

# Kinezyjologia Edukacyjna P. Denisonna

## Gimnastyka mózgu

Kinezyjologia Edukacyjna, której twórcą jest dr Paul Dennison, jest metodą wspierania naturalnego rozwoju człowieka, bez względu na jego wiek, poprzez różne ćwiczenia ruchowe.

Dr Dennison na bazie różnych dziedzin nauki, między innymi kinezyjologii stosowanej i behawioralnej, psychologii, pedagogiki, Programowania Neurolingwistycznego, akupunktury, optometrii, anatomii, fizjologii, neurologii stworzył metodę wspierającą proces uczenia. Kinezyjologia Edukacyjna wykorzystuje proste ćwiczenia fizyczne opracowane w taki sposób aby zintegrować pracę ciała i umysłu. Gdy mózg jest w stanie równowagi, ożywają naturalne mechanizmy, przywracające harmonię funkcjonowania. Ćwiczenia Gimnastyki Mózgu są wstępem do Kinezyjologii Edukacyjnej. Składają się one z ruchów, które wykonują dzieci w pierwszych latach życia niezbędnych dla rozwoju koordynacji oczu, uszu, rąk i całego ciała. Dzięki ćwiczeniom Gimnastyki Mózgu wszystkie części mózgu włączają się i mogą ze sobą współpracować.

(Źródło: [www.kinezyjologia.com.pl](http://www.kinezyjologia.com.pl))

### Lektura:

1. Dennison Paul, Dennison Gail: *Gimnastyka mózgu. Podręcznik dla uczących się programu*. Cz. I i II, Organizacja Kinezyjologii Edukacyjnej USA,
2. Hannaford Carla: *Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy Kinezyjologii Edukacyjnej*. Warszawa 1998.
3. Kinezyjologia Edukacyjna. *Wsparcie dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Nauka i praktyka radosnego uczenia się*. Warszawski oddział Nr 1 Polskiego Towarzystwa Dysleksji, Warszawa 2002.
4. *Twórcza kinezyjologia w praktyce , propozycje dla każdego*. praca zbiorowa red. J. Zwoleńska.

**Picie wody: korzystne jest picie wody dziennie około 25 ml. Na każdy kg masy ciała: w przypadku stresu lub wzmożonego wysiłku umysłowego-zdecydowanie więcej. ( masa ciała w kg/ 11=liczba szklanek wody na dobę).**

**Picie wody pobudza energię, lepsze przyswajanie przetwarzanie i przechowywanie informacji.**

<p><b>Pozycja Dennisona:</b> Wspomaganie pozytywnego nastawienia. poprawa integracji umysł - ciało. Relaksacja, równowaga emocjonalna koncentracja. Ćwiczenia można wykonywać w pozycji leżącej, stojącej lub siedzącej.</p>	<p><b>I faza pozycji Dennisona.</b> Krzyżujemy nogi, ręce wyciągamy do przodu, dłonie odwracamy na zewnątrz, a kciuki kierujemy do dołu. Krzyżujemy ręce, splatamy dłonie, przyciągamy do klatki piersiowej. Językiem dotykamy podniebna twardego. Możemy zamknąć oczy. <b>II faza pozycji Dennisona.</b> Nogi ustawiamy równolegle do siebie, dłonie łączymy opuszkami palców.</p>
<p><b>Punkty na myślenie:</b> Sprzyja jasności myślenia, zwiększa poziom energii, odprężenia.</p>	<p>Jedną ręką masujemy dwa punkty pod obojczykiem z obu stron mostka, drugą rękę trzymamy na pępku (układ powtarzamy zmieniając ręce).</p>
<p><b>Ruchy naprzemiennie.</b> Usprawnienie umiejętności czytania i pisania (sprawniejsze kodowanie i dekodowanie ). Poprawa ogólnej sprawności ruchowej, poprawa wzroku i słuchu. Poprawa koordynacji lewej i prawej strony ciała.</p>	<p>Podnosimy do góry prawe kolano i dotykamy go lewą ręką, następnie podnosimy lewe kolano i dotykamy prawą ręką. Lekko skręcając całe ciało-przekraczamy linię środkową.  Ćwiczenia te możemy wykonywać również leżąc. Leżąc na plecach dotykamy lewym łokciem prawego kolana, prawym lewego. Głowę podtrzymujemy rękami.</p>
<p><b>Punkty pozytywne:</b> Relaksacja i łagodzenie skutków stresu.</p>	<p>Końcami palców lekko dotykamy punktów znajdujących się między brwiami a linią włosów. Można zamknąć oczy. Ćwiczenie wykonujemy do momentu odczucia harmonijnego pulsowania obu dotykanych obszarów.</p>
<p><b>Aktywna ręka:</b> Poprawa ekspresji słownej, twórczego działania i postawy. Wzmocnienie koordynacji ręka-oko-ucho. Pogłębienie oddechu. Obniżenie napięcia mięśniowego obręczy barkowej, usprawnienie małej i dużej motoryki.</p>	<p>Wyprostowaną rękę unosimy do góry. Chwytną ją drugą ręką z za głowy poniżej łokcia i na wydechu naciskamy w czterech miejscach. Ręka naciskana stawia opór.</p>
<p><b>Alfabetyczna ósemka:</b> Poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej i automatyzacja pisania i literowania. Usprawnienie techniki pisania. Ułatwienie nauki i poprawnego stosowania zasad ortografii. Zwiększenie obszaru obwodowego pola widzenia.</p>	<p>Rysujemy <i>leniwą ósemkę</i>. Wpisujemy w nią małe pisane litery w lewej lub prawej połowie, w zależności od kierunku pisania, pierwszego odcinka litery, który ma być zgodny z kierunkiem ósemki. Po każdej literze kreślimy kilka <i>leniwych ósemek</i>. Ćwiczenie możemy wykonywać w przestrzeni lub na płaszczyźnie.</p>

<p><b>Kapturek myśliciela;</b> Wzrost ogólnej sprawności, poprawa percepcji słuchowej, zapamiętywania, koncentracji.</p>	<p>Kciukiem i palcem wskazującym masujemy kilkakrotnie małżowinę uszną od góry do dołu, lekko ją rozwijając. Następnie rozciągamy delikatnie małżowinę do góry, w bok i do dołu.</p>
<p><b>Kołyska;</b> Stymulacja przepływu płynu mózgowo-rdzeniowego. Zwiększenie aktywności mózgu. Wzmocnienie systemu nerwowego. Niwelacja nadmiernych napięć.</p>	<p>Siadamy na podłodze, ręce lekko ugięte opierają się o podłogę. Nogi złożone, zgięte w kolanach przenosimy z jednej strony na drugą.</p>
<p><b>Krażenie szyją;</b> Relaksacja, zwiększenie koncentracji, pogłębienie oddechu, wzmocnienie środkowego pola widzenia.</p>	<p>Powolnym ruchem przenosimy głowę od ramienia do ramienia, pozwalając, by broda była jak najbliżej klatki piersiowej. Robimy to na wydechu. W skrajnym bocznym położeniu głowy wykonujemy wdech i powtarzamy czynność.</p>
<p><b>Leniwa ósemka;</b> Wzmocnienie koordynacji pracy obu półkul mózgowych, usprawnienie percepcji wzrokowej, pomoc w czytaniu i pisaniu, poprawa pamięci krótko- i długoterminowej, relaksacja, wyciszenie.</p>	<p>Na wysokości oczu, naprzeciw nosa wyznaczamy punkt. Od niego rozpoczynamy kreślenie kciukiem koła – w lewą stronę do góry. Po powrocie do punktu wyjścia rozpoczynamy kreślenie drugiego koła – w prawą stronę ku górze. Oczy podążają za ruchem ręki. (Rysunek przypomina leżącą 8.) Wielokrotnie powtarzamy ten ruch. Robimy go raz jedną, raz drugą ręką, następnie obiema. Ósemki możemy kreślić w przestrzeni, na plecach drugiej osoby, na ścianie, na papierze, na piasku..</p>
<p><b>Luźne skłony;</b> Rozwój abstrakcyjnego myślenia i twórczej ekspresji. Wzrost koncentracji i koordynacji ruchowej, rozluźnienie.</p>	<p>Siadamy, wyprostowane nogi krzyżujemy w kostkach. Ręce podnosimy do góry, robimy skłon tułowia do przodu. Ruch ten wykonujemy na wydechu, kilkakrotnie przenosząc ciężar ciała z jednego pośladka na drugi. Ręce wraz z ciałem znajdują się po tej samej stronie. Prostując się, robimy wdech. Powtarzamy ćwiczenie, zmieniając układ nóg.</p>
<p><b>Oddychanie przeponowe;</b> Zwiększenie aktywności i koncentracji. Poprawa koordynacji prawej i lewej strony ciała. Pogłębienie oddechu.</p>	<p>Dłonie kładziemy na dolnej części brzucha. Bierzymy głęboki wdech, czujemy jak dłonie oddalają się od siebie, powoli robimy wydech – dłonie zbliżają się.</p>
<p><b>Pompowanie piętą (naciskanie dzwonka);</b> Integracja przedniej i tylnej części mózgu, poprawa koncentracji i komunikacji. Poprawa postawy.</p>	<p>Stajemy prosto, odstawiamy nogę do tyłu (w jednej linii) z lekko uniesioną piętą. Podczas wydechu dociskamy piętę do podłogi, a przednią nogę uginamy w kolanie. Robiąc wdech, ponownie unosimy piętę, a przy wydechu znów opuszczamy. Powtarzamy ćwiczenie, zmieniając układ nóg.</p>
<p><b>Punkty pozytywne;</b> Relaksacja i łagodzenie skutków stresu, poprawa pamięci, umiejętności komunikacyjnych, organizacyjnych i wizualizacji.</p>	<p>Końcami palców lekko dotykamy punktów znajdujących się między linią włosów a brwiami, na wypukłości czołowej. Oddychamy spokojnie, możemy zamknąć oczy. Ćwiczenie wykonujemy do momentu odczucia harmonijnego pulsowania obu dotykanych obszarów.</p>
<p><b>Punkty przestrzeni;</b> Doenergetyzowanie systemu nerwowego. Wzmocnienie motywacji do działania, koncentracji i organizacji. Usprawnienie percepcji wzrokowej.</p>	<p>Palcami jednej ręki dotykamy (możemy lekko masować) punktów nad górną wargą, drugą ręką kładziemy na kości ogonowej. Patrzymy w górę. Ćwiczenie powtarzamy, zmieniając układ rąk.</p>

<p><b>Punkty równowagi:</b> Wzrost równowagi wewnętrznej. Wspieranie komunikacji niewerbalnej. Relaksacja i poprawa samopoczucia, wzrost koncentracji, szybkości podejmowania decyzji, poprawa równowagi i percepcji wzrokowej, łagodzenie objawów choroby lokomocyjnej.</p>	<p>Palcami jednej ręki dotykamy wypukłości za uchem i przy podstawie czaszki (możemy lekko masować), drugą trzymamy na pępku. Powtarzamy ćwiczenie, zmieniając układ rąk.</p>
<p><b>Słoń:</b> Wzmocnienie koordynacji ręką-oko, poprawa percepcji słuchowej, równowagi, organizacji, koncentracji i zapamiętywania (szczególnie cyfr).</p>	<p>Stajemy w lekkim rozkroku z rozluźnionymi kolanami. Wyciągniętą ręką pokazujemy przed sobą punkt centralny wyobrażonej <i>leniwej ósemki</i>. Przytulamy ucho do ramienia i kreślimy w przestrzeni <i>leniwą ósemkę</i>. Powtarzamy ćwiczenie po trzy – cztery razy każdą ręką.</p>
<p><b>Sowa:</b> Wzmocnienie percepcji słuchowej. Poprawa pamięci długo- i krótkoterminowej oraz koordynacji wzroku i słuchu z pracą całego ciała. Zmniejszenie napięcia mięśni ramion i karku.</p>	<p>Mocno chwytny prawą dłońią mięsień z lewej strony między szyją a barkiem. Zwracamy głowę w tę stronę. Bierzymy głęboki wdech i, kierując głowę w stronę przeciwległego ramienia, głośno wydychamy powietrze (można artykułować wybrane głoski lub naśladować głos sowy). Gdy głowa znajdzie się nad prawym ramieniem, ponownie bierzemy głęboki wdech i wydychając powietrze wracamy do punktu wyjścia. Głowę utrzymujemy na tej samej wysokości. Po trzech-czterech cyklach powtarzamy ćwiczenie, zmieniając układ rąk.</p>
<p><b>Rysowanie oburącz:</b> poprawa koordynacji ręką –oko, orientacji przestrzennej, rozluźnienie napięcia nadgarstków, ramion, obręczy barkowej.</p>	<p>Rysujemy oburącz symetrycznie względem środka, różne wzory w przestrzeni lub na płaszczyźnie.</p>
<p><b>Patrzenie na znak X;</b> synchronizacja pracy półkul mózgowych. Usprawnienie koordynacji ruchowej. Wzrost umiejętności pisania i czytania(sprawniejsze kodowanie i dekodowanie znaków pisanych).</p>	<p>Spokojnie oddychamy. Rozluźniamy się. Patrzymy na znak X, lub go sobie wyobrażamy.</p>