

## ZET HET BREIN IN BEWEGING MET DE RONNIE GARDINER METHODE!

De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een gestructureerde, multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen, waarbij het **ritme** van **muziek** wordt ingezet om beweging, spraak en cognitie (concentratie, geheugen, coördinatie) te stimuleren. Het is een methode die nu eens NIET ontwikkeld is door een witte jas, maar door een succesvolle jazz drummer

Deelnemers doen, zittend of staand, op het ritme van muziek eenvoudige bewegingen gecombineerd met links/rechts coördinatie, spraak en het lezen van geprojecteerde symbolen. Verschillende zintuigen en hersengebieden worden tegelijk aan het werk gezet. Dit kan zorgen voor een betere verbinding tussen de beide hersenhelften en tussen de betrokken hersengebieden onderling, waardoor de conditie van de hersenen verbetert en er **verbetering** van veel **hersenfuncties** kan optreden zoals het **geheugen, evenwicht, concentratie** en **algemeen welbevinden**.



### MUZIEK, BEWEGEN EN COGNITIEVE UITDAGING

Bij het luisteren naar muziek zijn zeer veel hersengebieden betrokken. Steeds meer wetenschappelijke studies tonen aan dat muziek een zeer krachtig medium is om de hersenen te activeren. Ook **bewegen** is een krachtige manier om de hersenen te activeren. Onderzoeken laten zien dat, onder invloed van lichaamsbeweging, de hoeveelheid grijze stof in de hersenen toeneemt, de voorhoofdskwab beter doorbloed raakt en dat er krachtiger neurale netwerken ontstaan.

Als je bovenstaande gegevens combineert, dan is duidelijk dat bewegen op muziek een heel goede manier is om de hersenen te trainen. Bij RGM komen daar de spraak, de cognitieve uitdaging (concentratie, geheugen en coördinatie) en het plezier nog bij.

Een belangrijk aspect van de RGM is het plezier dat deelnemers beleven aan de oefeningen. Aangetoond is inmiddels dat iemand gemakkelijker nieuwe vaardigheden aanleert als daar plezier aan beleefd wordt. Bovendien wordt aangenomen dat er, tijdens het oefenen, extra neurotransmitters zoals endorfine, serotonine en dopamine aangemaakt worden, die zorgen voor een goede stemming en voor het gemakkelijker kunnen uitvoeren van bewegingen. Deelnemers zien de wekelijkse RGM-sessie, die meestal in groepsverband wordt aangeboden, vaak niet als therapie maar als iets leuks waar naar wordt uitgekeken.

Marjan de Kleijn en Odette Groenheide van Oefentherapie Oostland zijn in 2014 als RGM-pioniers begonnen in de Viergang in Pijnacker. Zij bieden op meerdere locaties en op verschillend niveau RGM cursussen aan. Hiermee voorzien zij in de grote behoefte aan conditieverbetering van het brein. Twee maal per jaar starten nieuwe groeps cursussen RGM. Individuele RGM therapie is ook mogelijk in de praktijk in Nootdorp.

Neem voor meer informatie eens een kijkje op de website: [www.OefentherapieOostland.nl](http://www.OefentherapieOostland.nl)  
Contact opnemen met Odette of Marjan kan via mail: [OefentherapieOostland@gmail.com](mailto:OefentherapieOostland@gmail.com) of telefonisch: 06-10 64 59 70 of 06--11 10 43 42