Anna Łaszkowska

Kinezjologia edukacyjna

Kinezjologia edukacyjna to metoda stymulowania rozwoju umysłowego. Opiera się ona na założeniu, że ruch jest nieodłączną częścią uczenia się i myślenia. Propaguje zorganizowane ruchy, które sprawiają, że ciało i mózg pracują w sposób optymalny na rzecz rozwoju i samorealizacji każdej osobowości.

Nie powinno jednak powstać mylne wrażenie, że jest to coś w rodzaju wychowania fizycznego. Kinezjologia edukacyjna nie zajmuje się bowiem każdym ruchem, lecz ruchami bardzo specyficznymi. Są to ruchy, które aktywizują i stymulują odpowiednie obszary mózgu i powodują zwiększenie ilości połączeń nerwowych między prawą i lewą półkulą mózgową. Powoduje to poprawę jakości pracy umysłowej.

Odkrycie i wykorzystanie tego procesu jest zasługą amerykańskiego małżeństwa – Paula i Gail Dennisonów. U schyłku lat 60, pracując z dziećmi dyslektycznymi, zauważyli, że gdy nauka takich dzieci odbywa się w ruchu, przychodzi im ona znacznie łatwiej niż w stanie spoczynku. Dennisonowie zaobserwowali, które ruchy wywierają najbardziej zbawczy wpływ na dzieci i opierając się na tym, stworzyli kanon podstawowych ćwiczeń, które zostały nazwane gimnastyką mózgu. W ten sposób narodził się jeden z podstawowych zrębów kinezjologii edukacyjnej – nauki młodej, ale bardzo dynamicznie rozwijającej się.

Składająca się na kinezjologię edukacyjną gimnastyka mózgu to nic innego, jak program rozwoju ruchowego, ukierunkowany na łatwe uczenie dzieci i stymulowanie ich rozwoju. To program aktywizacji układu nerwowego i uwalniania od stresu.

Dodatkową zaletą kinezjologii edukacyjnej jest to, że jej stosowanie wcale nie jest ani praco – ani czasochłonne. Gimnastyce mózgu wystarczy poświęcić kilkanaście minut dziennie, by w krótkim czasie osiągnąć wymierne, zauważalne rezultaty.

Tak zwane ruchy naprzemienne – podstawowe ćwiczenie z kanonu Dennisona – powodują iż przepływ informacji z jednej półkuli mózgowej do drugiej następuje nawet do dwudziestu ośmiu razy szybciej, a jednocześnie dzieje się to przy wielokrotnie mniejszym wydatku energetycznym. Człowiek myśli więc szybciej, sprawniej, a męczy się znacznie mniej.

Gimnastykę mózgu powinni stosować właściwie wszyscy, ponieważ harmonijna współpraca między lewą i prawą półkulą mózgową – a więc szeroko rozumiane pomnażanie potencjału twórczego – jest zawsze ze wszech miar pożądane. Jednak szczególne znaczenie gimnastyka mózgu ma dla tych, u których współdziałanie obu półkul mózgowych jest zakłócone, czyli dla dzieci dyslektycznych i dysortograficznych, nadpobudliwych, opóźnionych w rozwoju, z porażeniem mózgowym albo w inny sposób „doświadczonych przez los”.

Dzięki bardzo prostym ćwiczeniom niedostatki we współpracy obu półkul mogą zostać szybko nadrobione i specyficzne trudności z nauką szybko znikają. Dziecko rozwija się bardziej harmonijnie, bez zahamowań i bez wielu niepotrzebnych stresów. Znacznie poprawia się jego jakość życia, zwłaszcza jeśli chodzi o naukę i o szkołę.

Nasz mózg bardzo precyzyjnie współpracuje z ciałem. Poprzez impulsy rozchodzące się w układzie nerwowym kieruje on poszczególnymi częściami ciała. Ale impulsy mogą wędrować w obu kierunkach – nie tylko od mózgu do odpowiednich części ciała, lecz również od ciała do mózgu. Połączenia nerwowe to bowiem drogi o dwóch kierunkach jazdy. Kinezjologia edukacyjna stara się to wykorzystać.

Ośrodki nerwowe znajdujące się w lewej półkuli mózgu zawiadują prawą stroną naszego ciała, a ośrodki z prawej półkuli kierują lewą połową. Gdy wykonujemy ruch lewą nogą, impuls nerwowy dociera do prawej półkuli; kiedy robimy ruch prawą ręką – impuls dochodzi do półkuli lewej. Jeśli natomiast na przemian wykonujemy ruchy lewą nogą oraz prawą ręką, i jesteśmy w stanie utrzymać przy tym równowagę, tworzą się nowe połączenia nerwowe, a stare, już istniejące, na nowo się udrażniają i wzmacniają. Dzięki temu następuje lepsza integracja pracy obu półkul mózgu. W rezultacie – jego część intuicyjna (prawa) zaczyna lepiej współpracować z częścią analityczną (lewą). W ten sposób nauka dla dzieci dyslektycznych, u których ten mechanizm jest zakłócony, przestaje być przyczyną stresów i staje się znacznie łatwiejsza.

Wymienię teraz kilka podstawowych ćwiczeń z kanonu Dennisona.

PICIE WODY

Najwłaściwszym napojem jest czysta woda, wyłącznie niegazowana (nie mineralna). Wszystko po to, by opływający mózg płyn mózgowo – rdzeniowy miał odpowiednie stężenie elektrolitów. Tylko odpowiednio nawodniony układ nerwowy jest w stanie prawidłowo wykonywać funkcje przewodnictwa prądu. Dla prawidłowego funkcjonowania kory mózgowej niezbędne jest wypijanie codziennie przynajmniej 1 – 2,5 litra czystej wody.

RUCHY NAPRZEMIENNE

Ruchy naprzemienne to podstawowe, a zarazem najważniejsze ćwiczenie gimnastyki mózgu. Składa się na nie naprzemienne chodzenie w miejscu, polegające na dotykaniu prawym kolanem do lewego łokcia i prawym łokciem do lewego kolana. Dzięki tym ruchom zostają pobudzone duże powierzchnie obu półkul mózgowych, a w ciele modzelowatym tworzy się wiele nowych połączeń nerwowych, co ułatwia komunikację między obiema półkulami i parzystymi organami jak oczy, uszy, ręce, nogi oraz bardzo poprawia mechanizm myślenia przyczynowo – skutkowego. W celu zwiększenia efektywności tego ćwiczenia należy wykonywać je możliwie wolno i dokładnie, unikając rwanych, gwałtownych ruchów.

Istnieją różne warianty ruchów naprzemiennych np. naprzemienne równoczesne odchylanie lewej nogi i prawej nogi, a także – również naprzemienne – dotykanie w skłonie prawą ręką lewej stopy i lewą ręką prawej stopy. Wykonywanie 5 – 7 ruchów naprzemiennych dwa razy dziennie już w pierwszych dniach daje zauważalne efekty w postaci poprawy koncentracji i zwiększenia efektywności pracy umysłowej. Szczególnie zaleca się je przed rozpoczęciem odrabiania lekcji w domu lub, gdy w trakcie jakiejś pracy umysłowej dochodzimy do „martwego punktu", którego nie potrafimy przezwyciężyć i nie wiemy, co dalej zrobić. Po wykonaniu kilku ruchów naprzemiennych rozwiązanie powinno się szybko pojawić.

POZYCJA DENNISONA

To także – obok ruchów naprzemiennych – bardzo ważne ćwiczenie, jedno z najistotniejszych w kanonie gimnastyki mózgu. Można je wykonywać nawet w pozycji siedzącej, a przebywające z nami osoby nawet nie wiedzą, że „coś ćwiczymy". Ćwiczenie to polega na skrzyżowaniu nóg w kostkach. Następnie krzyżujemy ręce, dłonie łączymy razem i odwracamy. Żeby ćwiczenie to prawidłowo wykonać, najpierw trzeba wyprostować przed sobą ramiona, następnie przenieść jedną rękę nad drugą, łącząc wewnętrzne strony dłoni kciukami do dołu i zamknąć je splecionymi palcami. Potem należy przetoczyć zamknięte ręce do dołu i w stronę ciała tak, żeby spoczęły na klatce piersiowej z łokciami skierowanymi w dół. Ćwiczenie to także aktywizuje duże połacie kory mózgowej. Ważne jest, by w czasie jego wykonywania położyć język na podniebieniu i oczy skierować ku górze. Możliwe, że dzięki temu łączymy emocje zlokalizowane w układzie limbicznym z myśleniem racjonalnym i uczuciami zlokalizowanymi głównie w płatach czołowych.

Pozycja Dennisona zwykle daje efekt natychmiastowy. To jedno z ćwiczeń, które doskonale pokazuje, jak niewielka zmiana może dać ogromne korzyści. To pozycja uspokajająca, tonizująca, obiektywizująca nasze myślenie. Powoduje „rozjaśnienie w głowie". Zmniejsza wydzielanie adrenaliny i niepostrzeżenie pacyfikuje największe emocje. Przyjmując pozycję Dennisona, już po dwóch minutach jesteśmy w stanie lepiej oceniać własny punkt widzenia, jak również punkt widzenia innej osoby. Podobnie jak ruchy naprzemienne dobrze jest wykonywać to ćwiczenie przez 5 – 10 minut dwa razy dziennie, choć najlepiej jest, gdy w czasie dnia wielokrotnie do niego powracamy, co – z uwagi na jego specyfikę –prawie zawsze jest możliwe.

LENIWE ÓSEMKI

Ćwiczenie to polega na kreśleniu w powietrzu (lub na papierze, wtedy jednak potrzebny jest bardzo duży arkusz) każdą ręką na przemian, tzn. leniwych ósemek. Najpierw ćwiczenie wykonujemy jedną ręką, potem drugą, a następnie obiema złożonymi do siebie dłońmi z pionowo w górę ustawionym kciukiem, za którym podczas wykonywania ćwiczenia należy wodzić wzrokiem. Przy okazji, bowiem ćwiczymy i doskonalimy ruch gałki ocznej, a także koordynację ręka – oko. Podobnie jak w przypadku ruchów naprzemiennych ważne jest, by czynność wykonywać

bardzo dokładnie, płynnie, niezbyt szybko, bez gwałtownych nierytmicznych, rwanych ruchów. Zaleca się wykonywanie leniwych ósemek przez 3 – 4 minuty trzy razy dziennie. Ćwiczenie to ma bardzo duży wpływ na poprawienie sprawności pisania.

TRĄBA SŁONIA

Jest to ćwiczenie będące rozwiniętą pochodną leniwych ósemek. Poprawia poczucie równowagi oraz koncentrację. Wykonuje się je poprzez położenie lewego ucha na lewym ramieniu, a potem wyprostowaniu ręki jak trąby słonia. Przy rozluźnionych, lekko ugiętych kolanach należy rysować przed sobą wzór leniwych ósemek, śledząc przy tym oczami ruch końców palców wyprostowanej ręki („trąby"). Dla równowagi ćwiczenie należy powtórzyć drugą ręką przez 2 – 3 minuty trzy razy dziennie.

PUNKTY NA MYŚLENIE

Ćwiczenie to wykonuje się poprzez położenie lewej ręki na pępku, podczas gdy prawa ręka masuje punkty pomiędzy żebrami, tuż pod obojczykiem. Ucisk powodowany prawą ręką powinien być dość silny, może spowodować przenikliwy, kłujący ból. Ból świadczy o tym, że organizm potrzebuje tego ćwiczenia i że ono „działa". Ręce należy zmieniać.

Ćwiczenie to – dzięki uciskowi powodowanemu przez prawą rękę – stymuluje przepływ krwi przez tętnicę szyjną do mózgu i poprawia jego ukrwienie. Za pośrednictwem tej tętnicy odbywa się, bowiem transport świeżo natlenionej krwi do głowy. Ponadto – dzięki położeniu jednej ręki na pępku – uaktywnia się twór siatkowy, który pobudza układ przedsionkowy, to natomiast wyczula mózg na informacje docierające z zewnątrz.

KAPTUREK MYŚLICIELA

To ćwiczenie poprawia słuch i pamięć. Wykonuje się go przez kilkakrotne odwijanie uszu z góry do dołu. Ćwiczenie to przydatne jest, kiedy trzeba przypomnieć sobie np. jakąś techniczną informację podczas pisania egzaminu lub, aby zapamiętać informację czy imię jakiejś osoby.

ENERGETYCZNE ZIEWANIE

Ćwiczenie to polega na ziewaniu szeroko otwartymi ustami i jednoczesnym masowaniu mięśni stawu skroniowo – żuchwowego. W pobliżu tego stawu przebiegają pnie pięciu głównych nerwów czaszkowych, które zbierają informacje czuciowe z całej twarzy.

Kiedy jesteśmy zestresowani, żuchwa często napina się, usta zaciskają i funkcje nerwowe tego obszaru zmniejszają się. Ziewanie energetyczne rozluźnia cały obszar twarzy i przyjmowanie informacji zmysłowych może odbywać się w sposób bardziej efektywny. Pomaga to w werbalizacji, co związane jest z przetwarzaniem myśli i umiejętnością komunikowania się ze światem zewnętrznym.

Zaprezentowane tutaj ćwiczenia można wykonywać z dziećmi przed zajęciami lub sprawdzianem. Przeprowadzić je można z całą klasą np. na godzinie wychowawczej. Proponujemy przedstawić rodzicom zestawy ćwiczeń z kanonu Dennisona i zachęcić ich do ćwiczeń z dzieckiem w domu.

Referat opracowałam na podstawie wiadomości zdobytych na kursie doskonalącym „Kinezjologia edukacyjna P. Dennisona I°" zorganizowanym przez Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno – Pedagogicznej w Warszawie, literatury i własnych doświadczeń.

Hannaford C., Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł, Warszawa 1995.

Warszawski R., Jak wyleczyłem dziecko z dysleksji, Gdańsk 2002.