

## **Kinezyjologia edukacyjna, czyli gimnastyka mózgu**

W ostatnim czasie coraz bardziej popularna staje się w Polsce kinezyjologia edukacyjna. Kinezyjologia edukacyjna to rodzaj terapii, która polega na wykonywaniu różnych specjalnie opracowanych ćwiczeń ruchowych. Dostarczają one bodźców do mózgu, dlatego mówi się, że jest to Gimnastyka Mózgu i powodują wzrost ilości połączeń nerwowych. Odblokowują to, co na różnych etapach rozwoju człowieka z różnych powodów zostało zablokowane. Dzięki temu możliwe jest obudzenie mózgu, zintegrowanie różnych jego części i pełniejsze wykorzystanie obu półkul mózgowych. Chodzi o to, aby poprawić koordynację ciała, zrównoważyć możliwości intelektualne i emocjonalne człowieka, aby wrócić do tego, co zostało zaprzepaszczone poprzez stresy i zbytnią ingerencję w naturalny, swobodny tryb uczenia się.

Kinezyjologia służy pokonaniu różnych ograniczeń i zahamowań, które w nas tkwią. Najczęściej jest stosowana w celu przezwyciężania trudności szkolnych, takich jak dysleksja, dysortografia, zła koordynacja ciała czy brak koncentracji uwagi. Dlatego mówi się o kinezyjologii edukacyjnej. Pewne ćwiczenia działają odśresowująco, inne pobudzają kreatywność, powodują wzrost potencjału intelektualnego. Można je stosować nie tylko u dzieci i młodzieży, ale także u zapracowanych i zestresowanych dorosłych, u ludzi starszych. Terapia tą metodą przynosi również świetne rezultaty u osób autystycznych czy dzieci z ADHD. Kinezyjologiczne ćwiczenia mięśni gałki ocznej usprawniają widzenie, zwłaszcza w wypadku zezą i krótkowzroczności. Gimnastyka Mózgu jest zatem dla wszystkich, ponieważ usprawnia pracę mózgu w różnych aspektach ludzkiej działalności.

Kinezyjologię w pewnym zakresie może stosować każdy, np. żeby wykonywać ćwiczenia podstawowe samemu lub z dzieckiem wystarczy sięgnąć po literaturę, która jest już dostępna na rynku. Nauczyciele również wykorzystują kinezyjologię w codziennej pracy z dziećmi w szkole lub w przedszkolu. Stosuje się m.in. ćwiczenia profilaktyczne, usprawniając przed wykonaniem konkretnego zadania.

Zestaw ćwiczeń należących do kinezylogii edukacyjnej to m.in. ćwiczenia relaksacyjne i wzmagające koncentrację, czy ćwiczenia pobudzające aktywność obu półkul mózgowych w postaci ruchów naprzemiennych czy ósemek Dennisonowskich. Kolejne ćwiczenia powodują jasność myślenia w postaci masowania pewnych punktów na ciele, które stymulują przepływ krwi do mózgu i tym samym dotleniają go i odżywiają. Przy stosowaniu ćwiczeń z zakresu kinezylogii edukacyjnej niezbędnym elementem jest także regularne picie wody. Jeśli ćwiczenia te są wykonywane systematycznie przez kilka miesięcy, po 5-10 min. dziennie, wówczas w mózgu powstają nowe trwałe połączenia.

Najprostszymi ćwiczeniami z zakresu kinezylogii edukacyjnej, do wykorzystania z dziećmi są zabawy w rysowanie lub malowanie obiema rękami jednocześnie z użyciem dwóch różnych kolorów. Na początku łatwiej jest wykonać rysunek symetryczny, z czasem można rysować obiema rękami niezależnie. Inne ćwiczenie warte polecenia to rysowanie ósemek, które powodują stymulowanie obu półkul mózgu jednocześnie. Ósemkę można kreślić na papierze, można też rysować ją palcem w powietrzu, raz jedną, raz drugą ręką. Ćwiczeniem bardziej zaawansowanym jest wrysowywanie w określony sposób w ósemkę liter. Pismo staje się wówczas bardziej płynne i czytelne.

Kinezylogia edukacyjna to metoda, która usprawnia funkcjonowanie intelektualne człowieka i równoważy jego emocje. Działa szybko i skutecznie, dlatego warto ją stosować.