

# Metoda Dennisona: Gimnastyka mózgu

---

mgr Monika Bawół  
mgr Katarzyna Ziętara

# Uprawnienia

---

mgr Monika Bawół:

- I i II stopień Kinezylogii Edukacyjnej „Brain Gym”<sup>®</sup> Metody dr Paula Dennisona i Gail Dennison (od 6.12.2015)

mgr Katarzyna Ziętara

- I i II stopień Kinezylogii Edukacyjnej „Brain Gym”<sup>®</sup> Metody dr Paula Dennisona i Gail Dennison (od 6.12.2015)



„Ruch jest drzwiami do uczenia się”  
Paul Dennison

# Wstęp

---

- Metoda Dennisona zajmuje się ruchem i jego wpływem na szeroko rozumiany proces uczenia się.
- Posługując się prostymi ćwiczeniami, wspiera naturalne zasoby człowieka.
- Paul Dennison opracował ją poszukując drogi wyjścia z własnej dysleksji i kłopotów ze wzrokiem.

# Autor metody

---



- Paul Dennison ur. 1941r. w latach 70-tych rozwinął gimnastykę mózgu w Centrum Uczenia się w Kalifornii, gdzie przez dziewiętnaście lat pomagał dzieciom i dorosłym.
- Był pedagogiem przez całe swoje zawodowe życie, a jego odkrycia opierają się na zrozumieniu współzależności rozwoju fizycznego, opanowywaniu języka i osiągnięć intelektualnych.
- Gimnastyka mózgu zrodziła się z jego doświadczeń, które zdobył pracując nad rozwojem programu szkolnego i psychologii eksperymentalnej na Uniwersytecie Kalifornii Południowej, gdzie badania koncentrowały się szczególnie na początkowych sukcesach w czytaniu i ich relacji do zdolności wewnętrznej mowy.

# Założenia

---

Metoda Dennisona oparta jest na trzech prostych założeniach:

- Nauka jest naturalną, przyjemną sferą działalności kontynuowaną przez całe życie.
- Blokady ukryte w naszym ciele, które przeszkadzają nam w nauce, uniemożliwiają także łagodne przejście przez stresy, oraz usuwanie wątpliwości w podejmowaniu nowych zadań.
- Wszyscy, w pewnej mierze, mamy trudności w uczeniu się, lecz do tej pory nie czyniliśmy żadnych starań, aby je usunąć ( owe blokady mogą trwać w nas całe życie, jeśli nie podejmiemy się zmiany tego stanu rzeczy). Właściwie rozpoznane blokady mogą zostać usunięte, pod warunkiem prawidłowo poprowadzonego treningu.

# Zastosowanie

---

## ĆWICZENIA GIMNASTYKI MÓZGU USPRAWNIAJĄ:

- Pamięć krótko i długotrwałą
- Koncentrację i zdolności skupienia uwagi
- Koordynację ruchową
- Funkcje grafomotoryczne: kaligrafia, krzywe pismo
- Proces pisania i czytania (pisania twórczego)

# Zastosowanie

---

## ĆWICZENIA GIMNASTYKI MÓZGU USPRAWNIAJĄ:

- Spostrzeganie wzrokowe, umiejętność różnicowania i rozumienia symboli, koordynację wzrokowo-ruchową
- Proces myślenia: umiejętność formułowania myśli, abstrakcyjne myślenie
- Rozumienie ze słuchu, pisanie ze słuchu, umiejętność wykonywania poleceń
- Wymowę oraz wpływają na zdolność poprawnego formowania myśli, abstrakcyjne myślenie
- Zdolności matematyczne (tabliczka mnożenia, zapamiętywanie cyfr, rachunki)
- Umiejętność adekwatnego komunikowania się ze sobą i otoczeniem  
Pełniejsze rozumienie sytuacji społecznych i rozwiązywanie problemów.



# Efekty regularnego stosowania ćwiczeń

---

- Poprawa koncentracji na wykonywanych zadaniach,
- Poprawa koordynacji wzrokowo- ruchowej,
- Poprawa oddychania,
- Poprawa umiejętności wystawiania się, czytania i rozumienia, liczenia,
- Poprawa zapamiętywania cyfr, słuchania, formowania myśli, pisanie,
- Pomoc w przezwyciężaniu trudności związanych z dysleksją, dysgrafią i dysortografią, literowanie, ortografia, twórcze pisanie,
- Zwiększanie zdolności manualnych,
- Uaktywnianie lewej półkuli mózgu odpowiedzialnej za umiejętności,
- Synchronizacja współpracy obu półkul mózgowych.

# Podział ćwiczeń

---

Ćwiczenia zostały podzielone na cztery grupy:

- Ćwiczenia umożliwiające przekroczenie linii środkowej,
- Ćwiczenia pogłębiające pozytywną postawę,
- Ćwiczenia rozciągające mięśnie ciała,
- Ćwiczenia energetyzujące ciało.

# ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA (integrujące prawą i lewą półkulę mózgu)

---

## Ruchy naprzemienne

- podnosimy do góry prawe kolano, dotykamy go lewą ręką, następnie lewe kolano dotykamy go prawą ręką,
- dotykamy lewym łokciem prawego kolana, następnie prawym łokciem lewego kolana,
- dotykamy prawą dłońią lewej stopy ( ręka za plecami, noga zgięta w kolanie), a lewą dłońią prawej stopy,
- unosimy jednocześnie lewą nogę i prawa rękę w bok do góry,
- w leżeniu tyłem skłon tułowia w przód z jednoczesnym ugięciem kolan- dotknięcie prawym łokciem lewego kolana, lewym prawego,
- w leżeniu przodem unoszenie do góry jednocześnie - lewej prostej ręki i prawej prostej nogi ,po zmianie prawej ręki z lewą nogą. Ćwiczenia należy wykonywać ze skłonami i odwracaniem głowy w kierunku ręki.

**Działanie: usprawnia wykonywanie zajęć domowych, uczenie się, koordynację ciała przy zajęciach sportowych, wzmacnia oddech, powoduje wzrost energii**

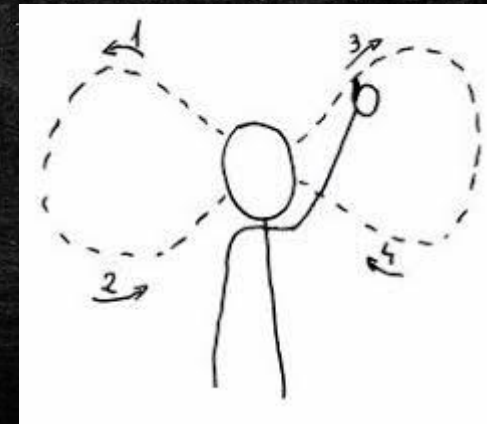


# ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA (integrujące prawą i lewą półkulę mózgu)

## Leniwe ósemki

- Głowę trzymamy nieruchomo ale luźno. Na wysokości oczu, naprzeciw nosa wyznaczamy punkt, od którego rozpoczynamy kreślenie kciukiem koła w lewą stronę do góry. Po powrocie do punktu wyjścia zaczynamy kreślenie drugiego koła w prawa stronę ku górze. Oczy podążają za ruchem ręki (rysunek przypomina leżącą ósemkę). Wielokrotnie powtarzamy ten ruch. Wykonujemy go raz jedną, raz drugą ręką a następnie obiema jednocześnie (ręce trzymamy razem kciukami tworząc X) Odległość rąk od oczu – u dzieci do lat 8 –na długość wyciągniętej ręki, powyżej 8 lat na odległość barku do łokcia. Ósemki możemy kreślić w przestrzeni, na plecach drugiej osoby, na ścianie, na papierze, na piasku.

**Działanie:** poprawia płynność czytania, zapamiętywania, słuchania i myślenia jednocześnie. Stanowi znaczną pomoc w reedukacji dzieci dyslektycznych.

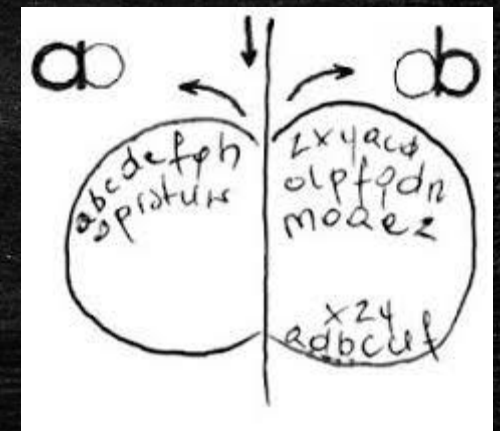


# ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA (integrujące prawą i lewą półkulę mózgu)

## Alfabetyczne ósemki

- Rysujemy leniwą ósemkę. Wpisujemy w nią małe pisane litery w lewej lub w prawej części, w zależności od kierunku pisania danej litery. Po każdej literze wykonujemy trzy ósemki.

**Działanie:** poprawia precyzję ruchów, technikę pisania, literowania, ortografię, rysowanie oraz koordynację wzrokowo-słuchową.



# ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA (integrujące prawą i lewą półkulę mózgu)

---

## Rysowanie oburącz ( symetryczne bazgranie )

- Rysujemy jednocześnie obiema rękami linie, figury, kształty ( koła, trójkąty, serce, choinkę, bałwana... ) , z których każda rysowana jedną ręką jest lustrzanym odbiciem drugiej, rysowanej w tym samym czasie drugą ręką. Możemy rysować w powietrzu lub na kartonie.

**Działanie:** poprawia pisanie i rysowanie, powoduje rozwój twórczego myślenia, zdolności plastycznych. Kilka minut tego ćwiczenia daje głęboką relaksację wzrokowo- ruchową.



# ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA (integrujące prawą i lewą półkulę mózgu)

---

## Słoń

- Stajemy w rozkroku, kładziemy lewe ucho na lewym ramieniu (wystarczająco mocno, aby utrzymać kartkę papieru), a potem prostujemy lewą rękę. Przy rozluźnionych kolanach ręką malujemy przed sobą wzór leniwej ósemki, zaczynając od środka (nie odrywamy głowy od ramienia). Oczy śledzą ruch palców. Ćwiczenie to powinno być wykonywane powoli 3-5 lewą ręką i tyle samo prawą ręką.

**Działanie:** Rozluźnia i aktywuje mięśnie grzbietu, szyi i oczu, pobudza mózg, poprawia pamięć, pomaga lepiej słuchać, aktywuje zmysł równowagi. Zwiększa energię i koordynuje przepływ informacji. Rozwija umiejętności matematyczne, jasność wypowiedzenia się.



# ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA (integrujące prawą i lewą półkulę mózgu)

---

## Krążenie szyją

- Głowę opuszczamy w dół, poruszamy nią bardzo powoli od jednego ramienia do drugiego. Oddychamy swobodnie lub nabieramy powietrza w pozycji bocznej, wydechamy przesuwając głowę do drugiego ramienia. Tam znów nabieramy powietrza z boku. Możemy wykonywać to ćwiczenie z barkami uniesionymi, następnie opuszczonymi.

**Działanie:** odblokowuje przepływ krwi do mózgu, ułatwia pracę przy komputerze, uczenie się matematyki, zmniejsza ujemne działanie siedzenia przed telewizorem, wzmacnia głos, usuwa napięcie, rozluźnia.





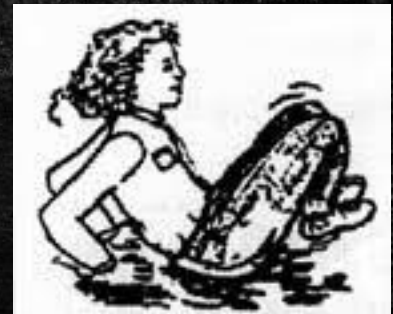
# ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA (integrujące prawą i lewą półkulę mózgu)

---

## Kołyska

- Siadamy na podłodze w siadzie ugiętym, podpartym.. Nogi złączone, zgięte w kolanach, uniesione nad podłogę przenosimy z jednej strony na drugą.

**Działanie:** rozluźnia mięśnie bioder, napięte po długotrwałym siedzeniu, jest rodzajem masażu dolnego odcinka kręgosłupa. Poprawia sprawność potrzebną do gier i zajęć sportowych, ułatwia głośne czytanie.



# ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA (integrujące prawą i lewą półkulę mózgu)

---

## Oddychanie przeponowe

- Bierzemy głęboki wdech, wypełniamy powietrzem klatkę piersiową i brzuch. Następnie wydychamy powietrze krótkimi dmuchnięciami, jakby się chciało utrzymać piórko w powietrzu. Można wykonać to ćwiczenie w pozycji leżącej.

**Działanie:** Oddech jest wewnętrzną siłą organizmu. Zwiększa pojemność płuc, poprawia dotlenienie organizmu, rozluźnia centralny układ nerwowy.

# ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA (integrujące prawą i lewą półkulę mózgu)

---

## Rowerek

- Jedna z form ruchów naprzemiennych, wykonywana na leżąco. Leżąc tyłem dotyka się na przemian prawym łokciem lewego kolana, lewym łokciem prawego. Nogi uniesione wykonują przy tym ruchy płynne, podobnie jak przy jeździe na rowerze. Głowę odwracamy za ręką.

Działanie: podnosi energie ciała i umysłu.



# ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA (integrujące prawą i lewą półkulę mózgu)

---

## Akumulator ( Energetyzator)

- Siadamy, kładziemy ręce przed sobą ( na biurku, na udach..). Na wdechu wyginamy się w łuk ( zachowując kierunek od dołu ku górze), na wydechu opuszczamy głowę i robimy koci grzbiet - (zachowując kierunek od góry do dołu).Ćwiczenie wykonujemy płynnie i elastycznie.

**Działanie: pobudza cały mózg, poprawia odżywianie mózgu, wyzwala myślenie twórcze, odpręża, poprawia koordynację i stan energetyczny całego ciała.**

# POZYCJE POGŁĘBIAJĄCE

---

## Pozycja Dennisona

- **I Faza:** Krzyżujemy nogi, ręce wyciągamy do przodu, dłonie odwracamy na zewnątrz, a kciuki kierujemy do dołu. Krzyżujemy ręce, spleatamy dłonie, przyciągamy do klatki piersiowej. Językiem dotykamy podniebienia, oczy kierujemy ku górze lub je zamykamy.
- **II Faza:** Nogi ustawiamy równolegle do siebie, dłonie łączymy opuszkami palców. Każda faza powinna trwać około 1 min.

**Działanie:** poprawia koncentrację, stabilizuje emocje, wycisza stres, poprawia samopoczucie. Powoduje wzrost ambicji, poczucia własnej wartości, pozwala uniezależnić się od ocen otoczenia, zapewnia emocjonalną stabilność.

# ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE

---

## Sowa

Mocno chwytamy prawą dłońią mięsień z lewej strony między szyją a barkiem. Zwracamy głowę w tę stronę. Bierzemy głęboki wdech i kierując głowę w stronę przeciwległego ramienia, głośno wydychamy powietrze( można naśladować głos sowy).Gdy głowa znajdzie się nad prawym ramieniem, ponownie bierzemy głęboki wdech i wydychając powietrze wracamy do punktu wyjścia. Głowę utrzymujemy na tej samej wysokości. Po trzech – czterech cyklach powtarzamy ćwiczenie, zmieniając układ rąk.

**Działanie: rozluźnia mięśnie barków i górną część kręgosłupa, wpływa na lepsze dotlenienie mózgu, poprawia koncentrację.**



# ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE

---

## Aktywacja ramienia

- Wyprostowaną rękę unosimy do góry. Chwytny ją drugą ręką z za głowy poniżej łokcia i na wydechu naciskamy w czterech kierunkach. Ręka naciskana stawia opór. Ćwiczenie wykonujemy obiema rękami.

**Działanie: odpręża mięśnie barków, wzmacnia koncentrację, pobudza działanie mięśni ramion, poprawia charakter pisma, ortografię oraz pisanie twórcze.**

# ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE

---

## Zginanie stopy

Siadamy, jedną nogę kładziemy na kolanie drugiej, z wdechem przyciągamy stopę w stronę kolana, przy wydechu opuszczamy ją w przeciwnym kierunku. Wykonujemy ćwiczenie trzymając rękami:

- przyczep mięśni łydki
- przyczep mięśni goleni z przodu

Powtarzamy ćwiczenie zmieniając układ nóg.

**Działanie:** rozluźnia mięśnie, których blokada powoduje trudności z mową, poprawia pamięć, koncentrację, ułatwia rozumienie i relacjonowanie tekstu.





# ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE

---

## Pompowanie piętą

- Stoimy za krzesłem, ręce trzymamy na oparciu, robimy wykrok jednej nogi do tyłu. Z wdechem unosimy stopę nogi wysuniętej do tyłu na palce, z wydechem opadamy na piętę, uginając w kolanie nogę z przodu (jeśli nie czujemy się przy tym naciągania mięśni, należy zwiększyć wykrok).
- Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, wykonywać je wolno i płynnie, następnie zmienić nogę – wykrok drugą nogą.

**Działanie:** rozluźnia ruchowo, zwiększa motywację i gotowość ruchu, zmniejsza napięcie w miejscach gdzie najbardziej objawia się stres, to przywraca ruchy kręgosłupa. Następuje poprawa koncentracji, umiejętności matematycznych, wymowy i formułowania wypowiedzi na lekcji.



# ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE

---

## Luźne skłony

- Siadamy, wyprostowane nogi krzyżujemy w kostkach. Ręce podnosimy do góry, robimy skłon tułowia w przód. Ruch ten wykonujemy na wydechu, kilkakrotnie przenosząc ciężar ciała z jednego pośladka na drugi. Ręce wraz z ciałem znajdują się po tej samej stronie. Powtarzamy ćwiczenie zmieniając układ nóg.

**Działanie: rozluźnia mięśnie grzbietu, wzmacnia mięśnie stawów, poprawia odżywianie i ukrwienie mózgu, wzmacnia koncentrację. Rozluźnia całe ciało po dłuższym siedzeniu.**

# ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE

---

## Wypady w przód

- Stajemy prosto, ręce opieramy na biodrach. Jedną nogę odstawiamy w bok (stopy pod kątem 90 stopni), przy wydechu uginamy ją w kolanie (kolano nie może przekroczyć linii palców, przenosząc na nią ciężar ciała). Robiąc wdech, prostujemy kolano.

**Działanie: wzmacnia mięśnie bioder i poprawia postawę, wzmacnia koncentrację, rozwija percepcję przestrzenną, relaksuje całe ciało.**

# ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

---

## Woda

- Jest odpowiedzialna za gotowość mózgu do przyjmowania informacji. Człowiek powinien wypijać dziennie ok. 25 ml. wody na każdy kilogram masy ciała. W przypadku stresu lub wzmożonego wysiłku umysłowego należy pić więcej wody.

# ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

---

## 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.

**Działanie: doprowadzają utlenioną krew do mózgu, wzmacniają jasność umysłu, przywracają równowagę i stabilizację całego ciała.**

# ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

---

## Punkty ziemi

- Trzymamy dwa palce – wskazujący i środkowy - pod dolną wargą (możemy lekko masować), drugą rękę kładziemy na dole brzucha. Powtarzamy ćwiczenie zmieniając układ rąk, pamiętając o tym, że wzrok należy skierować w dół.

**Działanie: poprawia akumulację wzroku, jego koncentrację na przedmiocie, ułatwia uczenie się.**

# ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

---

## Punkty przestrzeni

Palcami jednej ręki dotykamy punkty nad górną wargą, drugą rękę kładziemy na kości ogonowej. Patrzymy w górę. Ćwiczenie powtarzamy zmieniając układ rąk.

**Działanie:** pobudza i odświeża umysł, rozluźnia i poprawia widzenie, pomaga rozluźnić się i uspokoić przed egzaminem, poprawia umiejętności potrzebne do gier i zajęć ruchowych.

# ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

---

## Punkty równowagi

Palcami jednej ręki dotykamy wypukłości za uchem i przy podstawie czaszki, druga trzymamy na pępku, głowa prosto. Ćwiczenie to wykonuje się w ciągu 30 s. a następnie zmienia się ręce.

**Działanie: poprawia koncentrację, myślenie skojarzeniowe, wyostrza zmysły, poprawia samopoczucie.**



# ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

---

## **Energetyczne ziewanie**

Wywołuje się ziewanie masując obiema rękami równocześnie okolice stawu skroniowo - żuchwowego.

**Działanie: odciąża mózg, relaksuje narząd wzroku i ośrodek twórczego myślenia, poprawia równowagę.**

# ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

---

## Kapturek myśliciela

Kciukiem i palcem wskazującym masujemy małżowinę uszną od góry do dołu, lekko ją rozwijając.

**Działanie:** wyostrza słuch, poprawia równowagę, ułatwia uważne słuchanie i jasne wypowiedanie się.

# GIMNASTYKA MÓZGU

---

- poprawia mielinizację połączeń pomiędzy dwiema półkulami,
- wpływa pozytywnie na równowagę energii elektrycznej i procesy integrujące w całym mózgu,
- może być fajnym sposobem na pożyteczne spędzanie wolnego czasu,
- jest rodzajem wysiłku fizycznego, który może wykonywać każdy człowiek,
- aktywizuje wszystkie części mózgu aby najefektywniej opanować wybraną umiejętność,
- poprzez ćwiczenia ruchowe integruje funkcje mózgu i ułatwia proces nabywania nie tylko umiejętności, a także tworzenia pojęć, rozwijania myślenia.

# PRZYKŁADOWE ZESTAWY ĆWICZEŃ

---

## Zestaw 1.

1. Krążenie szyją. Głowę opuszczamy w dół, poruszamy nią bardzo powoli od jednego ramienia do drugiego. Oddychamy swobodnie lub nabieramy powietrza w pozycji bocznej, wydychamy przesuwając głowę do drugiego ramienia. Tam znów nabieramy powietrza z boku. Możemy wykonywać to ćwiczenie z barkami uniesionymi, następnie opuszczonymi.
2. Aktywacja ramienia. Wyprostowaną rękę unosimy do góry. Chwytny ją drugą ręką zza głowy poniżej łokcia i na wydechu naciskamy w czterech kierunkach. Ręka naciskana stawia opór. Ćwiczenie wykonujemy obiema rękami.
3. Luźne skłony. Siadamy, wyprostowane nogi krzyżujemy w kostkach. Ręce podnosimy do góry, robimy skłon tułowia w przód. Ruch ten wykonujemy na wydechu, kilkakrotnie przenosząc ciężar ciała z jednego pośladka na drugi. Ręce wraz z ciałem znajdują się po tej samej stronie. Powtarzamy ćwiczenie zmieniając układ nóg.
4. Wypady w przód. Stajemy prosto, ręce opieramy na biodrach. Jedną nogę odstawiamy w bok ( stopy pod kątem 90 stopni), przy wydechu uginamy ją w kolanie (kolano nie może przekroczyć linii palców, przenosząc na nią ciężar ciała). Robiąc wdech, prostujemy kolano.
5. Oddychanie przeponowe. Bierzemy głęboki wdech, wypełniamy powietrzem klatkę piersiową i brzuch. Następnie wydychamy powietrze krótkimi dmuchnięciami, jakby się chciało utrzymać piórko w powietrzu.

# PRZYKŁADOWE ZESTAWY ĆWICZEŃ

---

## Zestaw 2

1. Słoń. Stajemy w rozkroku, kładziemy lewe ucho na lewym ramieniu (wystarczająco mocno, aby utrzymać kartkę papieru), a potem prostujemy lewą rękę. Przy rozluźnionych kolanach ręką malujemy przed sobą wzór leniwej ósemki, zaczynając od środka (nie odrywamy głowy od ramienia). Oczy śledzą ruch palców. Ćwiczenie to powinno być wykonywane powoli 3-5 razy lewą ręką i tyle samo prawą ręką.
2. Akumulator (Energetyzator). Siadamy, kładziemy ręce przed sobą (na biurku, na udach..). Na wdechu wyginamy się w łuk (zachowując kierunek od dołu ku górze), na wydechu opuszczamy głowę i robimy koci grzbiet -(zachowując kierunek od góry do dołu). Ćwiczenie wykonujemy płynnie i elastycznie.
3. Ruchy naprzemienne. Dotykamy lewą dłonią prawej stopy (ręka za plecami, noga zgięta w kolanie), a prawą dłonią lewej stopy.
4. Rysowanie oburącz (symetryczne bazgranie). Rysujemy jednocześnie (w powietrzu) obiema rękami linie, figury, kształty (koła, trójkąty, serce, choinkę, bałwana...), z których każda rysowana jedną ręką jest lustrzanym odbiciem drugiej, rysowanej w tym samym czasie drugą ręką.
5. Punkty pozytywne. Końcówkami palców lekko dotykamy punktów znajdujących się między linia włosów a brwiami, na wypukłości czołowej. Oddychamy spokojnie, możemy zamknąć oczy. Ćwiczenie wykonujemy do momentu odczucia harmonijnego pulsowania obu dotykanych obszarów.

# PRZYKŁADOWE ZESTAWY ĆWICZEŃ

---

## Zestaw 3

1. Sowa. Mocno chwytamy prawą dłońią mięsień z lewej strony między szyją a barkiem. Zwracamy głowę w tę stronę. Bierzemy głęboki wdech i kierując głowę w stronę przeciwległego ramienia, głośno wydechamy powietrze (można naśladować głos sowy). Gdy głowa znajdzie się nad prawym ramieniem, ponownie bierzemy głęboki wdech i wydechając powietrze wracamy do punktu wyjścia. Głowę utrzymujemy na tej samej wysokości. Po trzech – czterech cyklach powtarzamy ćwiczenie, zmieniając układ rąk.
2. Kołyska. Siadamy na podłodze w siadzie ugiętym, podpartym.. Nogi złączone, zgięte w kolanach, uniesione nad podłogę przenosimy z jednej strony na drugą.
3. Rowerek.. Jedna z form ruchów naprzemiennych, wykonywana na leżąco. Leżąc tyłem dotyka się na przemian prawym łokciem lewego kolana, lewym łokciem prawego. Nogi uniesione wykonują przy tym ruchy płynne, podobnie jak przy jeździe na rowerze. Głowę odwracamy za ręką.
4. Wypady w przód. Stajemy prosto, ręce opieramy na biodrach. Jedną nogę odstawiamy w bok (stopy pod kątem 90), przy wydechu uginamy ją w kolanie (kolano nie może przekroczyć linii palców, przenosząc na nią ciężar ciała). Robiąc wdech, prostujemy kolano.
5. Energetyczne ziewanie. Wywołuje się ziewanie masując obiema rękami równocześnie okolice stawu skroniowo-żuchwowego.

# BIBLIOGRAFIA

---

- „Gimnastyka mózgu w pracy i zabawie”, Program Kinezyjologii Edukacyjnej dr. Paula E. Dennisona i Gail E. Dennison, © 2005 S.K. Masgutowa i Międzynarodowy Instytut Neurokinezyjologii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów,
- „Kinezyjologia edukacyjna. Materiał instruktazowo – metodyczny”, Paul E. Dennison, Gail E. Dennison,
- „Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezyjologii edukacyjnej”, Carla Hannaford, © 2003 Medyk

Dziękujemy za uwagę

---

mgr Monika Bawół  
mgr Katarzyna Ziętara