stap natuurlijk ook.