



В современной системе человекознания есть, особое холистическое психолого-педагогическое направление, изучающее движение. Это Образовательная Кинесиология. Она представляет собой учение о развитии ребенка и взрослого человека через естественные физические движения. Это направление предлагает специально организованные движения, оптимизирующие деятельность мозга и тела для развития гармоничного опыта учения и творческой самореализации личности.

Слово «кинесиология» происходит от греческого «кинесис» — движение, то есть изучение движения. Вся наша жизнь — движение от ее начала и до конца. Ребенок учится двигаться по жизни в прямом смысле — ползать, вставать, ходить. Наши мышцы движутся, кровь и лимфа протекают в нашем теле. Человек проходит по жизненному пути, и во время этого движения, то есть на протяжении всей жизни, переживает множество проблем.

Практическая психология долгие годы искала способ помочь людям, находящимся в экстремальных ситуациях и испытывающим нервно-мышечные перегрузки. И сравнительно недавно психологам удалось разработать такое гуманистическое направление — образовательную кинесиологию.

В конце статьи мы предлагаем простые и эффективные упражнения на каждый день для снятия усталости, поднятия энергетики организма и помогающие в различных стрессовых ситуациях. Сил и здоровья Вам!

Образовательная кинесиология как раз и занимается связями «интеллект-тело». Почему образовательная? Потому, что в процессе тренировки по этой системе мы получаем образование — знание о самих себе, знание о собственных проблемах, о том, что нам делать дальше, как компенсировать последствия перенесенного стресса. Организм как бы проходит переобучение. С помощью определенных упражнений он балансирует все процессы в теле, координирует работу обоих полушарий мозга, включает совместное интегрированное взаимодействие интеллекта и тела.

Эта система разработана американским психологом Полом Деннисоном более сорока лет назад. В России она известна с начала 90-х годов.

Основателями Образовательной Кинесиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В начале 1990-х гг. в рамках этого направления они создали программу «Гимнастика Мозга».

«Гимнастика Мозга» посвящена естественному развитию личности человека и, в частности, изложению методики «оживления» и активизации природных механизмов работы мозга через естественные физические движения тела.

Одним из лучших решений по снижению стрессового состояния в процессе нашей жизни является соблюдение законов естественного развития. Пол и Гейл Деннисоны обнаружили огромные возможности физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения, как ребенка, так и взрослого. Их выдающееся открытие в области движения и механизмов интеграции мысли и движения состоит в выявлении двух принципиальных типов движений.

Первый тип - это движения, пересекающие некую среднюю линию тела (образованную его левой и правой сторонами). Так это, происходит при работе: глаз при чтении, письме, рисовании; органов слуха; рук в процессе выполнения какого-либо действия и прочее. Эти движения лучше, чем другие, интегрируют мысль и движение (П. Деннисон). Они активизируют действие естественных механизмов, и в силу этого в десятки, раз ускоряют передачу информации, открывают путь для непосредственности, произвольности психофизических функций, обеспечивая оптимальную работу нервной системы, а также легкость и спонтанность учения. Важно заметить, что этот механизм задан в нас от природы.

Второй тип - это односторонние движения тела, задействующие механизм «разъединения мысли и движения» (П. Деннисон). Данный механизм составляет основу произвольных процессов, знаково-символического опосредования деятельности. Он требует напряженной работы ума, усилий и значительной энергии мозга и тела. Он как бы «замораживает» движения и ведет к «статическому» поведению, необходимому для сосредоточения сознания в ситуации нового учения, а также стресса. Этот тип движений включает в себя движения и навыки «первого этапа» учения - этапа знакомства и сознательной отработки операций и действий.

Оба типа движений необходимы, ибо обеспечивают два вида механизма, составляющих основу познавательной и иной деятельности нашего мозга. Механизм «разъединения мысли и движения» (как основа второго типа движений) необходим на самом начальном этапе формирования любого учебного навыка. На этапе апробирования и автоматизации навыка он уступает место механизму «интеграции мысли и движения». К сожалению, как мы отметили выше, в практике обучения, ориентированного на обездвиженность и линейную абстрактную логику, дети и взрослые «забывают» о природных возможностях формирования навыков и в своем учении «обращаются» преимущественно к механизму «разъединения мысли и движения».

Как лучше учиться: используя возможности мозга, блокированного стрессами, или же мозга интегрированного, который работает на ресурсах естественных механизмов? Исследования привели авторов к созданию целостной Программы по использованию различных движений тела. В своей программе «Гимнастика Мозга» они представляют различные упражнения, направленные на оживление механизма «интеграции мысли и движения».

Каждое из упражнений Гимнастики Мозга, направлено непосредственно на возбуждение определенного участка мозга и механизмов интеграции мысли и движения, благодаря чему новое учение оказывается более естественным, быстрым, спонтанным и одновременно лучше запоминаемым. Знания естественно включаются в живое действие, формируя потребность в личностной самореализации, т. к. уже при формировании начальных знаний подключается механизм «интеграции мысли и движения».

Упражнения Гимнастики Мозга направлены также на развитие различных систем координации движений и психофизических функций. В качестве примера можно привести координацию «глаза-руки», которая участвует в зрительной работе, в работе мелкой и крупной моторики рук при письме, рисовании, в общении и пр.

### **Упражнения собраны в 4 группы:**

**Первая группа** включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики. Ведущий механизм «единства мысли и движения», лежащий в

основе этих упражнений, способствует совершенствованию и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.

**Вторая группа** - это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы мозга это означает, что информация из задних отделов мозга (зон выживания) может свободно переходить в передние, причинно-обуславливающие, через лимбическую систему, являющейся «воротами», которые пропускают учение (опыт) в высшие отделы мозга и делают его радостным.

**Третья группа** представляет собой упражнения, энергетизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлексорного и «психологического» функционирования тела.

**Четвертая группа** упражнений - это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, ибо влияют на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению.

Еще одной важной характеристикой упражнений и движений, предлагаемых, в Гимнастике Мозга является то, что они работают над оживлением «базового» опыта личности, в частности: зрительного, слухового и чувственно-двигательного и поддерживают так называемые развивающие навыки.

Развивающие навыки - это особая категория навыков, представляющая собой первичные элементарные схемы движений. Эти навыки лежат в основе всех других навыков по конкретным частным учебным дисциплинам.

Каждое упражнение выполняется по 1-2 минуте, что не требует много времени. Их можно выполнять в различном порядке и сочетании. Простые движения и упражнения несут в себе возможность радостного, творческого учения, позитивного личностного роста, перспективного формирования учебных навыков и умений.

Тестовые процедуры в Образовательной Кинесиологии выявляют тот факт, что многие и многие люди (в силу незнания возможностей своего естественного развития или чрезмерного старания при достижении каких-либо целей) «отключают» механизмы интеграции мозга, необходимые для полноценного учения и личностного роста.

«Гимнастика Мозга» предлагает специальные процедуры реформирования неконструктивных, ригидных, стереотипных связей между «мыслью и телом». В действительности, все билатеральные навыки — производные функции полушарий мозга — зависят от более широкой трехмерной системы мозга, включающей средний мозг и ствол мозга. В гимнастике мозга существуют три измерения: латеральность ("лево-правостороннее" измерение тела и мозга), центрация (измерение "верха-низа" тела, вовлекающее в работу средний мозг) и фокус (измерение "переда-спины" тела, вовлекающее в работу ствол мозга). Когда эти три измерения работают вместе, это означает, что вся целостная система "интеллект-тело" сбалансирована для коммуникации, организации и понимания. Если одно из трех измерений находится в конфликте с другим, процесс учения оказывается "односторонним" или незавершенным.

### Прикладная кинесиология

Прикладная кинесиология это наука определения состояния организма и воздействия на все его функции при помощи мышечного тестирования.

Мышечное тестирование позволяет обнаружить дисбаланс в организме и, используя массаж лимфатических зон, привести все жизненно важные функции организма в норму. В начале века остеопат Франк Чапман обнаружил и описал нейро - лимфатические рефлексивные точки. Работа получила дальнейшее развитие и зафиксированные рефлексии стали рассматриваться как проблемы эндокринной системы. В 30-ые годы хиропрактик Теренс Беннет обнаружил точки на голове, воздействуя на которые можно влиять на приток крови к некоторым органам.

Эти и некоторые другие наблюдения послужили основой для развития прикладной кинесиологии.

Образовательная кинесиология является наиболее экологичной психотерапевтической техникой по отношению к внутреннему миру человека на сегодняшний день. Она работает на уровне ясного сознания человека, и любые способы интервенции в него типа внушения, гипноза и т.п., строжайше запрещены. В кинесиологии даже убраны слова «психотерапевт» и «пациент». Здесь говорят: «тренер» и «клиент». С клиентами проводят тренинги. Во многих ситуациях человек должен помочь себе сам. И образовательная кинесиология дает ему такую возможность. Существует довольно много хорошо разработанных мотивированных упражнений, получивших собирательное название «Гимнастика мозга». Это очень надежный и удобный материал не только для снятия уже случившихся стрессов, но и для профилактики возможных неудач. Здесь есть одна особенность. Кинесиологический тренинг подготавливает человека к избежанию стресса в будущем. В беседе тренера с клиентом постепенно формулируется мысль или описание ситуации, вызывающие тревогу у человека, осознаются его опасения и проблемы. И в этот момент подсознание и мышечный аппарат включают слабые места, где наверняка случился бы сбой, если бы возникла та ситуация, которой человек хочет избежать или к которой стремится. После переобучения эти части тела (ранее как бы выключенные) будут включены и запомнят новую модель поведения на будущее.

Упражнения кинесиологии универсальны. Они помогают взрослым и детям. Они очень просты в исполнении и не требуют специальной физической подготовки. При регулярном выполнении этих упражнений снимется усталость, повышается концентрация внимания, возрастает физическая и умственная активность. Упражнения хорошо работают для помощи детям, имеющим психологические проблемы или трудности в обучении. Водители, например, с помощью упражнений могут устранить у себя боязнь дороги или скорости, уменьшить утомляемость органов зрения и психическую нагрузку во время езды, улучшить координацию движений и даже повысить потенцию (а эта проблема есть у многих водителей). Известно, что упражнения прекрасно помогают не только включиться в работу, но и восстановиться после болезни, после травмы. Хотя, пожалуй, лучше поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме, чтобы не доводить до травм.

Приведем **примеры нескольких упражнений базового комплекса.**

Упражнение «Кнопки мозга» подготовит ваши глаза к напряженной работе. Левую руку

положите на пупок, правой нащупайте две точки под ключицами слева и справа от грудины. Точки могут быть слегка болезненными. Промассируйте их большим и средним пальцами 30-40 секунд. Этим вы поможете включению внимания и легче справитесь с напряженной ситуацией в пути. Потом поменяйте руки.

Каждое утро, или день, или вечер (или тогда, когда захотите) желательно делать **«Перекрестные шаги»**

. Это может быть обычный шаг, но в такт движению левой ногой нужно коснуться ее правой рукой и, наоборот, при движении правой ногой нужно коснуться ее левой рукой. Так просто! Вы можете сидеть, лежать, стоять, бежать или танцевать, при этом касаясь колена левой ноги локтем или ладонью правой руки, и, соответственно, в другую сторону. Это можно делать под музыку и без нее. И столько раз, сколько захотите. В ходе несложных и веселых движений вы пересекаете срединную линию тела и включаете тонкие нейрофизиологические процессы, о важности которых мы еще будем говорить в будущем. Упражнение улучшает внимание и координацию движений и синхронизирует работу обоих полушарий мозга. Что это дает на практике? Умение логически просчитать ситуацию и одновременно управлять своими эмоциями.

Сбалансировать состояние помогут **«Крюки» Денисона или Кука**. Стоя, скрестите ноги и руки. Язык прижмите к небу. Пойдите так немного. Сидя можно класть ногу на ногу и перекрещенными руками держать икроножную мышцу у щиколотки и под коленкой. Гармонизацию позволит осуществить соприкосновение пальцев рук в позе стоя с прямой спиной, ноги на ширине плеч. Язык на небе.

Следующее упражнение называли **«Ленивые восьмерки»**. Делать его нужно медленно, плавно, осознанно описывая движение по большой траектории. Вытяните правую руку вперед и большим пальцем опишите в поле зрения горизонтально расположенную восьмерку (как знак «бесконечность»). Начните с центра лежащей восьмерки и двигайтесь влево-вверх. Опишите левую часть, перейдите к правой. Закончите на подъеме, снизу подойдя к точке, откуда начинали. Проведите три раза. Глазами непрерывно следите за пальцем. Затем то же проделайте большим пальцем левой руки, начиная так же влево-вверх, тоже три раза. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие. Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте движение теперь уже двумя руками (три раза). Не пугайтесь, если возникнет легкая боль в мышцах глаз. Она пройдет очень быстро. Обычно болят переутомленные глаза — во время работы у водителя они устают и мышцы переживают стресс. В ходе упражнения мышцы переобучаются, параллельно с напряженным взглядом вперед включается боковое, периферическое зрение. Кстати, это хорошее коррекционное упражнение после работы на компьютере. Оно снимает не только усталость глаз, но и напряжение в мышцах шеи, боль в спине.

Для расслабления шеи и плеч полезно проделать **«Вращение шей»**. Расслабим плечи и опустим голову прямо вниз. На выдохе медленно поворачиваем голову вправо, затем влево. В каком-то положении можем почувствовать, как шея побаливает. Это и есть мышечный зажим. В этот момент нужно сделать несколько небольших круговых движений подбородком по часовой стрелке до исчезновения боли. Движения небольшие и неторопливые. Аналогичное упражнение сраминанием шейной мышцы – «Сова».

И последнее на этот раз упражнение — «Позитивные точки» — поможет вам снять эмоциональное напряжение. Тремя пальцами каждой руки легко коснитесь точек на лбу над глазными яблоками между линией роста волос и бровей. Посидите в этой позе секунд 40. Напряжение начнет спадать.

### **Мини-программа для каждого**

Эта программа, разработанная на основе опыта кинесиологии, не займет у вас много времени, а принесет много пользы. Десять минут ежедневных занятий - и у вас значительно увеличивается жизненная энергия, вы становитесь устойчивее к стрессам, забудете о болезнях. Кроме того, программа может служить как терапия мгновенного реагирования при болях в спине, головных болях, распространенных недомоганиях системы пищеварения, психологических проблемах, связанных с переутомлением, трудностью концентрироваться на конкретном деле, перепадах настроения. Итак, упражнения, которые каждый может делать, прислушиваясь к самому себе.

### **Постукивание по щитовидной железе**

Щитовидная железа расположена под подбородком, на середине шеи. В кинесиологии она считается как бы центральным пультом управления жизненной энергией человека. Сложите руку в слегка расслабленный кулак, и осторожно постукивайте ним по шее в направлении к груди 10 раз, потом сделайте глубокий вдох. Повторите упражнение несколько раз.

### **Касание лба**

Дотроньтесь пальцами обеих рук до обеих выступлений лобной кости над бровями. Закройте глаза и надавливайте на эти точки так долго, пока не ощутите учащение пульса. После этого сделайте глазами круговые вращательные движения. Это упражнение рекомендуется делать несколько раз в течение дня, также как и следующее: кладите одну ладонь себе на лоб, другую - на шею сзади, ближе к затылку. И держите так, слегка сжимая голову, 1-2 минуты. При эмоциональных нагрузках постукивайте пальцем по центрам бровей. Это упражнение расслабляет и снимает тревогу.

### **Массаж ушей**

Массируйте мочки ушей большими и указательными пальцами рук, пока не ощутите легкое потепление ушных раковин. Лучше всего расположить большой палец с тыльной стороны мочки, указательный - спереди уха. Вслед за массажем слегка оттягивайте мочку уха назад, пока не почувствуете натяжение тканей. Повторите несколько раз.

Это упражнение способствует развитию памяти, помогает вспомнить нужную информацию.

Простое действие физического стимулирования тактильных рецепторов наружного уха пробуждает весь механизм слухового восприятия. В ушной раковине расположены 148 точек, которые соответствуют различным частям тела. Ноги соответствуют точкам на верхушке уха, голова - на мочке. Ушная раковина напоминает эмбрион человека

### **Энергетические зевки**

Для выполнения энергетического зевка массируйте мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков.

Когда мы находимся в состоянии стресса, наша челюсть часто сжимается, и передача импульсов через эту область снижается. Энергетические зевки расслабляют все лицо, и тогда поступление сенсорной информации происходит более эффективно.

Если у детей возникают проблемы с чтением, возможной причиной этого является то, что их глаза работают несогласованно. Из-за стресса дети также могут плохо слышать. Напряжение в челюстно-височном суставе, может мешать им разговаривать, что также отражается на мышлении. Энергетические зевки оказывает позитивное действие. Благодаря расслаблению мышц и облегчению функционирования нервов челюстно-височного сустава, улучшаются все связанные с ними функции глаз, лицевых мышц и рта.

### **Энергетизатор**

Это упражнение расслабляет мышцы корпуса тела. В результате повышается уровень кислорода в крови, расслабляются мышцы шеи и плеч, усиливается приток спинномозговой жидкости в центральной нервной системе. Упражнение помогает пробудить весь организм, особенно после утомительной работы за компьютером или долгого сидения.

Чтобы выполнить это упражнение, положите руки на стол перед собой. Наклоните подбородок к груди. Ощутите растяжение мышц спины и расслабление плеч. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Затем сделайте выдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

Если выполнять это упражнение 5-10 минут, то оно стимулирует и повышает концентрацию внимания. Тело совершает движение, которое активизирует вестибулярный аппарат, "пробуждает мозг", расслабляет плечевой пояс. А это улучшает слух и увеличивает циркуляцию кислорода, облегчая тем самым функционирование нервной системы. Это еще одно незаменимое упражнение при работе за компьютером. После него мы чувствуем себя активными, полными энергии и готовыми к обобщению своих мыслей.

За внешней простотой и детскостью этих движений стоит глубокая нейрофизиологическая работа тела. Для простоты изложения опустим ее подробное описание, но многолетняя статистика по эффективности «Гимнастики мозга» существует.

Сил и здоровья Вам!