

Gimnastyka mózgu

Natura obdarzyła człowieka nieograniczonymi możliwościami rozwoju intelektualnego i fizycznego. Rozwój intelektualny i fizyczny jest ściśle ze sobą związany. Ruch zakotwicza myśl i jest drzwiami do uczenia się. Odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne usprawniające obie półkule mózgowe pozwalają na czerpanie radości z nauki i życia oraz niwelują stres.

Picie wody – wspomaga uczenie się i myślenie. Woda jest konieczna do przekazywania elektrycznego w układzie nerwowym, wspomaga trawienie, oddychanie i ułatwia dotlenienie mózgu.

https://youtu.be/na3_O-AjRDQ Kinezylogia cz.2 - Webmama.pl

<https://youtu.be/FXr9vsCtRZI> Kinezylogia cz.3 - Webmama.pl

<https://youtu.be/TWaTtkWu81w> Kinezylogia cz.4 - Webmama.pl

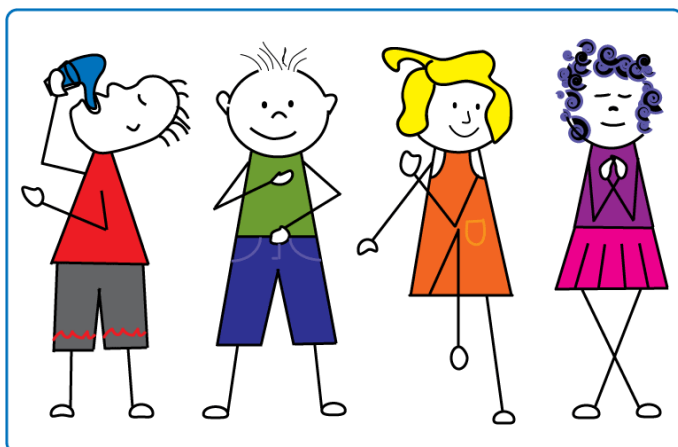
<https://youtu.be/TL8wl2ez-YI> Ćwiczenia kinezylogiczne



Ruchy naprzemiennie – wykonywane powoli aktywują pełne funkcjonowanie mózgu poprzez przekazywanie informacji do płatów czołowych.

Punkty na myślenie – ręka na pępku zwraca uwagę na grawitacyjny ośrodek ciała, druga stymuluje przepływ krwi przez tętnicę szyjną do mózgu.

Pozycja Dennisona – łączy emocje mieszczące się w układzie limbicznym z myśleniem racjonalnym znajdującym się w płacie czołowym.



By człowiek mógł sprawnie funkcjonować, prawa i lewa półkula mózgu muszą ze sobą efektywnie współpracować. Lewa półkula mózgowa odpowiada za myślenie, analizę, dostrzeganie szczegółów, mowę, natomiast prawa półkula mózgu jest bardziej „artystyczna” i „intuicyjna”. Odpowiada między innymi za orientację w przestrzeni,

pamięć długotrwałą, uczucia i emocje. Dzięki sprawnej wymianie informacji między obiema półkulami człowiek może uczyć się nowych umiejętności i przyswajając nowe informacje. Według Paula Dennisona, wszelkie dysfunkcje rozwojowe można zniwelować poprzez ruch. Kinezylogia edukacyjna pozwala budować powiązania nerwowe w obrębie mózgu i ciała, przez co proces nauczania przebiega szybciej, efektywniej i bezstresowo. Ponadto, proces kształcenia powinien opierać się na trzech głównych wymiarach: wymiarze lateralizacji (lewa i prawa półkula mózgu), wymiarze koncentracji (płót czołowy i pień mózgu) oraz wymiarze stabilności (układ limbiczny).

W czym może pomóc kinezylogia edukacyjna?

- Poprawia koordynację wzrokowo-ruchową.
- Wspomaga proces czytania ze zrozumieniem.
- Uaktywnia myślenie twórcze.
- Rozwija pamięć długotrwałą.
- Synchronizuje pracę lewej i prawej półkuli mózgu.
- Poprawia koncentrację uwagi.
- Pozwala przezwyciężyć trudności wynikające z dysleksji, dysgrafii, dysortografii czy dyskalkulii.
- Rozwija zdolności manualne i wpływa na precyzję ruchów.
- Sprzyja sprawnemu formułowaniu myśli, rozwija kompetencje językowe, ułatwia poznanie zasad pisowni i ortografii.
- Stymuluje umiejętności liczenia i kodowania symboli.
- Rozwija percepcję przestrzenną.

Oprócz wspomagania rozwoju poznawczego dziecka, kinezylogia edukacyjna Paula Dennisona relaksuje ciało, rozluźnia układ nerwowy, odpręża i efektywnie usuwa zmęczenie. Nauka staje się przyjemnością, a nie żmudnym obowiązkiem.

(ARTYKUŁ ZWERYFIKOWANY PRZEZ: MGR KAMIŁA DROZD Psycholog społeczny, autorka wielu publikacji dotyczących rozwoju osobistego oraz warsztatów z doradztwa zawodowego i komunikacji międzypłciowej.)

Szybkie czytanie

Doskonalenie umiejętności szybkiego czytania,
przeglądania tekstu wzrokiem w celu zrozumienia treści



Leniwe ósemki



Ruchy
naprzemienne



Sowa



Pompowanie piętą

Pisanie testów

Doskonalenie umiejętności swobodnego myślenia,
kojarzenia faktów i łatwego dokonywania wyborów.



Punkty przestrzeni



Ruchy naprzemienne



Picie wody



Leniwe ósemki



Punkty Ziemi



Pozycja Dennisona

