

Kunnen zeggen wat je denkt en voelt



Bal-A-Vis-X

Concentratie staat aan de basis van alle leren, maar ook aan de basis van elk contact en dus aan de communicatie tussen mensen.

Pas als je voldoende gericht bent op de ander kun je waarnemen wat de ander je te zeggen heeft en daar vervolgens (adequaat) op reageren.

Concentratievaardigheden moeten, zoals andere vaardigheden, worden aangeleerd en/ of ingetraind.

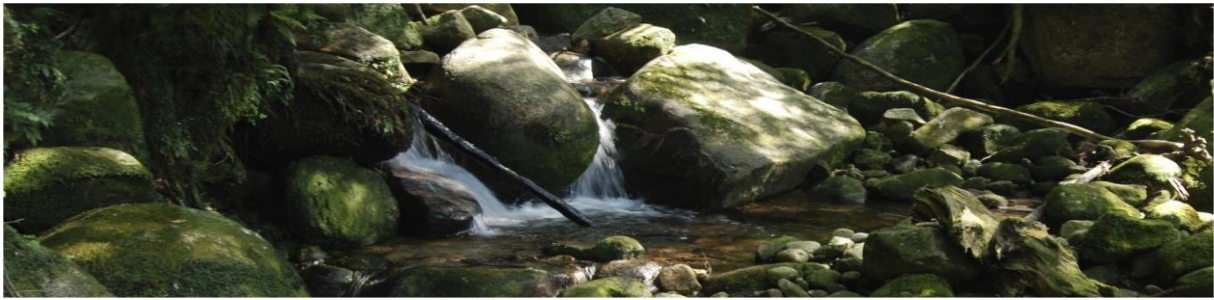
Dat kan je op verschillende manieren doen :via visuele- of auditieve oefeningen, maar ook met het programma van *Bal-A-Vis-X*[®]

Bal-A-Vis-X[®] als middel ter integratie van brein en lichaam, werd ontwikkeld door **Bill Hubert**, een leerkracht in Wichita, Kansas, Amerika.

Waarin BAVX zich onderscheidt van andere sensomotorische oefeningen:

- Het maakt gebruik van een ritme, ontstaan door de juiste techniek en timing.
- Het hele lichaam is bij de oefening betrokken.
- Er ontstaat vanzelf een goede focus, doordat je de aandacht wel bij je handelen moet houden om door te kunnen gaan.
- Je kunt de oefeningen alleen én samen met één of meer mensen uitvoeren.
- Ze zijn geschikt voor jong en oud, groot en klein, hoog begaafd of anders begaafd.
- Het is niet kostbaar
- **Je moet echter wél bereid zijn daadwerkelijk in beweging te komen, door 2 x per week 20 minuten met de oefeningen bezig te zijn, maar liever nog dagelijks een kwartier. Het is heel belangrijk, dat de oefeningen op de juiste manier worden uitgevoerd.**





Kunnen zeggen wat je denkt en voelt

Leren door bewegen

- Voordat je gaat sporten doe je spier- en opwarmingsoefeningen.
- Voordat je gaat zingen doe je ademhalings- en stemoefeningen.

Waarom doe je eigenlijk geen oefeningen voordat je iets wil gaan leren?

Om te rekenen, te lezen, te spreken/ vertellen en voor alle andere dingen waar je je hersenen bij gebruikt, is het ook nodig om je 'op te warmen' en voor te bereiden. Sterker nog, wanneer je hier een gewoonte van maakt, heb je een grote kans dat het leren beter gaat!

Een goede samenwerking tussen de linker- en de rechterhersenhelft is belangrijk voor onze concentratie, coördinatie en emotionele ontwikkeling. Wanneer deze samenwerking niet optimaal is, kunnen er blokkades optreden. Deze blokkades kunnen leiden tot concentratieproblemen en leerproblemen. Hier kan tevens stress uit voorkomen.

Het verband tussen leren en bewegen...

Niet alleen *Bal-A-Vis-X*[®] maakt van dit principe gebruik, ook de oefeningen van Braingym doen dat.

Dr. Paul Dennison, een pedagoog die meer dan twintig jaar onderzoek deed naar oorzaken en behandelingsmogelijkheden van leerproblemen, kwam erachter dat het ontwikkelen van bepaalde bewegingspatronen en een juiste lichaamshouding het leren en de concentratie kunnen beïnvloeden.

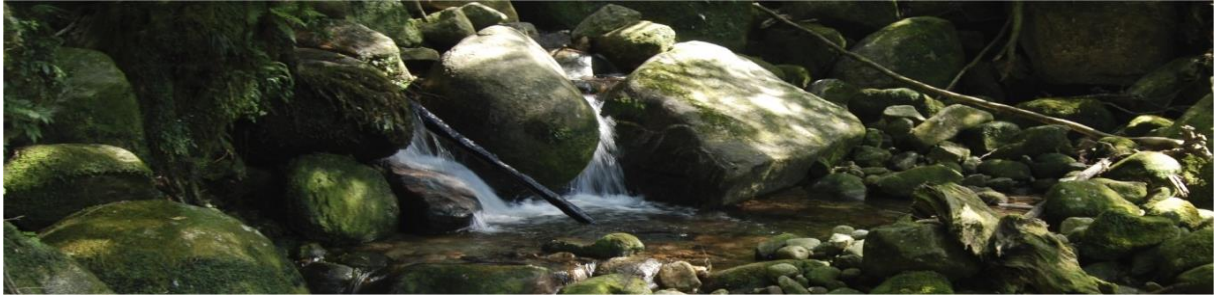
Bewegen zorgt niet alleen voor het 'ontwaken' van het brein, het zorgt er ook voor dat het beter gaat functioneren. Een paar minuten per dag besteden aan eenvoudige bewegingen resulteert al snel in duidelijk merkbare verbeteringen.

Leren en focussen wordt gemakkelijker en plezieriger door bewegingen in te zetten! Dit heeft ook invloed op de communicatievaardigheden.

Bij welke problemen werd de *Bal-A-Vis-X*[®] methode door **Bill Hubert** ingezet? Hieronder volgen enkele voorbeelden:

- Bij een onvermogen om de aandacht vast te houden.
- Bij een onvermogen om oogbewegingen te beheersen (van belang bij b.v. lezen).
- Bij een onvermogen om een tijdje stil te kunnen zitten.
- Bij een slechte oog-handcoördinatie.
- Bij moeilijkheden bij het kunnen onderscheiden van verschillende klanken.
- Bij het moeilijk kunnen onderscheiden van links en rechts.





Kunnen zeggen wat je denkt en voelt

- Bij problemen om informatie te onthouden (herinneringsvermogen).

Voor meer informatie: <http://www.bal-a-vis-x.com>

Neem voor vragen gerust contact met mij op!

Margit Jansen



Praktijk voor Logopedie M.Jansen
Kerkstraat 56 5575 AZ Luyksgestel
T. 0497 541188
www.logopediejansen.nl

