

Gimnastyka mózgu

czwartek, 01 kwietnia 2010 17:05

O tym, że, istnieją ruchy, które mogą wpływać na pracę mózgu mówi nauka zwana kinezylogią edukacyjną.

Kinezylogia edukacyjna, czyli nauka o ruchu, jest odmianą "wychowania fizycznego", lecz polegającą na bardzo specyficznych ruchach - takich, których wykonanie aktywizuje i stymuluje odpowiednie obszary mózgu, powodując zwiększenie ilości połączeń nerwowych między prawą i lewą półkulą. Dzięki temu poprawia się jakość pracy mózgu jako całości, sprawiając również, że ciało i mózg pracują w sposób optymalny na rzecz rozwoju i twórczej samorealizacji człowieka.

Od wczesnego niemowlęctwa poprzez całe życie ruch fizyczny odgrywa ważną rolę w tworzeniu sieci komórek nerwowych, które faktycznie stanowią istotę uczenia się. Procesy myślenia i uczenia odbywają się nie tylko w głowie. Wręcz przeciwnie, ciało odgrywa integralną rolę w całej aktywności intelektualnej.

Amerykanin Paul Dennison i jego żona pracując z dziećmi upośledzonymi zauważył, że gdy nauka takich dzieci odbywa się w ruchu sprawia im ona znacznie mniej trudności niż w spoczynku. Obserwując, które ruchy posiadają najbardziej zbawczy wpływ na dzieci, stworzył kanon podstawowych ćwiczeń, nazywając je gimnastyką mózgu. Stosowanie gimnastyki mózgu może mieć zbawienne skutki przede wszystkim u tych, których współdziałanie obu półkul mózgowych jest zakłócone lub niepełne. Dzięki bardzo prostym ćwiczeniom niedostatki we współpracy obu półkul mogą być prędko nadrobione. Gimnastyce mózgu wystarczy poświęcić kilkanaście minut dziennie by osiągnąć wymierne, zauważalne rezultaty.

Podstawowe ćwiczenie z Kanonu Dennisona to ruchy naprzemienne. Powodują one, iż przepływ informacji z jednej półkuli mózgowej do drugiej następuje nawet dwadzieścia osiem razy szybciej. Do nich należy zaliczyć:

- naprzemienne chodzenie w miejscu, polegające na dotyku prawym łokciem do lewego kolana, lewym łokciem do prawego kolana. Ćwiczenie należy wykonywać powoli, można też dotykać prawą ręką do lewej stopy i lewą do stopy prawej.
- ćwiczenie polegające na kreśleniu w powietrzu leniwych ósemek (tzn. leżących), które najpierw wykonujemy jedną ręką, potem drugą.
- innym wariantem jest kreślenie w powietrzu leniwych ósemek dwiema złożonymi do siebie dłońmi, z ustawionym pionowo w górę kciukiem, przy czym szczególną uwagę należy zwrócić na wodzenie wzrokiem za kciukiem.
- tzw. słoń to jedno z najbardziej integrujących ćwiczeń gimnastyki mózgu. Wykonuje się je poprzez położenie lewego ucha na lewym ramieniu, a potem wyprostowaniu lewej ręki jak trąby. Przy rozluźnionych kolanach należy tą ręką "rysować" przed sobą wzór leniwej ósemki, jednocześnie śledząc ruch końców palców. Ćwiczenie dla większego efektu wykonywać należy ręką prawą i lewą.

Inne rodzaje ćwiczeń wraz z ilustracjami, które ułatwią prawidłowe wykonanie ich, można znaleźć w książce pt. "Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezylogii edukacyjnej" dr Carli Hannaford (Oficyna Wydawnicza Medyk Sp. z o.o., Warszawa 1995). Autorka napisała tą książkę pod wpływem fascynacji rolą ruchu w procesie uczenia się i

cudów, których była osobiście świadkiem, a które dotyczyły dzieci określanych jako "niewyuczalne". Ponieważ jej samej uczenie sprawiało tyle trudu, że sama zostałaby zaklasyfikowana jako dziecko niewyuczalne, lub z zaburzeniami koncentracji wraz z nadpobudliwością, a to dlatego, że przed osiągnięciem wieku lat dziesięciu nie była w stanie nauczyć się czytać i pisać i potrzebowała ruchu by móc się uczyć (jest neurofizjologiem i pedagogiem).

Opracowała Marianna Seńczuk, babcia autystycznej dziewczynki.