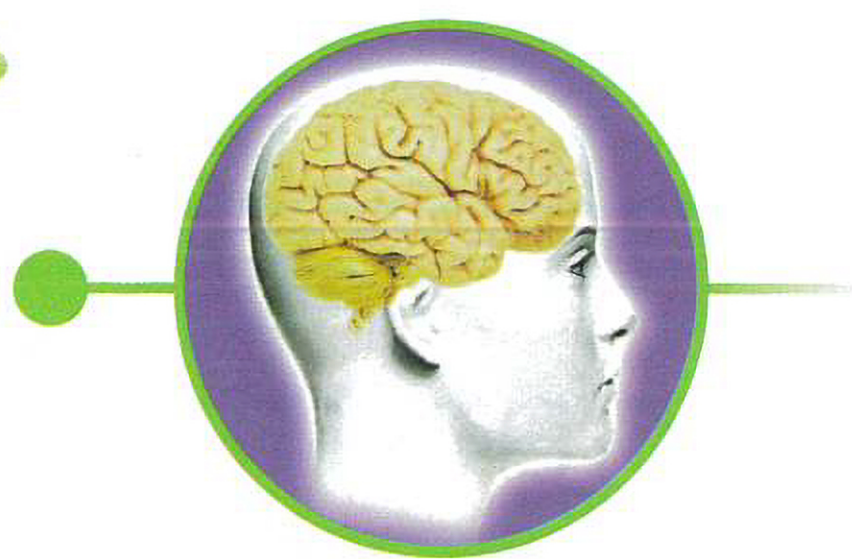




Egyre jobban

Kedves Alfajárók!



Remek írást küldött Korbacsáné Varga Judit gyerekagykontroll-oktató kollégám, amit a gyerekeknél gyakran tapasztalható tanulási

nehézségek miatt most közlünk rovánkban.

Észkapcsoló agytorna, azaz mozgással az örömteli tanulásért

Napjainkban nagyon sok jó adottságú gyermeknek azért okoz gondot a tanulás, mert az agyuk egyszerűen „kikapcsol”. Bizonyos mozdulatokkal azonban „visszkapcsolhatjuk” ezeket az agyterületeket, ugyanis agyunk és izmaink között kétirányú a kapcsolat!

Az edukinesztetika, más szóval az „észkerékkapcsoló agytorna” a tanulási képességek javítására kidolgozott módszer, amelyet még az 1980-as években az Egyesült Államokban a Dennison házaspár fejlesztett ki, és tapasztalati alapját a kineziológia, a tanuláspszichológia, az agykutatás és a kínai meridiántan adja.

Az agytorna célja a teljes aggyal való tanulás, amely számos tanulási nehézségben, az írás, olvasás és a számolás területén egyaránt segít. Csökkenti továbbá a „túl erősen akarást”, oldja a leblokkolást. A Dennison házaspár feltételezése szerint ugyanis, ha nincs szerves károsodásról, akkor nem beszélhetünk tanulási zavarról, legfeljebb a tanulási képességek blokkoltságáról.

A tanulási nehézségek javításán túl nagyon jó eszköz lehet önismeretünk fejlesztésében is, képességeink és határaink megismerésében és tágításában. Hatékony eszközt adhat a mindennapok stresszkezelésében, valamint az öröm és kreativitás jótékony hatásainak megélésében.

A teljes aggyal való tanulás módszerének megértéséhez fontos tudnunk, hogy agyunk jobb és bal oldala más feladatokat lát el. A jobb agyfélteke, amelyet a házaspár „ösztönös” agyként ír le, a test bal oldalát vezérli. Befogadja az érzékszervekből befutó információkat, ám azokat kifejezni vagy kreatív módon használni a bal agyfélteke bevonása nélkül képtelen.

A bal agyfélteke felelős a test jobb oldaláért, logikus, rendszerező és verbális, viszont önmagában alig több, mint egy „próbálkozó” agy. Csak a jobb agyfélteke bevonásával képes kifejezni a tanultakat. Amikor csak az egyik agyfélteke aktív, a másik oldal két dolgot tehet; vagy együtt dolgozik vele és összehangolja saját működését az aktív agyféltekével, vagy blokkolja az együttműködést, és „kikapcsol”. És ez máris sok esetben eredményezheti a tanulási képességek blokkolását.

Ahhoz, hogy a jobb és bal agyfélteke összehangolt egységben tudjon működni, a két agyféltekét egy bonyolult idegpályaköteg, a kérgestest kapcsolja össze. Ideális esetben ez a kapcsolat már a gyermekkor elején, a csúszás-mászással egy időben kifejlődik, és olyan komplex rendszer jön létre, amely rendszerezi és összehangolja a két agyféltekébe befutó információkat. Ez biztosítja, hogy agyunk két fele egész életünk során harmonikusan együtt tud dolgozni. Időnként persze az egyik félteke előtérbe kerülhet és egy adott feladat megoldásán egyedül dolgozhat. Új képesség elsajátításához azonban mind a két agyfélteke közreműködése kell; a belső középvonalon keresztül folyamatos kommunikációra van szükség!

Pontosan ezt a középvonalt erősítést és ezen keresztül a két agyfélteke együttműködését segítik az agytornában az olyan keresztező gyakorlatok, mint

Agykontroll: stresszkezelő és elmefejlesztő módszer

Nyilvántartási szám: E-000247/2014/D001
Alapítási engedély száma: 353/10/2022
Pedagógusoknak 47 kreditpont adható.

A 40 órás, 4 napos agykontrolltanfolyam részvételi díja 79 000 Ft, a nappali tagozatos diákok és nyugdíjasok díja 55 000 Ft, a gyermektanfolyamot végzetteké 49 000 Ft. A részvétel alsó korhatára 14 év.

A tanfolyamot végzettek előre megvásárolt napijeggyel juthatnak be ismétlődőként a kurzusra.

A napijegy ára 9000 Ft, diákoknak és nyugdíjasoknak 6000 Ft/nap.

a végtagok keresztbe lendítése, vagy az indiánszökkenés.

A különböző nyújtási gyakorlatok a blokkok oldásában segítenek és kitartó lendületet adnak egy fárasztó iskolai nap során. Tanórák közötti szünetekben a „bagolygyakorlat” segítségével lehet azokat a kis feszüléseket elmulasztani, amelyeket a hosszas egy helyben ülés és olvasás szokott okozni. Markoljuk meg kezünkkel az ellenkező oldali vállunkat, és fordítsuk a fejünket ebbe az irányba! Majd ejtsük állunkat a mellkasunkra, és hagyjuk, hogy izmaink ellazuljanak! Ezt a nyújtást mindkét irányba tegyük meg!

Az energiagyakorlatokkal a test energetikai viszonyait igyekszünk egyensúlyba hozni.

Tartsuk egyik kezünket a köldökünkön, a másik kezünk két ujjával pedig masszírozzuk meg a mellkasunk jobb és bal oldalát, közvetlenül a kulcscsont alatt, a szegycsont közelében!

A gyakorlatok hatékonyságát erősíthetjük, ha mindennap elegendő folyadékot – lehetőleg tiszta vizet – iszunk.

A gyerekagykontroll-tanfolyamokon számos agytornagyakorlatot tanulunk meg és végzünk együtt a gyerekekkel, amelyek mindig remekül hatnak. Kedvcsinálónak ajánlok néhány gyakorlatot az alábbi videóról: <https://www.youtube.com/watch?v=N11Ac7bCQ7U> Érdemes a gyerekekkel együtt elvégezni.

Domján László ■