

„Gimnastyka Mózgu”

Metoda Dennisona – co to jest?

Paul Dennison, amerykański pedagog, opracował w latach 70. formę terapii, zwaną również kinezylogią edukacyjną (Educational Kinesiology, Edu-K) bądź gimnastyką mózgu (Brain Gym).

Gimnastyka mózgu – na czym polega?

Metoda Dennisona to ćwiczenia, pozycja oraz zasady, których wykonywanie lub przestrzeganie jest tak opracowane, aby w założeniach łączyć pracę obu półkul mózgowych, budować nowe połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi oraz integrować mózg z ciałem.

Praca tą metodą jest bardzo popularna w około 90-ciu krajach na całym świecie m.in. w Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych oraz w Kanadzie. W Polsce zyskała popularność w latach 90. W swojej pracy stosują ją pedagodzy, logopedzi, psychologowie, fizjoterapeuci oraz terapeuci zajęciowi. Metoda ta może być stosowana zarówno u dzieci, jak i osób dorosłych.

Zanim jednak zaczniesz, musisz wiedzieć, że kinezylogia edukacyjna ma zarówno rzesze zwolenników, jak i sceptyków. Więcej szczegółowych informacji w tym zakresie można znaleźć m.in. w materiałach źródłowych wskazanych w bibliografii i netografii.

Pozycja Dennisona/Pozycja Cooc'a

Skrzyżuj nogi w kostkach, wyciągnij ręce przed siebie i przekręć dłonie grzbietami do siebie tak, by kciuki skierowane były w dół. Przełóż jedną rękę nad drugą tak by dłonie dotykały się wewnętrznymi stronami (kciuki są nadal skierowane w dół). Spleć palce dłoni, zegnij ręce w łokciach, przekręć splecione dłonie w dół, do siebie i oprzyj je na piersi. Zamknij oczy, język połóż na podniebieniu. Oddychaj swobodnie. Czas ćwiczeń około 2 minuty. Zwolnij język, nogi i ręce swobodnie opuść.

Obszary: pozytywne nastawienie, rozluźnienie wyciszenie, uwaga, słuchanie, pewność siebie, nastawienie na pozytywne zmiany.

Punkty pozytywne

Dwoma palcami dotknij delikatnie punkty na czole, znajdujące się dokładnie nad oczami, w połowie odległości pomiędzy brwiami a linią włosów. Pomyśl o czymś, co chciałbyś/abyś sobie przypomnieć lub skup się na możliwej sytuacji stresowej. Zamknij oczy i pozwól sobie na przeżycie tego wyobrażenia i doświadczenie napięcia z nim związanego. Oddychaj spokojnie do momentu, aż poczujesz, że napięcie minęło. Rozluźnij ciało.

Obszary: pozytywne nastawienie, kreatywne myślenie, komunikacja, pewność siebie, odtwarzanie z pamięci, rozluźnienie.

Aktywna ręka

Podnieś do góry wyprostowaną rękę i przyłóż ją do ucha. Wyprostowaną rękę chwyć drugą ręką. Zrób łagodny wydech przez usta złożone w "dziubek,,. Równocześnie pobudzisz mięśnie ręki odpychając nią drugą rękę w czterech kierunkach (w przód, w tył, do siebie i od siebie). Oporuj na wydechu, licząc do 8. Powtórz zmieniając ręce. To ćwiczenie może być wykonywane w pozycji stojącej, leżącej lub siedzącej.

Obszary: praca mięśni rąk (motoryka mała), pisanie, ortografia, otwartość na informacje, myślenie twórcze.

Sowa

Chwyć i mocno ściśnij mięśnie barku z prawej strony. Powoli odwróć głowę maksymalnie w prawą stronę, żeby popatrzeć za siebie przez ramię. Wyprostuj się i zrób głęboki wdech. Zaczynij wydychać powietrze przy jednoczesnym, powolnym obracaniu głowy w lewą stronę, utrzymując brodę na jednym poziomie. Opuść luźno głowę do przodu dotykając brodą klatki piersiowej i zrób głęboki wdech rozluźniając mięśnie. Powtórz ten ruch kilka razy. Powtórz ćwiczenie zaczynając od ściskania drugiego barku.

Obszary: pamięć, ortografia, słuch, mowa, matematyka, koordynacja ułożenia ciała w przestrzeni, rozluźnienie, praca przy komputerze.

Wypady

Stań w rozkroku. Nogi rozstaw szerzej od pleców. Stopy ustaw względem siebie pod kątem prostym. Tułów i głowę trzymaj prosto. Na wydechu zegnij w kolanie nogę wykroczoną i przenieś ciężar ciała na piętę tej nogi. Drugą nogę trzymaj prosto. Jednocześnie odwróć głowę w stronę ugiętej nogi, pogłębiając wypad. Kolano nie powinno przekraczać łuku stopy. Na wdechu powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie kilka razy. Następnie powtórz całą sekwencję w drugą stronę.

Obszary: obniżenie poziomu stresu, pamięć, percepcja przestrzenna, słuch, koncentracja uwagi, odprężenie.

Luźne skłony

Stań lub usiądź. Skrzyżuj proste nogi w kostkach. Zrób luźny skłon tułowia do przodu wyciągając ręce przed siebie (W pozycji stojącej jakby oddając ciało działaniu przyciągania ziemskiego).

Z opuszczoną głową sięgaj rękoma jak najdalej przed siebie. Kołysz rękoma na boki. Wydech wykonuj wraz ze skłonem, a wdech gdy ramiona i tułów podnoszą się równoległe do ziemi. Ćwiczenie powtarzaj kilka razy, a następnie zmień układ nóg.

Obszary: obniżenie poziomu stresu, czytanie, abstrakcyjne myślenie, logika, matematyka, koncentracja uwagi.

Pompowanie piętą

Stań prosto, odstaw jedną nogę do tyłu, stawiając ją na palcach. Stopy powinny być ustawione równolegle do siebie. Na wydechu zegnij w kolanie nogę stojącą z przodu, a piętę tylnej nogi staraj się postawić na podłodze. Kolano nie powinno przekraczać łuku stopy. Na wdechu podnoś się, prostując przednią nogę i podnosząc piętę tylnej nogi. Tylna noga powinna być wyprostowana. Potem powtórz ze zmianą układu nóg.

Obszary: obniżenie poziomu stresu, komunikacja, matematyka, słuch, koncentracja uwagi, rozluźnienie.

Zginanie stopy

Usiądź, zegnij nogę w kolanie i połóż ją na udzie drugiej nogi, tak, by zewnętrzna kostka dotykała uda. Końcami palców chwyć podstawę i miejsce mocowania mięśnia podudzia. (Chwyć przyczepy początkowe i końcowe mięśni łydki i trzymaj je.) Następnie powoli poruszaj stopą - zginaj i prostuj ją. Oddychaj przy tym głęboko. Powtórz to samo z drugą nogą.

Obszary: nauka (rozumienie), podążanie za logiką zadania, matematyka, czytanie, pisanie, komunikacja, słuch, koncentracja uwagi.

Energetyczne ziewanie

Udając ziewanie dotykaj czubkami palców wszystkich napiętych mięśni twarzy jakie wyczuwasz.

Dotknij końcami palców miejsca na szczęcie tuż gdzie łączy się dolna szczęka z górną (na połączeniu żuchwy i szczęki). Masuj te miejsce, lekko otwórz usta, wyobraź sobie, że ziewasz. Masuj obszary znajdujące się ponad górnymi i dolnymi zębami trzonowymi. To udawane ziewanie może zamienić się w prawdziwe. Wykonaj to ćwiczenie 3-6 razy.

Obszary: odprężenie, uwaga, percepcja sensoryczna, głośne czytanie, twórcze pisanie, komunikacja, ekspresja mowy, wystąpienia publiczne.

Kapturek myśliciela

Palcami chwyć brzegi małżowin usznych i masuj je (odciągając do tyłu i ściskając). Masaż zacznij od góry i przesuwaj się w dół do płatka ucha. Masuj jednocześnie oboje uszu. Wykonaj 3-5 powtórzeń. Na zakończenie rozciągnij uszy we wszystkich kierunkach.

Obszary: słuch, koordynacja słuchowo-wzrokowa, śpiew, gra na instrumentach, pamięć krótkoterminowa, logika, matematyka, ortografia.

Punkty Ziemi

Końcami palców jednej ręki masuj punkt pod dolną wargą. Dłoń drugiej ręki połóż na górnej części kości łonowej. Wykonuj to ćwiczenie ze wzrokiem skierowanym w dół. Oddychaj powoli i głęboko.

Rozluźnij się. Wykonuj ćwiczenie przez około 30 sekund. Powtórz masaż zamieniając ułożenie rąk.

Obszary: czytanie, organizacja, wzrokowe nawyki, aktywizacja odruchów grawitacji i stabilności oraz pracy środka ciała.

Punkty przestrzeni

Końcami palców jednej ręki masuj punkt nad górną wargą. Dłoń drugiej ręki połóż na kości krzyżowej. Wykonuj to ćwiczenie ze wzrokiem skierowanym w górę. Oddychaj spokojnie.

Rozluźnij się. Wykonuj ćwiczenie przez około 30 sekund. Powtórz masaż zamieniając ułożenie rąk.

Obszary: motywacja, organizacja, prawidłowa postawa ciała, aktywizacja odruchów grawitacji i stabilności oraz pracy środka ciała.

Punkty na myślenie

Jedną rękę połóż na pępku, podczas gdy drugą masuj przez około 30 sekund zagłębienia pod kością obojczykową z obydwu stron mostka. Następnie zmień ręce i powtórz ćwiczenie. Pamiętaj, by podczas masowania wykonywać ruchy koliste, zawsze zgodne z ruchem wskazówek zegara. Aby odnaleźć punkty na myślenie ułóż kciuk i palec wskazujący jednej ręki na kostkach obojczyka, a następnie zsuń palce około 1 cm w dół, w poszukiwane zagłębienie.

Obszary: rozluźnienie, aktywizacja pracy oczu, czytanie, pisanie.

Picie wody

Woda jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Gdy dostarczamy wody organizmowi nawadniamy komórki. Pij wodę podczas przerw w szkole czy w pracy, w domu i w każdym innym miejscu. Pij stosunkowo więcej wody w okresach trudnych dla Ciebie - wyczerpanej pracy fizycznej i umysłowej lub w stresujących sytuacjach. Woda to najlepszy zamiennik dla wszelkich energetyków.

Punkty równowagi

Palcami jednej ręki dotknij wgłębienia za uchem u podstawy czaszki (delikatnie uciśnij). Drugą rękę połóż na pępku. Zrób głęboki wdech. Powtórz ćwiczenie z punktem równowagi za drugim uchem. Wykonuj ćwiczenie przez około 30 sekund. lub minutę. Jeśli poczujesz pulsowanie pod palcami, to dobrze. Oddychaj spokojnie.

Obszary: relaksacja, organizacja, pamięć, uwaga, pewność siebie, czytanie, ortografia, krytycyzm oceny i podejmowanie decyzji.

Leniwe ósemki

Stań, wyciągnij przed siebie rękę i rysuj znak „położonej ósemki”, wodząc oczami za ręką – głowa jest nieruchoma. Ruch zaczynaj zawsze od środka w lewo do góry. Możesz rysować, na kartce lub na tablicy, w powietrzu kciukiem. To samo powtórz drugą ręką, a potem obiema jednocześnie. Ćwiczenie powtórz kilka razy.

Obszary: koordynacja wzrokowo-ruchowa, pisanie i rysowanie, czytanie ze zrozumieniem.

Alfabetyczne ósemki

Rysuj kilka razy leniwą ósemkę, a potem wpisz w jej kształt małe litery alfabetu, zachowując kierunek od środka w lewo i do góry. Napisz każdą literę, wyraźnie nakładając ją nad jedną lub drugą stronę ósemki.

Obszary: koordynacja wzrokowo-ruchowa, zasady pisowni, zdolności manualne, precyzja ruchów, rozpoznawanie i kodowanie symboli.

Krążenie szyją

Zwieś ciężko głowę i krąż nią zaczynając w lewą stronę. Oddychaj głęboko podczas ruchu. Unieś barki do góry, pochyl głowę do przodu i łagodnie kołysz się z boku na bok. Odchyl głowę do tyłu i ćwicz krążenie tak jak poprzednio. Powtórz to ćwiczenie przy barkach opuszczonych. Jeśli wykonujesz je w pozycji stojącej, możesz przy tym przestępować z nogi na nogę. Wykonuj ćwiczenie dopóki mięśnie szyi się nie rozluźnią

Obszary: rozluźnienie, emocje, pamięć, myślenie, czytanie, słuch, mowa, prowadzenie pojazdów.

Oddychanie brzuszkiem

Położ ręce na brzuchu. Weź wdech przez nos i rozpocznij długi wydech. Wypuszczaj powietrze powoli, krótkimi dmuchnięciami przez lekko otwarte usta. "Nadmuchując brzuch" poczuj jak twoje ręce się ruszają. Powtórz ćwiczenie kilka razy. Pamiętaj też o wydechu w czasie wysiłku fizycznego!

Obszary: rozluźnienie, czytanie, mowa, pewność siebie.

Ruchy naprzemienne

Możesz:

- skrzyżować wyprostowane ramiona przed klatką piersiową (tak, aby na zmianę wyżej była ręka lewa potem prawa),
- dotykać lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie,
- dotykać lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie,
- dotykać lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie,
- dotykać lewą dłonią prawej pięty i odwrotnie,

- dotykać lewym łokciem prawego kolana i odwrotnie.

Wykonując to ćwiczenie odciągaj wolną rękę do tyłu. Powtarzaj ćwiczenie 5 razy na każdą stronę. Bądź świadomy ruchu, który wykonujesz.

Obszary: koordynacja wzrokowo-ruchowa, czytanie, pisanie, rozumienie, wzmocnienie oddechu, wzrost energii.

Kołyska

Siądź na podłodze, ręce lekko ugnij. Opierając je z tyłu - utrzymuj tułów podniesiony. Nogi zegnij w kolanach i podnieś stopy do góry. Poprzez kołysanie rozluźnij napięcie w jednym biodrze, a potem w drugim. Zrób nieduże ruchy nogami.

Obszary: pamięć, uwaga, rozumienie, czytanie, kreatywne myślenie.

Rysowanie oburącz

Rozpocznij od dowolnego tzw. "bazgrania" jednocześnie obiema rękoma (w powietrzu, na dużej płaszczyźnie). Zaczynaj od dużych ruchów. Potem rysuj obiema rękami równocześnie linie, figury, kształty, z których każda rysowana jedną ręką, jest lustrzanym odbiciem, rysowanej w tym samym czasie drugą ręką.

Obszary: precyzja motoryki małej, koordynacja wzrokowo-ruchowa, rysowanie, pisanie, orientacja przestrzenna i na płaszczyźnie.

Słoń i Motyle

Stań wyprostowany/a w małym rozkroku, z lekko ugiętymi kolanami. Wyciągnij rękę w przód, grzbietem dłoni do góry. Przyłóż jedno ucho do ramienia wyprostowanej ręki. Rysuj tą ręką w powietrzu obszerne leniwe ósemki. Zaczynaj od środka i poruszaj się w lewą stronę do góry. Rysując patrz w dal poza rękę. Następnie powtórz to samo z drugą ręką. Następnie całe ciało wyprostuj i podnieś do góry głowę. Nosem na suficie kreśl leżące ósemki - "motyle".

Obszary: koordynacja wzrokowo-ruchowa, pamięć długoterminowa, słuch, ortografia, twórcze myślenie.

Ruchy naprzemienne na leżąco

Położ się na podłodze. Wykonuj ruchy naprzemienne - dotykaj łokciem przeciwległego kolana. Trzymaj szyję rozluźnioną. Oddychaj rytmicznie. Wykonaj to ćwiczenie bardzo powoli kilkanaście razy.

Obszary: koordynacja wzrokowo-ruchowa, pamięć, słuch, logika.

Myślenie o X

Jeśli wykonujesz coś, co sprawia ci trudność lub chcesz się na czymś szczególnie skupić, wyobraź sobie znak "X" - uważany za symbol całościowej pracy mózgu i ciała. Możesz wyobrazić sobie "X" na tablicy, na stronie książki lub po prostu przed sobą. Możesz narysować znak "X" , powiesić go na ścianie i na niego patrzeć.

Obszary: koordynacja ruchowa, wizualizacja ruchu, pisanie, ortografia, matematyka.

1. Ćwiczenia z przekraczaniem linii środka: Ruchy naprzemienne, Leniwe ósemki, Rysowanie oburącz, Słoń i Motyle, Alfabetyczne ósemki, Krążenie szyją, Kołyska, Oddychanie brzuszkiem, Ruchy naprzemienne w pozycji leżącej, Myślenie o X, Energetyzator.
2. Ćwiczenia energetyzujące: Punkty na myślenie, Punkty Ziemi, Punkty przestrzeni, Punkty równowagi, Energetyczne ziewanie, Kapturek myśliciela, Picie wody.
3. Ćwiczenia wydłużające: Sowa, Aktywna ręka, Wypadki, Luźne skłony, Zginanie stopy, Pompowanie piętą.
4. Ćwiczenia wprowadzające/zwiększające pozytywne nastawienie: Pozycja Dennisona/Pozycja Cooc'a, Punkty Pozytywne.

Bibliografia:

1. Zwoleńska J., Twórcza kinezyjologia w praktyce. Propozycje dla każdego. Wydawnictwo KINED, Warszawa 2002.
2. Zwoleńska J., Radosna kinezyjologia. Wydawnictwo KINED, Warszawa 2005.
3. Hannaford C., Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezyjologii edukacyjnej. Wydawnictwo Medyk, Warszawa 2015.
4. Mańkowska I., Kreowanie rozwoju dziecka. Kinezyjologia edukacyjna i inne nowoczesne metody terapeutyczne w praktyce. Wydawnictwo Operon, Gdynia 2005.
5. Międzynarodowy Instytut NeuroKinezyjologii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów i S. K. Masgutowa Ósemki Ćwiczenia programu Gimnastyka mózgu dr Paula E. Dennisona, Gail E. Dennison, Warszawa 2005, wyd.1.
6. Gimnastyka mózgu : przewodnik dla rodziców i nauczycieli / by Paul E. Dennison, Gail E. Dennison ; [tł. i red. M. Wilczyńska, P. Hawryluk, S. K. Masgutowa]. – Warszawa: Międzynarodowy Instytut NeuroKinezyjologii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów, 2005. – [8], 74, [1] s. : il. ; 30 cm + Karty do ćwiczeń.

Netografia:

1. <https://www.glospedagogiczny.pl/arttykul/gimnastyka-mozgu-czy-mozna-skutecznie-wycwiczyc-mozg>
2. <http://umyslne.pl/uczenie-sie/gimnastyka-mozgu-mit-nr-2/>

3. <https://new1.zsp1slupsk.pl/wp-content/uploads/2020/04/Gimnastyka-m%C3%B3zgu.pdf>
4. <https://instytutns.pl/terapia-i-rehabilitacja/kinezylogia/kinezylogia-edukacyjna>
5. <https://wylecz.to/kosci-i-stawy/metoda-dennisona-co-to-jest-dla-kogo-i-jakie-cwiczenia-sie-wykonuje/>