

# Kinezyjologia Edukacyjna

ćwiczenia według metody Paula Dennisona



Dr Paul Dennison jest twórcą kinezylogii edukacyjnej. Jest to prosta i skuteczna metoda wspomagająca naturalny rozwój każdego człowieka. Podstawowym jej zadaniem jest integracja myśli i działań ,czyli idealna współpraca umysłu i ciała. Ćwiczenia z kinezylogii edukacyjnej powodują dość szybkie i długotrwałe zmiany, poprzez rzeczywiste budowanie powiązań nerwowych w obrębie mózgu i ciała, dzięki czemu uczenie przebiega szybciej i efektywniej.



- **Podstawowy schemat ćwiczeń wprowadzających.**

*Ćwiczenia te wytwarzają stan aktywnego, pozytywnego nastawienia, powinny być wykonywane w ciągu dnia możliwie jak najczęściej.*

- **Ćwiczenia ułatwiające „przekraczanie” linii środka.**

*Stymulują one pracę małej i dużej motoryki. Mają za zadanie wzmocnić i zwiększyć ilość połączeń neuronalnych pomiędzy lewą i prawą półkulą mózgową, poprawiając integrację sensoryczną, motoryczną oraz funkcje psychiczne. Ćwiczenia te poprawiają umiejętności szkolne takie jak: czytanie, pisanie i literowanie.*

- **Ćwiczenia rozciągające, wydłużające mięśnie ciała.**

*Mięśnie rozciągnięte, mające właściwą długość, przekazują do mózgu informację o rozluźnieniu organizmu i gotowości do uczenia się. Ćwiczenia integrują funkcje przedniej i tylnej części mózgu, poprawiając myślenie, słyszenie, czytanie ze zrozumieniem i sprzyjając poprawie postawy.*

- **Ćwiczenia „energetyzujące” ciało i mózg .**

*Umożliwiają niezbędną prędkość i intensywność przebiegu procesów nerwowych. Poprawiają umiejętności szkolne, umiejętność skupiania się, powodując wzrost motywacji do działania.*

- **Ćwiczenia pogłębiające.**

*Potęgują one pozytywne nastawienie, stabilizują i rytmizują procesy nerwowe organizmu, co sprzyja osiągnięciom w nauce.*



# Picie wody

*W kinezjologii bardzo duże znaczenie ma picie wody.*

Woda jest naturalnym nośnikiem energii. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

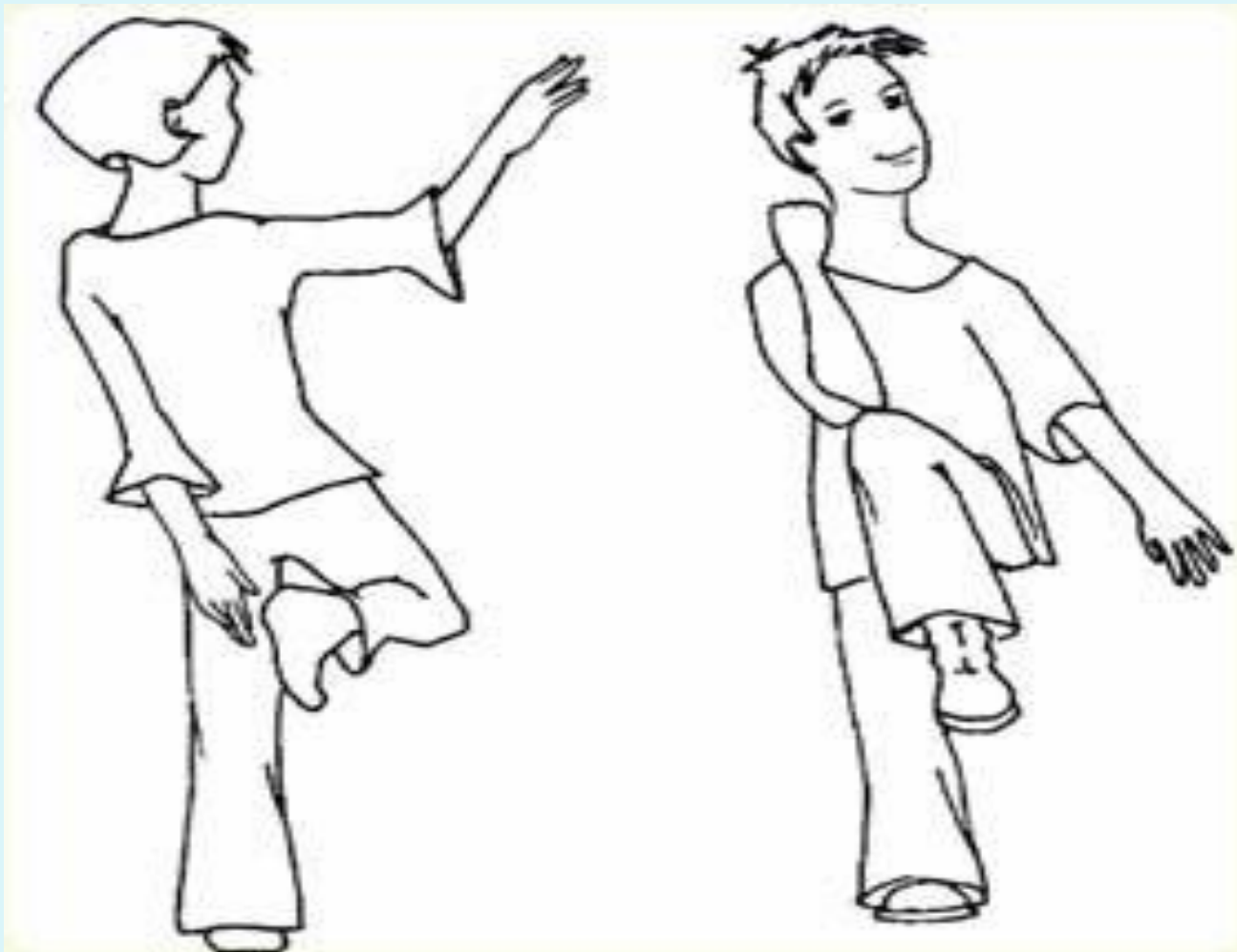
Codziennie należy pić tyle szklanek wody ile wskazuje wzór: Waga ciała / 11 (około 25 ml wody na każdy kilogram masy ciała)



# Podstawowy schemat ćwiczeń wprowadzających



# Ruchy naprzemienne



# Ruchy naprzemienne

1. Krzyżowanie wyprostowanych ramion przed klatką piersiową tak, aby na zmianę wyżej była ręka lewa potem prawa.
2. Dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie
3. Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie.
4. Dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie.

**Efektom tych ćwiczeń jest : wzmożenie aktywności organizmu , poprawa wzroku i słuchu , usprawnienie umiejętności pisania , czytania i rozumienia, oraz wzmocnienie oddechu**



# Punkty na myślenie



# Punkty na myślenie



Jedną ręką masujemy dwa punkty znajdujące się pod obojczykiem z obu stron mostka, drugą rękę trzymamy na pępku (układ powtarzamy, zmieniając ręce)

Ćwiczenie to sprzyja jasności myślenia. Zwiększa poziom energii, odpręża, usprawnia koordynację wzrokową. Stymuluje aortę, zwiększa potok elektromagnetycznej energii likwiduje odwracanie liter i cyfr.

# Pozycja Dennisona (Cooc'a)



# Pozycja Dennisona (Cooc'a)



Usiądź, skrzyżuj nogi w kostkach, wyciągnij ręce przed siebie i przekręć dłonie grzbietami do siebie tak, by kciuki skierowane były w dół. Teraz przełóż jedną rękę przed drugą (lewa na górze) tak by dłonie dotykały się wewnętrznymi stronami (kciuki są nadal skierowane w dół), skrzyżuj palce dłoni, zegnij ręce w łokciach i oprzyj ręce na piersi. Zamknij oczy, język połóż na podniebieniu. Oddychaj swobodnie.

Pozycja ta – daje równowagę emocjonalną, relaksuje, wspomaga pozytywne myślenie, powoduje zwiększenie uwagi.

# Ćwiczenia na przekraczanie linii środkowej



# Rysowanie oburącz



# Rysowanie obiurącz

Na arkuszu papieru, rysujemy obiema rękami jednocześnie, symetrycznie względem linii środka, różne wzory, wykonując duże ruchy ramion.

Rysowanie obiema rękami poprawia orientację w przestrzeni, zdolność określania kierunków w odniesieniu do ciała. Poprawia koordynację ręka- oko. Eliminuje zaburzenia typu: dysleksja, dysgrafia,

Wpływa na poprawną wymowę, umiejętności matematyczne.

# Leniwe ósemki dla oczu



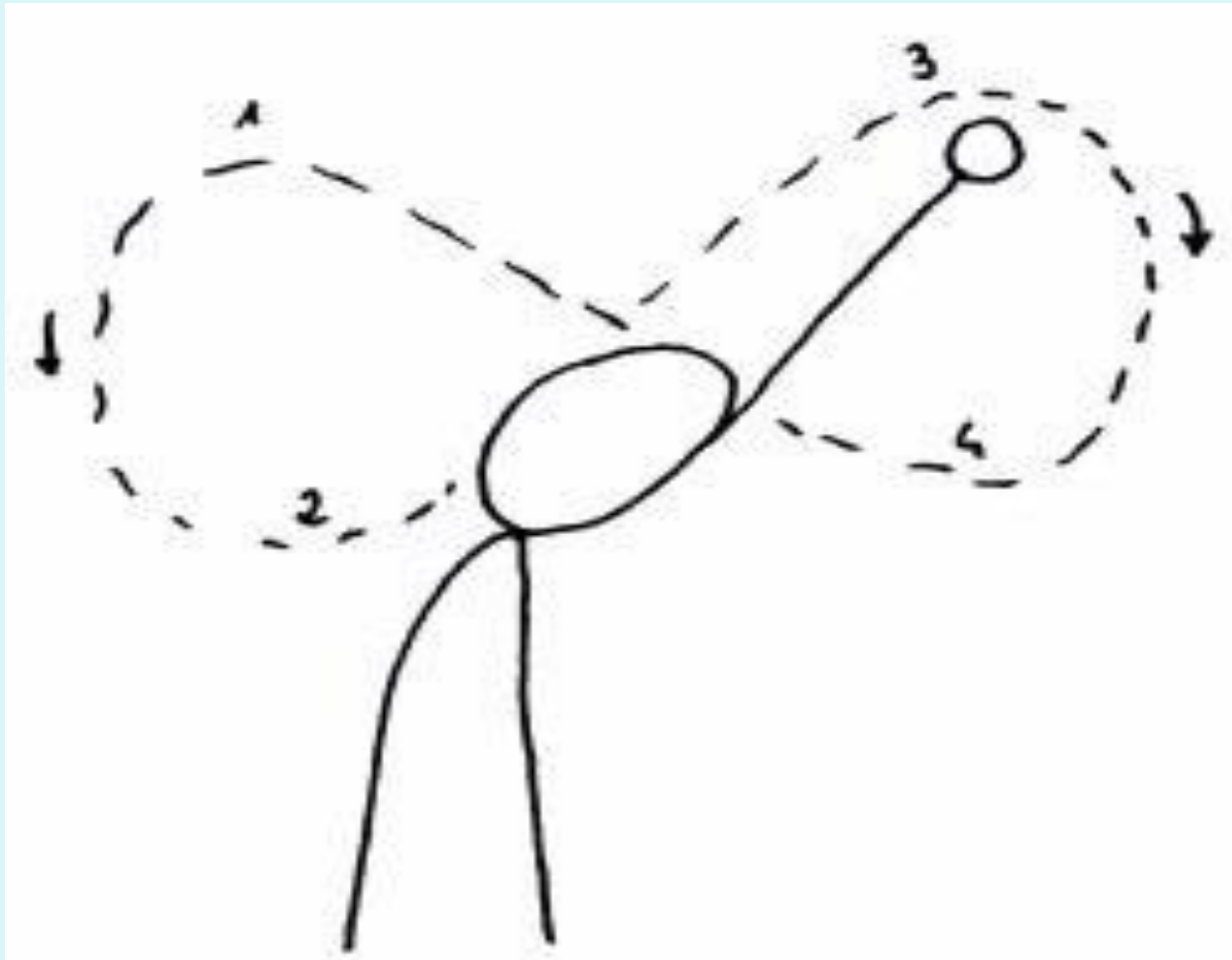


# Leniwe ósemki dla oczu

Stań. Wyciągnij przed siebie lewą rękę, zaciśnij pięść a kciuk skieruj do góry, rysuj kciukiem w powietrzu po kształcie położonej ósemki (znaku nieskończoności) wodząc oczami za ręką- głowa nieruchomo. Ruch zaczynaj zawsze w lewo do góry. Powtórz to samo prawą ręką a potem obiema rękoma jednocześnie.

Leniwe ósemki - poprawiają koordynację wzroku, i obwodowe widzenie, powodują integrację półkul mózgowych, usprawniają mechanizm czytania (ruch oczu z lewej do prawej), rozpoznawanie znaków przy pisaniu, czytanie ze zrozumieniem.

# Słoń



# Słoń

Wyciągnij lewą rękę w przód, grzbietem dłoni do góry, głowę połącz na ramieniu wyciągniętej ręki, nogi w kolanach lekko ugięte, mały rozkrok. Rysuj ręką w powietrzu obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Całe ciało prostuj. następnie to samo z prawą ręką. Pamiętaj, że kierunek pisania w lewo do góry.

Ćwiczenie to wpływa na wzmocnienie koordynacji ręka – oko, poprawia percepcję słuchową , równowagę.

Stymuluje mowę, twórcze myślenie, rozwija pamięć długoterminową , powoduje zintegrowane widzenie, słyszenie i ruch.

# Motyl na suficie



Podnosimy do góry głowę. Nosem na suficie kreślimy leżące ósemki. Zaczynamy w lewo do góry.

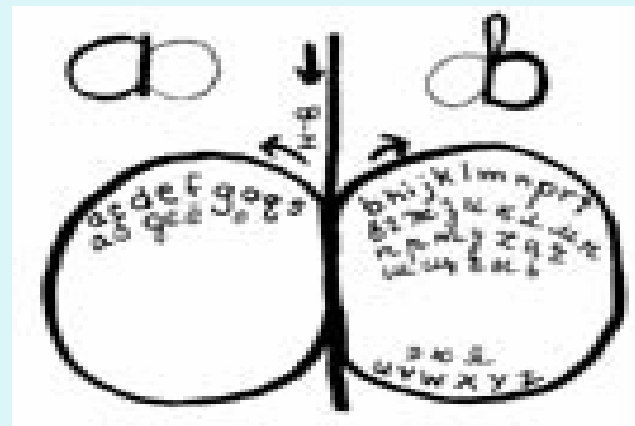
**Motyl na suficie – ćwiczenie wpływa na koordynację wzrokowo - ruchową, usprawnia mechanizm czytania i pisanie.**

# Leniwa ósemka alfabetyczna

Najpierw narysuj kilka leniwych ósemek a potem wpisz w kształt leżącej ósemki małe litery alfabetu, zachowując kierunek w lewo do góry.

Ćwiczenie poprawia koordynację wzrokowo – ruchową, wpływa na automatyzację czytania i literowania. Ułatwia naukę i poprawne stosowanie

zasad ortografii. Zwiększa obszar obwodowego pola widzenia.



# Kołyska



Usiądź na podłodze, ręce lekko ugięte oprzyj z tyłu utrzymując tułów podniesiony. Nogi zegnij w kolanach i podnieś stopy do góry. Usuń napięcie w jednym biodrze potem w drugim, robiąc nieduże ruchy nogami.

**Kołyska – stymuluje przepływ płynu mózgowo – rdzeniowego. Zwiększa aktywność mózgu. Wzmacnia system nerwowy. Niweluje nadmierne napięcia..**

# Rowerek



Podnieś ręce i głowę do góry, obejmij głowę dłońmi i podtrzymuj ją. Prawym łokciem dotykaj lewego kolana, potem lewym łokciem prawego kolana, itd. Oddychaj rytmicznie.

**Rowerek – wpływa na integrację lewej i prawej strony ciała, poprawia umiejętność czytania, słuchania, pisanie.**

# Krażenie szyją



Zwieszamy ciężko głowę i krążymy nią  
zaczynając w lewą stronę.

Ćwiczenie to powoduje zwiększenie koncentracji, relaksuje,  
pogłębia oddech, wzmacnia środkowe pole widzenia,  
uaktywnia proces czytania ze zrozumieniem, wyrażanie  
emocji, myślenie, pamięć ,liczenie.



# Patrzanie na znak X (Myślenie o X)

Spokojnie oddychamy. Rozluźniamy się.  
Patrzymy na znak X, lub go sobie  
wyobrażamy.

Ćwiczenie synchronizuje pracę półkul mózgowych.  
Usprawnia koordynację ruchową. Powoduje wzrost  
umiejętności czytania i pisanania.

X

# Oddychanie przeponowe

Dłonie kładziemy na dolnej części brzucha. Bierzemy głęboki wdech, czujemy jak dłonie oddalają się od siebie, powoli robimy wydech – dłonie zbliżają się

Ćwiczenie to powoduje zwiększenie aktywności i koncentracji. Poprawia koordynację lewej strony ciała. Pogłębia oddech.



Ćwiczenia  
pogłębiające  
pozytywną postawę

# Punkty pozytywne



Końcami palców lekko dotykamy punktów znajdujących się między linią włosów a brwiami, na wypukłości czołowej. Oddychamy spokojnie, możemy zamknąć oczy. Ćwiczenie wykonujemy do momentu odczucia harmonijnego pulsowania obu dotykanych obszarów.

Ćwiczenie łagodzi skutki stresu, relaksuje, poprawia pamięć, umiejętności komunikacyjne i organizacyjne.

# Pozycja Dennisona

## II faza pozycji Dennisona

Nogi ustawiamy równoległe do siebie, dłonie łączymy opuszkami palców.

Robimy piramidkę i patrzymy na trójkąt z palców (można włączyć muzykę)

- Opracowała: Aneta Gwizd – Lichwała