Un'estate in P.A.C.E !!

La voce ufficiale della Kinesiologia Educativa
e di Brain Gym® International

info@eduk-braingym.it www.eduk-braingym.it

Numero 6, Estate 2016

In questo numero:

P. Dennison, G. Dennison, J. Teplitz — L'importanza dell'acqua per stare bene e lavorare meglio

S. Canta (a cura di) — Il cibo per corpo e cervello

E. Scartezzini (a cura di) — Quando… ci si fuma il cervello!

Siti Pagine Blog da consultare — Una vetrina per l'estate

Il libro suggerito da Cinzia Campana — "Diversamente abili? Mettiamoci in gioco" di Ute Hoinkis e Sigrid Loos

Formazione Continua — I Corsi d'Estate e le novità 2017

Positiva Attiva Chiara Energetica

Arriva l'estate… e con lei le scampagnate, le giornate in spiaggia sotto l'ombrellone, le passeggiate in montagna, tempi più lunghi da passare con la famiglia e tanto altro.

Quale miglior momento per trovare il tempo di fare il punto sul nostro stile di vita?

La nostra alimentazione è corretta? Beviamo a sufficienza? Ci muoviamo a sufficienza? Respiriamo bene? Ci osserviamo abbastanza? Siamo in grado di capire cosa funziona e cosa va cambiato nel nostro quotidiano?

Se le risposte a queste domande non vi soddisfano, o se volete fare ancora meglio, un valido aiuto potete trovarlo nella kinesiologia educativa. Sapete che i migliori medici siamo noi stessi? Noi possiamo capire ciò di cui abbiamo bisogno ma solo quando siamo in PACE o meglio siamo equilibrati. Quale momento migliore per partecipare, magari con tutta la famiglia, ad uno dei tanti corsi proposti dai nostri Consulenti? Sul nostro sito trovate l'elenco dei luoghi e delle date dei prossimi corsi.…

Buona sana attività!

Il Comitato di Redazione redazione@eduk-braingym.it

Chi siamo

Laura BERSANETTI, Presidente

Sigrid LOOS, International Faculty

Antonella BRUSCHI, Cinzia CAMPANA, Enrica ROSSI, Consiglieri

L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

PER STARE BENE E LAVORARE MEGLIO

tratto da
Brain Gym® per l'Impresa: una fonte di energia immediata per il cervello

di Paul e Gail Dennison e Jerry Teplitz
INFINITIFORM Edizioni, 2011

Siccome l'acqua è utilizzata in pratica per ogni processo biologico, reazione chimica e azione meccanica, essa è decisiva per la performance fisica e mentale. Come maggior componente del sangue, l'acqua è il sistema di distribuzione che porta l'ossigeno ad ogni cellula del corpo. Nel sistema linfatico, l'acqua porta via tutte le scorie; ionizza i sali producendo gli elettroliti necessari per l'attività elettrica che attraversa le membrane delle cellule; ci rende capaci di muovere le articolazioni e digerire quello che mangiamo. L'acqua è essenziale per il corretto uso delle proteine nel corpo e per lo sviluppo delle reti neuronali durante l'apprendimento.

L'acqua raggiunge nel nostro corpo quasi la stessa percentuale che ha nel pianeta: circa il 70%. Poiché il nostro corpo la usa continuamente, è molto importante fare uno sforzo consapevole e mantenerne l'idratazione reintegrando l'acqua perduta.

La maggior parte delle persone aspetta di aver sete prima di bere, ma il segnale della sete arriva molto tempo dopo l'effettivo bisogno del corpo di assumere acqua. Se stiamo seguendo un allenamento sportivo e ci fidiamo unicamente del nostro segnale di sete per ricordarci di aver bisogno di acqua, il corpo potrebbe impiegare anche 24 ore dopo ogni sessione per ristabilire il corretto livello di idratazione.

Anche se ora sei seduto e stai leggendo questa pagina, il tuo corpo mantiene una leggera e costante traspirazione: lo stress e altre attività estenuanti accrescono poi il livello di perdita di liquidi. Perdiamo acqua sotto forma di vapore anche ogni volta che espiriamo! Se abiti in una casa con condizionatori d'aria, calda o fredda, consumerai ancora più acqua perché gli impianti di condizionamento privano il corpo della sua normale idratazione. In una giornata normale, il corpo perde da due a tre quarti di acqua. Se fai esercizio fisico per un'ora o se vivi in un clima secco, potrebbe aggiungersi la perdita di un altro quarto. Ecco perché noi tutti abbiamo bisogno di bere spesso dei sorsi d'acqua di buona qualità durante la giornata. È il modo più semplice e naturale per sentirsi bene e lavorare meglio!

IL CIBO per corpo e cervello

Curiosità

raccolte da

Simona Canta, psicologa clinica

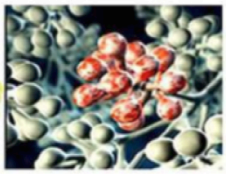
1° parte

IL CIBO per corpo e cervello

2° parte

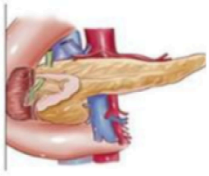
La Stupefacente FARMACIA della NATURA

Gli alveoli polmonari assomigliano a grappoli d'uva e permettono il passaggio dell'ossigeno dai polmoni al flusso sanguigno. Una dieta ricca di frutta fresca, come l'uva, ha dimostrato di ridurre il rischio di cancro polmonare ed enfisema. I semi dell'uva contengono anche una sostanza chimica chiamata proanthocyanidine, che sembra ridurre la gravità dell'asma scatenato da allergia



Il sedano, il Bok Choy, il rabarbaro e altre piante somigliano proprio alle ossa. Questi alimenti sono specificamente diretti a rafforzare le ossa. Le ossa sono costituite per il 23% da sodio. Se nella vostra alimentazione non c'è abbastanza sodio, il corpo lo estrae dalle ossa, indebolendole. Questi alimenti soddisfano i bisogni scheletrici del corpo.

Le patate dolci assomigliano al pancreas, e di fatto equilibrano l'indice glicemico dei diabetici.



Avocado e Pere sono mirati alla funzione e alla salute dell'utero e della cervice della donna – hanno proprio l'aspetto di questi organi. Le ricerche mostrano che quando una donna mangia 1 avocado alla settimana, ciò equilibra gli ormoni, fa eliminare il peso eccessivo dopo la gravidanza e previene i cancri della cervice uterina. Curiosità: occorrono esattamente 9 mesi per far crescere un avocado, dal fiore al frutto maturo.

Quando … ci si fuma il CERVELLO

Altri buoni motivi per trovare l'equilibrio nella vita quotidiana

a cura di Elisabetta Scartezzini
consulente di Brain Gym® e Kinesiologia Educativa

- Il cervello ha bisogno di acqua e se noi non beviamo a sufficienza lui va a prendersela dove la trova. Il posto dove la trova maggiormente è – indovinate un po' – nell'intestino!
- Quando l'acqua deve essere presa dall'intestino, per arrivare al cervello attraversa tutto il nostro corpo portandosi dietro un bel po' di scorie…
- Quando si è in equilibrio, si mangia meno e meglio, si fuma meno e si beve meno.
- Ecco le immagini dei danni al cervello dopo l'utilizzo di fumo, alcool e droghe:

… pensiamoci !!!

immagini tratte dal sito di Daniel G. Amen, MD

www.danielamenmd.com

Una vetrina per l'estate

Siti Pagine e Blog dei nostri consulenti – pag. 1

www.simonacanta.eu
Attività di counseling e sostegno con strumenti clinici e kinesiologici educativi
Condivisione di attività e progetti svolti presso vari enti per un confronto aperto al feedback

di Simona Canta, psicologa clinica individuale e di comunità, Brain Gym® Teacher

Percorsi di Brain Gym®:
l'arte di educare al piacere dell'apprendimento con il gioco e il movimento.
Spunti per operatori dello sport e del sociale, aziende e imprese, insegnanti e allievi, genitori e figli.

www.percorsidibraingym.it
di M. Paola Casali, pedagogista e formatrice, Brain Gym® Teacher

www.monicamartina.com
di Monica Martina, formatrice e consulente di Kinesiologia Educativa - Brain Gym®
consulente in Touch for Healt, Psych-k e Metodo Resseguier.

Consulenze individuali - rivolte a bambini, adulti e anziani - su temi specifici di crescita personale e di raggiungimento dei propri obiettivi. Attività di formazione in gruppo - per allievi, insegnanti e genitori - su problematiche di apprendimento ed emozionali in contesto scolastico (difficoltà nella gestione del gruppo classe, ansie da prestazione, paure, demotivazione nello studio, difficoltà nell'apprendimento e nell'organizzazione dei compiti).

La pagina Facebook di Associazione Artaban
di Elisabetta Nieri, Brain Gym® Teacher di Firenze e presidente dell'Associazione Culturale Artaban.

L'associazione è nata dalla volontà di creare un luogo d'incontro tra la pedagogia steineriana, il Brain Gym ed altre discipline. Questo sogno ha reso possibile che il Brain Gym® diventasse materia curricolare in un nuovo Liceo Artistico paritario a Firenze.

Una vetrina per l'estate

Siti Pagine e Blog dei nostri consulenti – pag. 2

Per trovare notizie riguardanti la kinesiologia, date delle serate di pratica e condivisione nonché le date dei corsi nella Svizzera Italiana, puoi navigare su

www.kinesiologia.li
di Patrizia Poggi
Faculty Internazionale per la Svizzera, insegnante di Brain Gym®, OCO, Vision Gym
Dinamica del Movimento, Double doodle play

www.giuseppina-rotondi.com
di Giuseppina Rotondi, Brain Gym® Teacher località Bologna

Nel sito vengono trattati e approfonditi i seguenti argomenti:
- Brain Gym
- Ritmica e Grafomotricità
- Educazione Sistemica
- Costellazioni Familiari
- Tecniche Energetiche

www.spazioarpa.it
di Ruth Schmid, Brain Gym® Teacher e responsabile Centro ArPA da quasi 20 anni

Il sito è dell'associazione culturale ArPA (arte psicologia atéliers). È uno spazio per la crescita olistica di bambini e adulti con proposte di attività varie basate su movimento e musica, ma anche yoga, ginnastica dolce e naturalmente Brain Gym® con ospiti internazionali come Carla Hannaford e Rosmarie Sonderegger. Particolare attenzione dedichiamo al lavoro con bambini diversamente abili e ai bambini con disturbi di apprendimento.
Sono disponibili varie pubblicazioni che vedete sul sito.

www.sigridloos.com
di Sigrid Loos, International Faculty per l'Italia

Questo sito presenta una serie di proposte formative del Programma di Brain Gym® e dei giochi cooperativi nonché una sezione sulle pubblicazioni inerenti a queste due tematiche.

Una vetrina per l'estate

Siti Pagine e Blog dei nostri consulenti – pag. 3

Ho iniziato il Blog della Zia Popa per raccontare ai miei nipoti (e con loro ai giovani quarantenni e ai bambini di ogni età) quello che ho scoperto, visto, fatto, letto, sperimentato, ascoltato, assaggiato, annusato nella mia variegata esperienza (di Brain Gym® e altro) con le persone di ogni età, nei luoghi dove ho vissuto, dove ho lavorato, dove ho gioito, dove ho sofferto, dove ho imparato.

Perché "temo" una società che rischia di dimenticare il nostro essere "persone" fatte di mente-mani-cuore. Perché "desidero visceralmente" quello che ...

vai a curiosare nel blog: **www.ziapopa.blogspot.it**
M. Paola Casali

www.giochiamoabraingym.blogspot.it

sei interessato alle attività di Brain Gym in Piemonte?
Il blog di Monica Martina ti informa, ti racconta e ti tiene aggiornato!

https://sigridloos.wordpress.com
di Sigrid Loos, International Faculty

Nel Blog di Sigrid Loos, Movimenti per una mente in movimento,
troverete articoli su Brain Gym®, giochi cooperativi
e articoli tradotti di Paul Dennison ed Istruttori di Brain Gym® provenienti da altri Paesi.

… e una raccomandazione:

ogni tanto
stacchiamo la testa dal Web
per fare i 4 esercizi in PACE

e - per dirla con Snoopy -
"riflettere su ciò che leggiamo"

GIOCHIAMO INSIEME ?

Quante volte nella nostra vita abbiamo fatto o ricevuto questa proposta?

Il gioco, non a caso, è una delle modalità più immediate e spontanee che permette agli esseri umani di entrare in relazione tra loro. Senza dimenticare la sua importanza per lo sviluppo psicofisico dell'individuo.
Ma, a volte, può essere complesso tradurre questo desiderio in qualcosa che possa davvero coinvolgere tutti, o che possa mettere tutti in grado di poter partecipare, ciascuno con la propria età e la propria particolarità.

In questo libro, in modo chiaro e immediato, si possono trovare spunti veramente adatti a ognuno di noi. L'estrema attenzione ai dettagli organizzativi, compresa la cura riservata alle indicazioni delle abilità richieste per ciascun gioco, rende semplice e rapida la scelta dell'attività più adatta al contesto nel quale si sta operando. Così da "offrire buone possibilità di fare delle esperienze piacevoli e divertenti" ad ogni partecipante.

E' un pratico manuale contenente giochi "sperimentati sul campo", che fungerà da ricca fonte d'idee non solo per coloro che operano in ambito comunitario, ma anche per quelle famiglie che ancora mantengono, o che vogliono iniziare a scoprire, il gusto del giocare insieme!

Cinzia Campana

DIVERSAMENTE ABILI?
METTIAMOCI IN GIOCO

di Ute Hoinkis e Sigrid Loos
128 pagine, formato cm. 15 x 21
tutto a colori, copertina a colori,

"Edizioni Tigulliana". Santa Margherita Ligure, 2015
Prezzo di copertina 15.00 Euro

Lo puoi ordinare direttamente a questo link:
www.tigullianalibri.it/product.php~idx~~~34~~Diversamente+abili_+Mettiamoci+in+gioco~.html

LA FORMAZIONE …
… CONTINUA
… anche d'estate!

Grazie per averci letto fino a qui

Nel prossimo numero: altre interessanti note ed esperienze arrivate in redazione!

Mandate esperienze e immagini a

redazione@eduk-braingym.it

CORSI IN CORSO

Consulta su www.eduk-braingym.it/il_percorso_formativo.html i programmi e le date previste in Italia.

NOVITA' 2016-2017

- **Sul sito www.eduk-braingym.it i corsi e laboratori dell'estate**
- **In discussione a livello internazionale il nuovo profilo di Animatore di Brain Gym®**
- **In primavera 2017 (29-30 aprile-1 maggio) Teacher's Training per poter insegnare OCO - Organizzazione Cerebrale Ottimale con Kay McCarroll**
- **In autunno 2017 Cecilia Koester per il corso "Brain Gym® per Bisogni Speciali"**

SEGUICI SUL SITO E SU FACEBOOK PER LE DATE E LE SEDI di tutti i corsi

Contatta i formatori dal sito www.eduk-braingym.it/i_consulenti_autorizzati.html

Siamo anche su www.facebook.com/groups/EDUKBRAINGYM