

Hallo. ik ben Tim.

Ik had een tijdje geleden ontzettende moeilijkheden met het leren van allerlei nieuwe dingen.

Hoe ik het ook probeerde, ik ging telkens weer de mist in.

Ik bedoel echt letterlijk de mist in.

Alsof mijn hoofd vol wolken zat. Ik weet zeker dat een heleboel andere kinderen dat gevoel ook wel eens hebben.

Maar toen had ik het geluk dat er een nieuwe onderwijzer op school kwam.

Die heeft mij een ontzettend eind op weg geholpen bij het leren van oefeningen die mij helpen bij het leren van alle dingen die ik moeilijk vind. De methode heet Edukinesiologie.

Dat betekent leren door middel van bewegen en het is zo ongeveer het

leukste wat ik heb meegemaakt sinds ik op school "zit".

Te veel zitten op school maakt ook dat je minder goed in staat bent om te leren.

Maar dat ontdek je wel als je begint met de oefeningen en de grappige testen die in dit boekje staan.

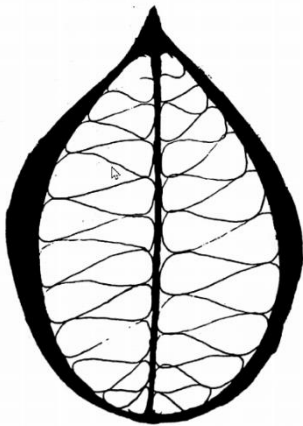


Als je op het plaatje kijkt, dan zie je hoe ik altijd probeerde van alles te leren op school. Ik wilde wel, ook al dachten de onderwijzer en mijn ouders dat dit niet zo was, maar ik kon het gewoon niet. Op de een of andere manier ging er altijd iets fout.

Ik werd er verdrietig van en soms ook heel boos en onrustig.

Dan kreeg ik ook nog eens flink op mijn kop en iedereen bleef maar zeggen: "Probeer dan ook eens beter je best te doen!"

Ik probeerde me te pletter en nu heb ik van mijn nieuwe onderwijzer begrepen dat dat nu juist de moeilijkheid was. Hij vertelde mij dat de hersenen in ons hoofd eruit zien als een grote walnoot.



Als je een walnoot openmaakt, zie je twee helften met allemaal kronkels erin. Die twee helften zitten aan elkaar vast met zo'n mooi bruin vliesje en door dat vliesje vormen die twee helften samen een hele noot.

Nou. zo is het ook met onze hersenen.

Die bestaan ook uit twee helften, twee "hersens". En die moet je allebei tegelijk gebruiken, anders gaat er iets mis.

En dat is nou net de moeilijkheid, ik kon dat niet, maar je moet niet denken dat ik dat door had.

Mijn nieuwe meester wel, joh, die lijkt wel een tovenaar!

En hij heeft mij alles geleerd wat hij ook weet.

Zo is het dus begonnen, met de komst van mijn nieuwe meester op onze school.

Toen hij mij voor de eerste keer zag schrijven en hoorde lezen, kon ik wel onder bank kruipen van ellende. ik kreeg een rooie kop en wilde het liefs! wegvluchten.

Hij zag er zo aardig uit en ik wilde zo graag dat hij mij ook aardig zou vinden en nu dit...

Bij de eerste de beste leesbeurt had hij al gehoord hoe dom ik was. Ik kon wel janken!

En ik geloof zelfs dat ik dat ook deed. want toen ik later ook nog moest schrijven, zaten er nog meer vlekken en vegen op mijn papier dan anders.

Maar weet je wat nu zo fantastisch was van mijn nieuwe meester? Hij leek niet alleen aardig, hij is het ook. Hij kwam naar me toe, nam me bij de arm en zei: "Zullen we vanaf vandaag eens



samen ophouden met proberen en samen iets gaan doen om je te helpen bij het leren?" Ik dacht dat ik van mijn stoel viel!

Ik zal je nu alles vertellen en laten zien wat Klaas - want zo heet mijn meester - allemaal aan mij leerde en als je jezelf net zo ongelukkig voelt op school als ik, dan moet je maar snel beginnen met dezelfde oefeningen!

Hier zie je wat Klaas voor me deed.  
Hij pakte eerst mijn rechterhand en zei:  
"Steek je arm eens helemaal uit."  
Toen zei hij: "Nu ga ik je arm naar beneden drukken en jij moet hem tegenhouden."  
Dat was niet moeilijk, dat kon ik best.



Hij deed met mijn linkerarm en dat kon ik ook.

Daarna gaf hij me een leesboek en vroeg of ik hem een stukje wilde voorlezen. Ik kreeg het Spaans benauwd, maar hij was zo aardig, dat ik dat wel wilde. Toen ik een paar regels gelezen had "op mijn manier", drukte hij weer op mijn arm en het was echt niet te geloven, ik kon mijn arm niet meer sterk houden, hoe ik ook mijn best deed. Dat was een

gek gevoel.

Toen hij daarna weer op mijn arm drukte, terwijl ik niet zat te lezen, was mijn arm weer sterk. Ik dacht, Klaas is een tovenaars, maar Klaas zei dat ik dat zelf deed. Hij zei: "Lezen kost je zo veel energie, dat je lichaam er helemaal slap van wordt. Net als wanneer je je slap lacht". Maar je slap lachen is leuk, je slap lezen is eng. Klaas zei: "Dat komt omdat als je leest, het net is alsof je tweehersenhelften niets met elkaar te maken willen hebben. En dat moet niet, want de een kan niet zonder de ander. Dus daar gaan we iets aan veranderen. Want je hersenhelften moeten allebei voor iets anders zorgen."



De ene helft moet zorgen dat je de letters kunt zien en de andere helft moet zorgen dat die letters samen een woord worden.

Nou, hoe dat precies in elkaar zit weet ik ook niet. Dat moet je maar aan iemand anders vragen als je dat perse wilt weten. Mij te ingewikkeld!

Toen ik een stukje gelezen had, liet hij me ook nog schrijven. Het kon hem geen biet schelen, dat ik vreselijk slordig zat te schrijven.

Hallo ik den Tum.

Nadat ik dat gedaan had zei hij: "Kijk nu eens naar wat je hebt geschreven. dan druk ik weer op je arm." Jawel, daar ging die weer; ik had me ook al slap geschreven!

En zelfs toen een ander kind er naar keek, kreeg die ook een slappe arm en we moesten er allemaal heel hard om lachen.

En weet je wat het allerfijnste voor mij was, Klaas deed de test bij bijna alle kinderen en er waren er een heleboel met precies dezelfde moeilijkheid. Dat was een prima gevoel.

Nu konden we met de hele klas werken aan precies dezelfde dingen en niemand kon nu meer doen alsof ik de domste van de klas was.

En daar begon het feest, echt waar, het is de feestelijkste schooldag geworden die ik ooit heb meegemaakt.

Eerst moeten we gaan zoeken op ons lijf waar je sleutelbeen zit. Dat zit aan beide kanten van je lijf aan de voorkant, opzij van het kuiltje in je hals.

Dat was lachen, want sommige kinderen hadden zulke dikke truien aan, dat ze hun eigen botten niet konden vinden. "Nou," zei ik, "dan doen we onze truien toch uit, het is hier toch stikheet." We giechelden eerst wel een beetje. maar bij de gymles staan we nog wel allemaal bloot onder de douche en nu hadden we alleen onze trui nog maar uit voor de grote zoekactie "sleutelbeen."



Onder het sleutelbeen. naast het borstbeen zitten twee kleine holletjes.

Daar moesten we onze duim en wijsvinger inzetten; de duim aan de ene kant en de wijsvinger aan de andere kant.

De andere hand legden we op de navel. Gelukkig wisten de meesten van ons wel waar je die moet zoeken, want als iemand anders die voor je moet zoeken ben je nog niet jarig, dat kietelt.

Met de duim en wijsvinger gingen we toen stevig in die holletjes masseren.

Klaas zei: "Dat is om je licht aan te steken in je hoofd. Het werkt net als een lichtschaakelaar en als

het licht is in je hoofd, kun je beter zien."

Dat konden we wel begrijpen, in plaats van wolken in mijn hoofd, ging er nu een zonnetje schijnen.

Toen we daarmee klaar waren gingen we ons lijf veranderen in een hele grote 8.

Omdat te doen moet je wel een beetje lenig zijn, maar ook hier wist Klaas wel een oplossing.



Voor degenen die lenig zijn, doen we de volgende oefening:

Je gaat rechtop op je stoel zitten.

Nu leg je je linkervoet op je rechterknie.

Je linkerhand leg je onder de bal van je linkervoet.

Je rechterhand leg je op de binnenkant van je linker enkel.

Nu ga je inademen door je neus en je houdt je tong in je mond tegen het verhemelte.

Dan adem je uit door je mond, je tong ligt nu op de bodem van je mond.

Als je deze oefening ongeveer een minuutje gedaan hebt, zet je allebei je voeten weer op de grond. Nu zet je je vingertoppen tegen elkaar aan en je gaat nog even door met dezelfde ademhaling.

Sommige kinderen moeten niet hun linkervoet op de rechterknie leggen, maar hun rechtervoet op de linkerhand. En voor de kinderen die niet zo lenig zijn? Die kruisen hun voeten over elkaar en hun armen kruisen ze ook over elkaar met de handpalmen naar binnen. Dan vouwen ze hun handen in elkaar en

draaien de armen en handen naar binnen Kijk maar op het plaatje.

De laatste oefening kun je ook altijd doen als je op school stilletjes moet gaan zitten luisteren tijdens de les. Dan blijf je je rustig voelen en dan kun je ook beter bij de les blijven met je gedachten.

Om te weten of je rechtervoet op de linkerhand moet of je linkervoet op je rechterknie, moet je even vragen of de meester of een vriendje even op je arm wil drukken, terwijl je je voeten kruist.

Als rechts over links sterk blijft. neem je die en anders je andere voet, dus links over rechts.



*Je kunt er ook lekker bij liggen.*

Deze oefening werd uitgevonden door mijnheer Wayne Cook (lees Ween Koek) en het is een yoga-oefening. Op deze manier blijven je beide hersenhelften beter bij elkaar en dan kunnen ze dus ook beter met elkaar samenwerken.

Toen we deze oefening een minuutje gedaan hadden, was het heel erg rustig geworden in de klas. We waren allemaal heel erg nieuwsgierig naar wat er verder ging gebeuren.

"Nu," zei Klaas, "gaan we kruislopen. Je gaat passen op de plaats maken en daarbij tik je met je rechterhand op je linkerhand en afwisselend met je linkerhand op je rechterhand".

Nou, dat is gemakkelijk zou je zeggen, maar vergeet het maar ik werd bijna weer wanhopig, alweer iets dat ik niet kan dacht ik, maar toen ik naar Klaas keek, zag ik dat hij lachte. Hij zei: "Prima Tim, ik wist wel dat je daar moeite mee zou hebben en het fijne is, dat je straks wel kunt kruislopen en dan heb je er alweer iets bijgeleerd."

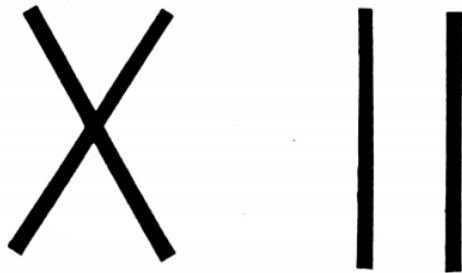
Toen we allemaal deze oefening een paar keer gedaan hadden ging Klaas weer onze arm testen en je hebt het zeker al gereden: de mijne was weer zo slap als een vaatdoek. Maar niet alleen de mijne en dat troostte me weer.

"Zo", zei Klaas "nu gaan we telgangen. Nu tik je met je rechterhand op je rechterknie en met je linkerhand op je linkerknie".

Nou dat was gemakkelijk. Ik blij, want dat kon ik goed. En nu testte mijn arm ook sterk!

Maar wat zegt die gekke tovenaars Klaas: "Dat is nu precies wat we niet willen."

Op telgangen hoor je eigenlijk zwak te testen en op kruislopen sterk.



Toen ging Klaas naar het bord, hij nam een krijtje en tekende een grote X. Alle kinderen die een slappe arm hadden, nadat ze de kruisloopoefeningen hadden gedaan, mochten nu voor het bord komen en kijken naar de X terwijl Klaas onze arm weer testte. Bij iedereen was die arm zwak.

Daarna tekende hij een grote II en toen onze arm weer getest werd, bleef hij sterk. Nou ja! We werden alsmaar verbaasder.

Klaas legde weer uit dat dit te maken heeft met je twee hersenhelften, die elkaar soms in de steek laten bij bepaalde dingen die je moet doen. Bijvoorbeeld bij lezen en schrijven, zoals bij mij. "Het allerbelangrijkste komt nu," zei Klaas.

Ga nu eens met je ogen naar links boven draaien en tegelijkertijd kruislopen. Dan zal ik testen of je arm dan wel sterk wordt van kruislopen.

Het was niet zo gemakkelijk. maar het lukte.

Bij mij werd de arm sterk, maar bij mijn vriendinnetje Ineke niet. Die moest toen gaan kruislopen met de ogen naar rechts boven gedraaid en daardoor werd haar arm ook sterk. Toen Klaas voor ons allemaal de armtest had gedaan en uitgevonden had naar welke kant iedereen zijn ogen moest draaien om een sterke arm te krijgen. zei hij: "Nu ga je ook nog even telgangoefeningen doen, maar daarbij draai je je ogen naar de andere kant en naar beneden". iedereen wist nu wat de bedoeling was en het feest kon weer beginnen.



We gingen nu afwisselend kruislopen met de ogen naar boven, naar die kant die sterk testte, en telgangen met de ogen naar beneden aan de andere kant.

Bij het kruislopen gingen we ook nog zoemen. Het leek wel een bijenkorf en bij het telgangen gingen we hardop tellen.

Klaas stond voor de klas en leek wel de dirigent van een bijenkorf.

We gingen het kruislopen en het telgangen steeds sneller afwisselen, we werden er flink

moe van maar ook heel erg blij, want het ging steeds gemakkelijker.

Op het laatst zei Klaas: "Nu allemaal je ogen dicht doen en nog even doorgaan met kruislopen. Op die manier voelt je lijf dat het zelfs niet moeilijk is om met dichte ogen de juiste bewegingen te maken. En al heb je je ogen dicht, het lichtje in je hoofd blijft branden!"

Het leuke van die uitspraak was, dat we allemaal begrepen wat hij bedoelde.

"Om te zien en te voelen, dat je nu met twee hersenhelften tegelijk kunt werken," zei Klaas, "gaan we nog eens je arm testen op een X en een II."

Dat was ontzettend geinig, want iedereen die vóór deze oefening een slappe arm had bij de X was daar nu sterk op en op de II was de arm slap.

Onze hersenlampen brandden dus op volle toeren. "En dat gaan we zo houden", zei Klaas.

Die middag deden we nog een oefening voor onze ogen om te zorgen dat die ook tegelijk kijken in plaats van één voor één.

We tekenden hele grote liggende luie achten met onze handen in de lucht en op het bord, terwijl we met onze ogen die handen volgden.

En toen gingen we allemaal een stukje voorlezen. We waren stomverbaasd: het was net of iedereen nu pas zelf wist wat hij aan het lezen was; het klonk allemaal zo leuk en we vonden het ook niet meer zo moeilijk. En bij het schrijven ging alles ook veel beter. Het was alsof mijn pen ook had meegedaan aan de oefening; hij bleef veel beter in mijn hand zitten.

En om de dag helemaal feestelijk te maken ging Klaas zelf ook nog voorlezen. Je begrijpt zeker wel, dat wij - toen hij begon te lezen - even snel op elkaars arm drukten om te voelen of die sterk bleef. Maar dat zat wel goed en dat kan ook niet anders bij een meester, die ons zo goed begrijpt en die kan maken dat je lijf kan vertellen wat je zelf al lang wist, maar waar je geen woorden voor hebt.

Het is net alsof we op die dag er ook nog een vreemde taal bij geleerd hebben: de taal van ons lijf!

Wat een dag!

