

### RGM trainingen bij LAS Psycholoog:

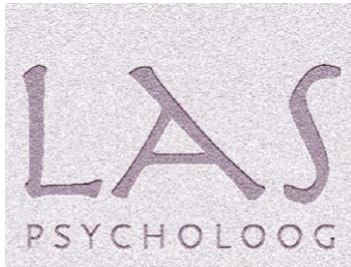
Mariëlle van Rijsbergen verzorgt de RGM trainingen bij LAS Psycholoog in Tilburg. Zij is neuropsycholoog en sinds februari 2015 internationaal erkend RGM-practitioner.

Zij ervaart dat het bewegen op het ritme van de muziek in combinatie met een cognitieve taak een geweldige en vooral leuke manier is om het brein uit te dagen. Daardoor wordt de samenwerking tussen verschillende hersengebieden, én tussen het brein en het lichaam gestimuleerd. Ze zet dan ook met veel plezier samen met u uw brein in beweging!



Voor diverse doelgroepen bieden wij RGM trainingen aan. Ook zonder psychische of neurologische aandoening kunt u bij ons terecht voor deze training!

Kijk op de website voor meer informatie of neem contact met ons op.



**LAS Psycholoog**  
**Goirkestraat 43**  
**5046 GD Tilburg**  
**T. 013 - 545 34 83**  
**info@laspsycholoog.nl**  
**www.laspsycholoog.nl**

#### **RGM Nederland**

RGM Nederland, in 2012 opgericht door Mariken Jaspers en André de Jong, is de officiële vertegenwoordiger van de methode in Nederland en is verbonden aan Ronnie Gardiner International. De oprichters zijn gecertificeerde RGM practitioners en -docenten, in Londen opgeleid door Ronnie Gardiner.

[www.rgm-nederland.nl](http://www.rgm-nederland.nl)



# De Ronnie Gardiner Methode



## Zet het brein in beweging!

**RGM Nederland**

*'Mijn man is weer alerter, hij kan het gesprek beter blijven volgen dan een poos geleden.'* (vrouw, 72 jaar, echtgenoot met Parkinson)

*'De RGM oefeningen maken mij vrolijk. Dat kan ik goed gebruiken'* (vrouw, 71 jaar, CVA)

*'Uit de tests in het VUMC bleek dat mijn hersenen het laatste half jaar niet achteruit zijn gegaan.'* (man, 74 jaar, Alzheimer)

*'Ik krijg energie van de oefeningen, daarom doe ik ze thuis ook.'* (vrouw, 45 jaar, MS)

*'Ik kan me weer beter oriënteren, zowel op de fiets als in de supermarkt. Dat voelt goed.'* (man, 60 jaar, Parkinson)

*'Mijn geheugen is verbeterd, daar ben ik erg blij mee.'* (vrouw, 47 jaar, MS)



### **Inleiding**

De Ronnie Gardiner methode (RGM) is een vrolijke oefenmethode voor de hersenen. Op het ritme van muziek worden oefeningen gedaan aan de hand van geprojecteerde symbolen.

### **Doel:**

- De hersenen zodanig activeren, dat deze in optimale conditie komen.
- Waar mogelijk zorgen voor (gedeeltelijk) herstel van verstoorde functies.



Ronnie Gardiner

### **De methode:**

De Ronnie Gardiner Methode sluit goed aan bij de wetenschappelijke inzichten betreffende neuroplasticiteit. Er wordt gebruik gemaakt van gehoor, gezicht, gevoel en beweging. Door deze multi-sensorische aanpak worden meerdere hersengebieden tegelijk geactiveerd. Dit stimuleert de samenwerking tussen beide hemisferen en tussen verschillende hersengebieden onderling. Hierdoor kunnen nieuwe neurale netwerken ontstaan en kunnen daardoor functies verbeteren. Bovendien wordt, onder invloed van het gebruik van muziek, de aanmaak van dopamine gestimuleerd.



Sinds 20 jaar maakt men in Zweedse ziekenhuizen, revalidatiecentra, instellingen en praktijken gebruik van de Ronnie Gardiner methode. Dit als onderdeel van de behandeling van patiënten met hersenschade en aandoeningen aan het centrale zenuwstelsel, zoals CVA, MS, dementie, de ziekte van Parkinson en andere oorzaken van NAH. Inmiddels heeft de methode bewezen ook positief effect te hebben bij kinderen en volwassenen met leer- en concentratie-problemen (dyslexie, dyscalculie en ADHD) en bij mensen met burn-out en/of depressieve klachten.



### **Mogelijke effecten van RGM:**

- verbetering concentratievermogen;
- verbetering van de coördinatie;
- verbetering van motorische vaardigheden;
- verbetering van het geheugen;
- een verbeterde lichaamsbalans;
- verbetering van zowel het spraak-, lees- als leervermogen;
- toename van zelfvertrouwen;
- verbetering van stemming, deelnemers worden er vrolijk van;
- verhoging van het energieniveau.

Arvid Carlsson, neurowetenschapper en Nobelprijswinnaar 2000: *'Ik vind de Ronnie Gardiner Methode erg aantrekkelijk vanwege de stimulans van de verschillende hersengebieden en het gebruik van muziek. Bij hersenschade is het van belang dat de hersenen worden uitgedaagd en gestimuleerd om zowel cognitieve als motorische vaardigheden te verbeteren.'*

Prof. Dr. Erik Scherder: *'Beweeg in combinatie met geestelijke inspanning, met musiceren bijvoorbeeld. Hoe actiever, hoe groter de kans dat in de hersenen nieuwe verbindingen ontstaan.'*