

---

# RAPPORTERING RESEARCH 1

## HOE WERKT DE RGM-METHODE?

Gezocht op google search.

Met als sleutelwoorden RGM, Ronnie Garder Methode

Zoektermen: RGM methode

Website geopend: <https://www.rgm-nederland.nl/site/rgm>

Voor de rapportering wordt telkens teruggegrepen naar het Literatuurstudie Protocol.

De website doorgrondig bekeken en bestudeert. En de podcast geluisterd die op de website te vinden was.

### Rapportering:

RGM is een oefenmethode voor de hersenen, waarbij er muziek en symbolen worden gebruikt. De symbolen gelezen en dat op de maat van muziek. Ieder symbool staat voor een beweging. Rood = links en blauw = rechts. Symbool = naam. Als het symbool wordt uitgevoerd wordt de naam ook gezegd. Omdat het op de muziek wordt uitgevoerd wordt er gedwongen het op een tempo te doen. Daardoor worden de hersenen getriggerd en wordt het een inspanning maar tegelijk is het ook ontspanning. Vorm van bodypercussion. Drummers zijn sterk vergelijkbaar naar wat RGM doet. Helpt voor ziektes.

Met de cliënten doen ze oefentherapie. Mensen die de methode gebruiken zijn: neurologische, Parkinson, MS, mensen met een beroerte, langdurige klacht van hersenschudding, beginnende dementie verschijnselen. Zorgt voor balans, coördinatie en training van het werkgeheugen.

Bij hoofdpijn vermijden mensen vaak jarenlang prikkels, wat begrijpelijk is omdat die als pijnlijk worden ervaren. Maar juist door die prikkels uit de weg te gaan, worden de hersenen steeds gevoeliger. Om deze vicieuze cirkel te doorbreken, is het belangrijk om geleidelijk opnieuw prikkels toe te laten.

De therapie start daarom zacht, met enkele eenvoudige oefeningen, die thuis kort worden voortgezet. De eerste vier weken verlopen individueel, gevolgd door acht weken in groep. De resultaten zijn positief: er ontstaan nieuwe hersenverbindingen en bestaande netwerken worden versterkt. Dit zorgt ervoor dat informatie sneller wordt verwerkt.

Eén van de grootste ontdekkingen van de laatste 25 jaar hersenonderzoek is de ontdekking van de plasticiteit van het brein. In het boek 'Het brein dat zichzelf verandert' van onderzoeker/psychiater Dr. Norman Doidge wordt beschreven hoe, onder invloed van voldoende activiteit en prikkels als muziek, beweging en mentale uitdagingen, nieuwe verbindingen in de hersenen ervoor kunnen zorgen dat, zelfs op hoge leeftijd, verloren functies (gedeeltelijk) kunnen herstellen. Op deze manier kan men het risico op vergeetachtigheid en dementie beperken.

Ook adviseert Doidge de ouder wordende mens te werken aan balans en coördinatie om inactiviteit en valproblemen te voorkomen. Hij bespreekt in zijn boek het belang van uitdagende oefeningen als dansen en oefeningen die een beroep doen op concentratie en coördinatie. Deze stimuleren het behoud of verbetering van onze fysieke, geestelijke en sociale gezondheid.

Alle bovengenoemde punten komen terug in de RGM oefeningen: de oefeningen zijn uitdagend voor de hersenen, worden gedaan op muziek en vragen concentratie en coördinatie. Ouderen die deelnemen aan RGM programma's, ervaren verbetering van:

- balans
- geheugen
- coördinatie
- concentratievermogen
- energie niveau
- stemming

Door de muziek af te stemmen op de leeftijd van de deelnemers en het vrolijke karakter van de RGM-oefeningen wordt de aanmaak van neurotransmitters zoals Dopamine en Serotonine gestimuleerd. Dit heeft een positieve uitwerking op het bewegingsvermogen en de stemming. Dit alles maakt RGM tot een zeer geschikte activiteit voor senioren.

Zowel bij dyslexie, dyscalculie als bij dyspraxie kan het oefenen met RGM een goede ondersteuning zijn. De oefeningen doen een beroep op het links/rechts bewustzijn, en stimuleren zo een gezonde samenwerking tussen beide hersenhelften en diverse hersengebieden onderling. Deze samenwerking is noodzakelijk voor een adequate lees- schrijf- en rekenontwikkeling en voor een goed lichaamsbesef. Door de oefeningen worden vele nieuwe neurologische verbindingen aangemaakt, zowel tussen beide hemisferen als tussen de vele hersengebieden. Dit leidt tot een betere basisconditie van de hersenen en daarmee tot verbetering van diverse functies; per persoon zullen de aard van de verbetering en de mate waarin dit gebeurt verschillen, het hangt af van diverse factoren.

Kinderen met leerproblemen (en hun leerkrachten) geven na een RGM serie verbetering aan op het gebied van:

- zelfvertrouwen
- concentratie
- zowel technisch als begrijpend lezen
- schrijven
- rekenen
- links en rechts bewustzijn

rgm voor:

[Ziekte van Parkinson](#)

[Multiple Sclerose](#)

[CVA/NAH](#)

[PCS/hersenschudding](#)

[Stress/Burn-out/depressieve klachten](#)

[Dementie](#)

[Gezond ouder worden](#)

[Basisonderwijs](#)

[Dyslexie/dyscalculie/dyspraxie](#)

Conclusie:

De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een hersentrainingsmethode die muziek en symbolen gebruikt om hersenactiviteit te stimuleren. Deelnemers voeren bewegingen uit op het ritme van muziek, wat concentratie, coördinatie en geheugen verbetert. RGM helpt bij neurologische aandoeningen zoals Parkinson, MS, hersenletsel en dementie, en verbetert balans, stemming en energieniveau, vooral bij senioren. Voor kinderen met leerproblemen, zoals dyslexie en dyspraxie, verhoogt RGM het zelfvertrouwen en vaardigheden in lezen en rekenen.

Door neuroplasticiteit creëert RGM nieuwe hersenverbindingen, wat herstel en betere cognitieve functies bevordert, waardoor het een waardevolle methode is voor zowel volwassenen als kinderen.