

Kineziologija Edukacyjina

Metoda Paula Dennisona





Programu opracowanego przez dr Paula Dennisona. Jest to tzw. *gimnastyka mózgu* jaką Dennison opracował poszukując drogi wyjścia z własnej dysleksji i kłopotów ze wzrokiem.

Paul Dennison

Ur. 1941r. w latach 70-tych rozwinął gimnastykę mózgu w **Centrum Uczenia się w Kalifornii**, gdzie przez dziewiętnaście lat pomagał dzieciom i dorosłym. Był pedagogiem przez całe swoje zawodowe życie, a jego odkrycia opierają się na zrozumieniu **współzależności rozwoju fizycznego, opanowywaniu języka i osiągnięć intelektualnych**. Gimnastyka mózgu zrodziła się z jego doświadczeń, które zdobył pracując nad rozwojem programu szkolnego i psychologii eksperymentalnej na Uniwersytecie Kalifornii Południowej, gdzie badania koncentrowały się szczególnie na początkowych sukcesach w czytaniu i ich relacji do zdolności wewnętrznej mowy.

Kinezylogia, (która pochodzi od gr. **kinein** – poruszać się i **logos** – **uczyć się**), jest nauką zajmującą się ruchem.

Kinezylogia Edukacyjna, zwana także
metodą Dennisona

(Educational Kinesiology – w skrócie **Edu – K**,
której częścią jest **Gimnastyka Mózgu** ®),
jest metodą rozwojowej, wychowawczej
i terapeutycznej pracy ciała i umysłu.

Dr Paul Dennison odkrył proste ruchy, które mają bezpośredni wpływ na stymulację mózgu. Np. **skuteczność uczenia się zależy, jak wiadomo, od współpracy prawej i lewej półkuli mózgowej.** Jeśli jakieś części naszego umysłu są *wyłączone*, pojawiają się trudności w czytaniu, pisaniu, liczeniu, rozumieniu, zapamiętywaniu i uczeniu się. **Tylna część mózgu** odpowiada za **odbiór informacji**, które jednak są niedostępne dla **przednich części mózgu** odpowiedzialnych za *nadawanie* czy też *ekspresję*. Uzewnętrzniania tego, czego się uczeń nauczył, prowadzi do syndromu niepowodzeń szkolnych. Rozwiązaniem tego problemu jest uczenie się całym mózgiem dzięki zmianie wzorca ruchowego oraz **ćwiczeniom ruchowym zawartym w *gimnastyce mózgu*.** Umożliwiają one włączanie tych części mózgu, które były dla nich uprzednio niedostępne.

Kinezylogia edukacyjna (metoda Dennisona) to uczenie i praktyka włączania naturalnych mechanizmów integracji umysłu i ciała poprzez specjalnie zorganizowane ruchy. Oparta jest na trzech prostych założeniach:

1. Nauka jest naturalną, przyjemną sferą działalności kontynuowaną przez całe życie.

2. Blokady ukryte w naszym ciele, które przeszkadzają nam w nauce, uniemożliwiają także łagodne przejście przez stresy, oraz usuwanie wątpliwości w podejmowaniu nowych zadań.

3. Wszyscy, w pewnej mierze, mamy trudności w uczeniu się, lecz do tej pory nie czyniliśmy żadnych starań, aby je usunąć (owe blokady mogą trwać w nas całe życie, jeśli nie podejmiemy się zmiany tego stanu rzeczy). Właściwie rozpoznane blokady mogą zostać usunięte, pod warunkiem prawidłowo poprowadzonego treningu.



Paul Dennison odkrył, że funkcje mózgu ludzkiego są trójwymiarowe tak, że stanowią całość. Proces kształcenia będzie miły i przystępny, pod warunkiem, że zostanie poprowadzony w wielu kierunkach (wielo- wymiarowo):

- **wymiar lateralizacji (lewa i prawa półkula mózgowa),**
- **wymiar koncentracji (pień mózgu i płat czołowy),**
- **wymiar stabilności (system limbiczny wraz z korą mózgową).**





Energetyczne picie wody – (czystej, niegazowanej)

Woda jako najlepszy elektrolit zapewnia efektywne przyswajanie, przetwarzanie i przechowywanie informacji, a także sprawny przebieg elektrycznych i chemicznych procesów mózgu i całym ciele.

Woda Mineralna

Potas –	14,0
Sód –	53,7
Wapń –	215,3
Magnez –	35,9
Żelazo –	0,04
Chlorki –	120,0
Siarczany –	372,3
Wodorowęglany –	321,6



Punkty na myślenie – wykonuje się poprzez położenie jednej ręki na pępku, podczas gdy druga ręka stymuluje punkty pomiędzy żebrami. Ręka na pępku zwraca uwagę na grawitacyjny środek ciała (*stymuluje aktywujący twór siatkowy do pobudzania mózgu na przychodzące z zewnątrz informacje*). Druga ręka delikatnie masuje wgłębienia pomiędzy pierwszym i drugim żebrzem bezpośrednio pod obojczykiem, po prawej i lewej stronie mostka (*stymuluje to przepływ krwi przez tętnicę szyjną do mózgu*).

Efekty: *przesyłanie informacji z prawej półkuli mózgu do lewej strony ciała i odwrotnie, eliminowanie przekręcania liter, przestawiania sylab, pisanie odręczne i na maszynie, obsługa komputera*





Ruchy naprzemienne

– to po prostu
naprzemienne
chodzenie w miejscu.

Prawym łokciem
dotykamy lewego
kolana i następnie
lewym łokciem
prawego kolana

*(pobudza to
równocześnie duże
powierzchnie obu
półkul mózgowych)*

***Efekty: poprawa
wymowy, pisowni,
umiejętność słuchania,
czytania i rozumienia***



Pozycja Cooka – wykonuje ją się najpierw przekładając jedną kostkę nad drugą, krzyżując nogi. Następnie krzyżujemy ręce, dłonie łączymy razem i odwracamy w taki sposób, aby ręce spoczywały na klatce piersiowej z łokciami w dół (*ćwiczenie to posiada podobny integrujący efekt w mózgu jak ruchy naprzemienne*). W czasie wykonywania tej pozycji **język kładziemy za zębami na podniebieniu** (*taka postawa łączy emocje mieszczące się w układzie limbicznym z myśleniem racjonalnym występującym w płatach czołowych i przez to stwarza zintegrowaną możliwość efektywniejszego uczenia się i reagowania*).

Efekty: *wzrost koncentracji, stabilność, poprawna wymowa i umiejętność słuchania, wzrost ambicji i poczucie własnej godności, umiejętność dostosowania się do środowiska.*





Leniwe ósemki do pisania – narysuj na papierze lub tablicy płynnym nieprzerywalnym ruchem symbol nieskończoności (*położona ósemka*). Zaczynij pośrodku, wpierw maluj w stronę przeciwną do ruchu wskazówek zegara, do góry, z tyłu, dookoła i z powrotem do środka. Pięć lub więcej powtórzeń wykonuje się każdą ręką osobno lub pięć lub więcej powtórzeń dwoma rękami naraz (*czynność ta rozluźnia mięśnie dłoni, rąk i ramion, a także sprzyja wodzenie wzrokiem*).



① CZERWIEC

Kilkanaście kilometrów na półdnie od Albstyru, rozciąga się szelnie ogrodzony las czarny PRL-u abstrakcyjny. W lasach nad Jazirą Łanickim między polami, wiejskami i wypasami komunistycznymi notabla. Dwie rodzajowy ciśnienie otwarty jest dla wszystkich, a ściankami w śród przepartnej gestewiny mogą wędrusi terrytarii. Jeśli tylko dopóki śnieg warunku do uprawiania narcyzystów wieganego ra tu węgr idealne.

③ 8.07.

Kilkanaście kilometrów od Albstyru rozciąga się szelnie ogrodzony las czarny PRL-u abstrakcyjny. W lasach nad Jazirą Łanickim między polami, wiejskami i wypasami komunistycznymi notabla. Dwie rodzajowy ciśnienie otwarty jest dla wszystkich, a ściankami w śród przepartnej gestewiny mogą wędrusi terrytarii. Jeśli tylko dopóki śnieg warunku do uprawiania narcyzystów wieganego ra tu węgr idealne.

Terapia dysgrafii metodą P. Dennisona. (uczeń
klasy III LO)



Leniwe ósemki dla oczu –
są podobne do leniwych
ósemek do pisania, ale tu
koncentrujemy się na ruchu
oczu i poprawie koordynacji
ręka – oko i oko – ręka. Te
leniwe ósemki wykonuje się
ćwicząc mięśnie oczu przez
wodzenie wzrokiem za
poruszającym się kciukiem,
kiedy w polu widzenia
opisuje on znak
nieskończoności (*czynność ta
efektywnie wzmacnia
zewnątrzne mięśnie oczu,
pomagając rozwojowi sieci i
mielinizacji. Bierze ona
również ważny udział w
ustanawianiu wzorców
uczenia się, które
koordynują położenie mięśni
ręka – oko i oko – ręka*).





Słoń – ćwiczenie to wykonuje się przez położenie lewego ucha na lewym ramieniu (wystarczająco mocno, aby utrzymać kawałek papieru pomiędzy uchem i ramieniem) a potem przez wyprostowanie lewej ręki jakby trąby. Przy rozluźnionych kolanach ręka maluje w polu środkowym wzór leniwej ósemki (*ćwiczenie to równoważony sposób aktywuje wszystkie obszary układu umysł – ciało*).



Kapturek myśliciela –

wykonuje go się przez
kilkakrotne odwijanie uszu z
góry do dołu (*pobudza cały
mechanizm słuchu i
wspomaga pamięć*).

***Efekty: pamięć
krótkoterminowa,
formułowanie zdań, myśli w
pamięci, uważne słuchanie,
percepcja i zapamiętywanie
dźwięków, rozumienie ze
słuchu, wystąpienia
publiczne, prowadzenie
rozmów, liczenie w pamięci,
koncentracja w czasie pracy.***





Energetyczne ziewanie – wykonuje się masując mięśnie wokół stawu skroniowo – zuchwowego (*ziewanie energetyczne rozluźnia cały obszar i przyjęcie informacji zmysłowych może odbyć się w bardziej efektywny sposób. Wspomaga też efektywność werbalizacji i komunikacji).*

Efekty: *czytanie głośne, twórcze pisanie, wystąpienia publiczne, przemówienia, koncerty wzmocnienie głosu, zdolność ekspresji, poprawa równowagi.*



Propozycje literatury:

Carla Hannaford "Zmyślne ruchy"

Tomasz Zalewski „Opóźniony rozwój mowy”

Zbigniew Tarkowski „Rozwijanie mowy dziecka”

Marta Bogdanowicz „Psychologia kliniczna”

Przygotowanie: **Joanna Kozłowska**

