

Metoda Kinezylogii Edukacyjnej

Twórcą metody Kinezylogii Edukacyjnej jest Paul Dennison.

Nazwa kinezylogia wywodzi się od greckiego rdzenia „kinesis” oznaczającego ruch. Kinezylogia zajmuje się badaniem ruchu ciała ludzkiego. Pedagogiczna kinezylogia jest systemem umożliwiającym uczniom w dowolnym wieku rozwinięcie ich potencjalnych możliwości zablokowanych w ciele. Kinezylogia edukacyjna uczy i pokazuje w praktyce możliwości wykorzystania naturalnego ruchu fizycznego do organizowania pracy mózgu i ciała.

Dennison określa kinezylogię edukacyjną jako naukę o ruchu wywodzącą się z przymysłów Aleksandra, Feldenkraisa, Labana, Tragera i innych. Dennison odkrył wysoką korelację pomiędzy niemożnością wykonania ruchów naprzemiennych a tendencją występowania trudności w uczeniu się. Wynalazł termin „równoważenie”, mając na myśli powrót do naturalnego, zintegrowanego wzoru odcisniętego na układzie nerwowym podczas normalnego rozwoju. Metoda kinezylogii edukacyjnej polega na równoważeniu. W tym przypadku równoważeniem nazywamy sekwencję ćwiczeń wspierających naturalny proces uczenia się. Równoważenie można nakierować na konkretny cel, który osiągamy drogą przeprowadzonej reedukacji. Takimi celami mogą być np. usprawnienia ruchu, poprawa widzenia, pisanie, uwolnienia się od stresu.

Metoda Dennisona może również stanowić doskonałe źródło diagnozy dzieci w wieku przedszkolnym.

W kinezylogii edukacyjnej wykorzystuje się cztery grupy ćwiczeń:

ćwiczenia na przekroczenie linii środka

- ruchy naprzemienne
- leniwe ósemki
- rysowanie oburącz (symetryczne bazgranie)
- ósemki alfabetyczne
- słoń
- krążenia szyją
- kołyska na leżąco (pół - leżąco)
- oddychanie przeponowe
- rowerek
- akumulator (in. nazwa – bateria, energizer, kobra)

pozycje pogłębiające

- pozycja Cook'a
- punkty pozytywne

ćwiczenia wydłużające – rozciągające (odblokowujące odruch obrony ścięgien)

- sowa
- aktywacja ramienia
- zginanie stopy
- pompowanie piętą
- luźne skłony
- wypady w przód

ćwiczenia energetyzujące

- woda
- punkty na myślenie
- punkty ziemi
- punkty przestrzeni
- punkty równowagi
- ziewanie na energię
- kapturek myśliciela

Szczegółowy opis metody można odnaleźć w książce „Gimnastyka Mózgu” Paula Dennisona. Na polskim rynku ukazały się również: „Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł” Carli Hannaford; „Podstawy Kinezylogii Edukacyjnej” C. Hannaford i C. Harter, „Twórcza Kinezylogia w praktyce” praca zbiorowa pod redakcją Joanny Zwoleńskiej.

Niżej zamieszczono zestawienia zastosowania wyżej wymienionych ćwiczeń. Jako pierwszy stosuje się schemat odblokowania (w wykonywaniu tych ćwiczeń niezwykle ważna jest kolejność)

ĆWICZENIA PRZYGOTOWAWCZE - ODBLOKOWANIE.

- Picie wody mineralnej niegazowanej – powoduje ona dotlenienie mózgu.
- Masaż punktów na myślenie – punkty te znajdują się około 1 cm poniżej obojczyka – lekkie wgłębienia – rozstaw tych punktów mniej więcej szerokość rozstawienia palca środkowego i kciuka.. Początkowo masaż sprawia ból.
- Ruchy naprzemienne – np. uderzamy prawą ręką o lewe kolano i odwrotnie, prawa ręka do przodu – lewa noga do tyłu, i odwrotnie, itp.

- Pozycja Cooka – siadamy na krześle krzyżujemy nogi (lub zakładamy nogę na nogę) oraz krzyżujemy ręce na wysokości piersi, cztery palce wkładamy pod pachy, kciuki trzymamy do góry. Ważna tu jest przemienność, tzn. jeżeli prawą nogę mamy na lewej to ręce krzyżujemy odwrotnie. Można zamknąć oczy (dzieciom tego nie proponujemy, ponieważ dzieci boją się zamykać oczy.). W takiej pozycji siedzimy tak długo, aż poczujemy się zrelaksowani. W celu sprawdzenia czy nasze ciało jest rozluźnione siadamy na podłodze. Stopy mocno opieramy o podłogę i stykamy dłonie palcami i naciskamy na siebie. Jeżeli czujemy mrowienie w palcach i jest nam przyjemnie tzn. że jesteśmy odprężeni.

Tu warto podkreślić, że:

- Picie wody (niegazowanej) przy wykonywaniu ćwiczeń i nie tylko jest niezwykle ważne. Woda jako uniwersalny rozpuszczalnik, jest niezbędna do utrzymywania w naszym ciele potencjału elektrycznego, które w układzie nerwowym decyduje o szybkości i sprawności myślenia. Dzieciom najczęściej serwujemy soczki, kompot, herbatę. Możemy zauważyć iż dzieci same radzą sobie z potrzebą picia wody, najczęściej pijąc wodę z kranu w łazience. Dlatego też ważne jest aby dzieci miały dostęp do wody mineralnej.
- Przeprowadzenie drugiego ćwiczenia powoduje dotlenienie mózgu, podwyższając gotowość do myślenia
- Celem wykonywania ruchów naprzemiennych jest zintegrowanie obu półkul mózgowych a w efekcie aktywizowania całego mózgu
- Zadaniem ćwiczenia Cook'a jest odblokowanie emocji i umożliwienie kontaktu z płacami czołowymi mózgu, gromadząc zdobytą wiedzę. Ćwiczenie to ma wielostronne działanie.: nadpobudliwi i rozdrażnieni stają się spokojniejsi a zahamowani i zablokowani otwierają się emocjonalnie. To ćwiczenie można traktować jako poobiedni odpoczynek. Wtedy popołudniowa praca wyrównawcza i ćwiczenia będą się lepiej udawały dzięki wysokiej koncentracji.

Po ćwiczeniach wstępnych możemy przystąpić do równoważeń w zakresie np lateralności

Wstęp:

1. Ruchy naprzemienne – patrz I.3
2. Symetryczne bazgranie – równoczesne rysowanie lewą i prawą ręką symetrycznych kształtów. Jest to również ćwiczenie diagnostyczne. Dominującą ręką dziecko wykonuje ruch pewniejszy.

3. Leniwe ósemki – rozpoczynamy od rysowania dużych ósemek początkowo dłonią w powietrzu, następnie rysujemy duże ósemki na kartce a następnie rysujemy coraz mniejsze ósemki. Ważny jest kierunek rysowania (właściwy kierunek przedstawia rysunek). Można również wykorzystywać narysowaną ósemkę jako tor wyścigowy np. dla resorków – tylko należy pamiętać o kierunku jazdy aut

Rozciąganie:

2. „Aktywna ręka” – unosimy dominującą rękę do góry. Drugą rękę kładziemy za głowę na wysokości potylicy i chwytamy wyprostowaną rękę za łokieć. Wykonujemy rytmiczne ruch ręką wyprostowaną do przodu, do tyłu, na boki (zmiana ręki).
3. „Aktywna noga” – stajemy w wykroku – noga z tyłu wyprostowana – noga z przodu zgina się – postawienie stopy na palcach i prostuje – opuszczamy stopę (zmiana nogi)
4. Masaż małżowiny uszu – „Kapturek myśliciela”
5. Ćwiczenie „SŁOŃ” – wyciągamy wyprostowaną rękę do przodu, głowę kładziemy na ramieniu wyprostowanej ręki i kreślimy leniwe ósemki.
6. Ćwiczenie SOWA – głowę obracamy w prawa stronę, lewą rękę kładziemy na mięsień karku, głęboki wdech, rytmicznie wypuszczamy powietrze obracając głowę (przy wydechu wydajemy dźwięki jak sowa hu, hu, hu, hu.) (zmiana - głowa w drugą stronę)
7. „Afirmacja” – pozytywne wpływanie na emocje i przekonania
8. „Więź” - siadamy po turecku, lekko kołyszymy się i powtarzamy sobie – Jestem z siebie zadowolony, wszystko mi się udaje, itp.
9. „Rozluźnianie” -kładziemy się na brzuchu, policzek przykładamy do podłogi i znów powtarzamy sobie pozytywne komunikaty dotyczące własnej osoby.

Tu warto podkreślić, iż:

- „symetryczne bazgranie” poprawia koordynację ruchów rąk i gałek ocznych, rozwijają umiejętność pisania, poprawiając orientację w przestrzeni i znajomość kierunków w stosunku do własnego ciała.
- ‘leniwe ósemki’likwidują nadmierne napięcie mięśni dłoni i doskonali ruchy precyzyjne
- „aktywna ręka” służy zrównoważeniu obu stron ciała
- „dzwonek” ma powiązania z werbalizacją i płynnym wypowiedzaniem się
- „kapturek myśliciela” poprawia pamięć krótkotrwałą, rozumienie ze słuchu, liczenie w pamięci, formułowanie myśli oraz pobudza cały mechanizm słuchu

- „słoń” stymuluje wszystkie obszary mózgu, korygując mięśnie napięte podczas długotrwałego słuchania.
- „sowa” pomaga dzieciom mającym trudności z rozumieniem ze słuchu i zmęczonym nadmierną koncentracją wzrokową
- początkowo, dopóki dzieci nie nauczą się afirmacji, dobrze jest ułożyć je lub usadzić w odpowiedniej pozycji i cichym, spokojnym głosem powtarzać tekst

A oto przykład wiersza D. Gellnerowej „Gąsienica” z jednoczesnym wykonywaniem ćwiczeń (dzieci naśladują nauczyciela)

Idzie ścieżką gąsienica,

Kolorowa tajemnica

Krótkich nóżek mnóstwo ma

Jedną robi nam pa, pa (ćwiczymy ruchy naprzemiennie naśladując nauczyciela)

Do widzenia – do widzenia

Czary – mary już mnie nie ma

Nitką się owinie cała

I w kokonie będę spała (ćwicz. Integrujące „motywacja” – w siadzie skrzyżnym naprzemiennie prostujemy rękę w górę z jednoczesnym unoszeniem przeciwnego biodra)

Kokon się na wietrze chwieje

Niby nic się już nie dzieje

Gąsienica w środku śpi

Zatrzasnęła wszystkie drzwi (ćwicz.,. Integrujące „więź” – w siadzie skrzyżnym obejmujemy się rękami)

Aż tu nagle – patrzcie teraz.

Ktoś kokonu drzwi otwiera

Macha na nas skrzydełkami

Kto to jest? – Powiedzcie sami! (ćwiczymy ruchy naprzemiennie naśladując nauczyciela)

(Fr. Konspektu z zajęć dla 5 latków G. Rutkowskiej zamieszczonego w Edukacji w przedszkolu czerwiec 2000)

Prócz wierszy można do takich ćwiczeń wykorzystywać różnego rodzaju muzykę. Na przykład dzieci mogą w kręgu śpiewać do melodii „Tzadik Katamar” (gdzie występuje rysowanie oburącz, ruchy naprzemienne, patrzenie na x)

Tu kropelka, tam kropelka, pada, pada deszcz

Tu kropelka, tam kropelka, pada, pada deszcz

(rysowanie kropelek oburącz, ruchy naprzemienne padającego deszczu)

zimno, wiatr i deszcz

zimno, wiatr i deszcz

(uderzenie o uda, klaśnięcie i skrzyżowanie rąk na piersi)

to jesień do nas przyszła już

(ułożenie rąk w X na wysokości oczu)

(Pomysł zaczerpnięto z książki „Twórcza kinezylogia w praktyce” praca zbiorowa)

Bronisława Drewnik