

RUCH CZYNI CUD – SŁÓW PARĘ O KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ

Powszechnie wiadomo, że ruch to zdrowie. Osoby, które uprawiają sport i dostarczają sobie dużo ruchu na świeżym powietrzu, nie tylko dbają o swoją kondycję fizyczną, ale także wspomagają swój umysł! Wskutek wysiłku fizycznego dotleniamy i odżywiamy mózg, dzięki czemu pracuje efektywniej. Ponadto wykonując trudne koordynacyjnie ruchy, angażujące obie strony naszego ciała, usprawniamy współpracę między dwiema półkulami mózgowymi (lewą i prawą).

Wyraz „*kinezjologia*” wywodzi się od greckiego rdzenia „*kinesis*” oznaczającego ruch. Kinezjologia zatem zajmuje się badaniem ruchu ciała ludzkiego. Kinezjologia Edukacyjna natomiast jest systemem ćwiczeń umożliwiających uczniom w dowolnym wieku rozwinięcie ich potencjalnych możliwości zablokowanych w ciele z jakiegoś powodu. Mózg nie jest narządem symetrycznym - każda z półkul ma nieco inne zadania. Lewa półkula nazywana jest logiczną, związana z językiem, myśleniem analitycznym i linearnym (krok po kroku), odpowiada za detal, reguły/zasady, poczucie czasu. Zawiaduje prawą częścią naszego ciała. Prawa półkula natomiast nazywana jest intuicyjną, twórczą, związana z mową ciała, myśleniem syntetycznym i całościowym, odpowiada za ogół, kreatywność, poczucie przestrzeni. Zawiaduje lewą częścią naszego ciała. Podobnie tylna i przednia część mózgu – tylna część odpowiada za odbiór informacji, które są niedostępne dla przednich części mózgu odpowiedzialnych za „nadawanie” czy też „ekspresję”. Problem tkwi w tym, że w mózgu wypracowane zostają pewne ścieżki - to one są używane najczęściej - nawet, gdy są niezbyt dobre i utrudniają uczenie się... Ćwiczenia „gimnastyki mózgu” mają na celu przywrócenie zablokowanych na skutek stresu oraz wypracowanie nowych połączeń nerwowych, po których biegną impulsy do kory mózgowej, gdzie odbywa się właściwy proces uczenia się.

Ta nieinwazyjna metoda poprawiania sprawności umysłowej istnieje już od 1969 r. Jest ona doskonałym sposobem na problemy szkolno-wychowawcze. Ćwiczenia przynoszą efekty w postaci poprawy koncentracji na zadaniach, poprawy koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz różnych umiejętności szkolnych (wysławiania się, czytania, pisania, liczenia, zapamiętywania cyfr), zwiększania zdolności manualnych, uaktywniania lewej półkuli mózgu, synchronizacji współpracy obu półkul mózgowych. Ćwiczenia te usuwają zmęczenie, energetyzują, odprężają i relaksują.

Jak wykorzystać tą metodę w pracy z własnym dzieckiem? Warto po prostu poświęcić ćwiczeniom 5 minut codziennie, np. przed wyjściem do szkoły, zanim dziecko siądzie do odrabiania lekcji, bądź zamiast bajki w telewizji. Program obejmuje 4 grupy ćwiczeń.

I grupa - ćwiczenia ułatwiające przekraczanie środkowej linii ciała - stymulują pracę małej i dużej motoryki, poprawiają umiejętności szkolne takie jak: czytanie, pisanie i literowanie (np.

ruchy naprzemiennie – skrzyżowane na stojąco i/lub leżąco, leniwe ósemki, rysowanie oburącz, krążenie szyją w lewą i prawą stronę, oddychanie brzuszkiem, itp.).

II grupa - ćwiczenia rozciągające i wydłużające mięśnie ciała - poprawiają myślenie, słyszenie, czytanie ze zrozumieniem i sprzyjają poprawie postawy (np. zginanie stopy, pompowanie piętą, luźne skłony, wypadki ciała w bok, tzw. aktywna ręka, itp.).

III grupa - ćwiczenia „energetyzujące” ciało i mózg - poprawiają umiejętności szkolne, umiejętność skupiania się, powodując wzrost motywacji do działania (np. uciskanie odpowiednich punktów na ciele, energetyczne ziewanie, tzw. Pozycja Dennisona, itp.).

IV grupa - ćwiczenia pogłębiające - potęgują pozytywne nastawienie, stabilizują i rytmizują procesy nerwowe organizmu, co sprzyja osiągnięciom w nauce (np. tzw. pozycja Dennisona, uciskanie odpowiednich miejsc na ciele - tzw. punktów pozytywnych).

Zgodnie z zaleceniami twórców metody Kinezylogii Edukacyjnej, właściwą pracę z dzieckiem należy rozpocząć po przygotowaniu wstępnym, obejmującym nawiązanie pozytywnej relacji osobistej, stopniowe wypicie (łyżkami) szklanki czystej wody oraz wykonaniu 3 wstępnych ćwiczeń rytmizujących (*stymulacja punktów na myślenie; ruchy skrzyżowane naprzemiennie; pozycja wyciszająca – tzw. pozycja Dennisona*). Picie wody ma zapewnić odpowiednie nawodnienie organizmu, woda bowiem pełni rolę wzmacniania procesów przewodnictwa elektrycznego i polaryzacji błony komórkowej. Zawarte w programie „Gimnastyka Mózgu”® ćwiczenia ruchowe można układać w sposób dowolny uwzględniając deficyty ruchowe i rozwojowe dziecka.

Warto bliżej zapoznać się z ćwiczeniami kinezylogii edukacyjnej korzystając z literatury, m.in.: Hannaford C. „*Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł*”; dr Dennison P.E. i Dennison G.E. „*Kinezylogia Edukacyjna dla Dzieci. Podstawowy podręcznik Kinezylogii Edukacyjnej dla rodziców i nauczycieli dzieci w każdym wieku*”; Zwoleńska J. „*Radosna kinezylogia*”.

Anna Zynek-psycholog