

Data publikacji: 21.05.2019

Autor: Agnieszka Brylewicz

## Kinezyjologia edukacyjna w pracy z uczniem szkoły muzycznej

W praktyce pedagogicznej szkół muzycznych coraz częściej spotykamy się z występowaniem "blokad" w niektórych sferach psychofizycznych, nawet u uczniów bardzo zdolnych. Drobne dysfunkcje, które nie wpływają w sposób istotny na efektywność nauczania ogólnokształcącego, w kształceniu muzycznym mogą uniemożliwić zdobycie zawodu. Ciało ucznia stanowi integralną "część instrumentu" lub – jak w przypadku wokalistów – "jest instrumentem" i wszelkie problemy we współdziałaniu procesów psychofizycznych są dużym ograniczeniem. Pedagogiczna kinezyjologia umożliwia uczniom w dowolnym wieku rozwinięcie ich potencjalnych możliwości zablokowanych w ciele.

Dr Paul Dennison udowodnił, że brak wykształcenia odpowiedniej ilości połączeń nerwowych w wieku rozwojowym skutkuje zablokowaniem pełni możliwości psychicznych i fizycznych. W szkołach muzycznych blokada ta praktycznie uniemożliwia kształcenie, powodując problemy motoryczne w synchronizacji prawej i lewej ręki, oddechu, czynności fonacyjnych i interpretacyjnych oraz trudności w pobudzaniu wrażliwości emocjonalnej.

Neuropsycholog dr Carla Hannaford w swojej książce "Zmysłne ruchy, które doskonałą umysł" twierdzi, że: "emocje wyzwalają w nas pasję i pobudzają do działania ...". To właśnie pasja jest czynnikiem motywującym, niezbędnym do osiągnięcia sukcesu w procesie kształcenia przyszłych muzyków. Zablokowanie emocji utrudnia właściwe zmotywowanie ucznia. Problemy w percepcji uniemożliwiają osiąganie sukcesów scenicznych. Ich brak z czasem przeradza się w zniechęcenie i rezygnację z nauki. Dennison twierdził, że "ruch jest drzwiami do uczenia się ...".

Ćwiczenia kinezyjologii edukacyjnej, w Polsce znane jako "Gimnastyka Mózgu", podnoszą:

- sprawność myślenia i działania w różnych sferach aktywności człowieka,
- integrują pracę półkul mózgowych,
- wpływają na polepszenie procesu uczenia się,
- zwiększają równowagę emocjonalną.

Metoda ta jest uznawana i aprobowana w 30 krajach świata, a w Japonii jest stosowana do wspierania geniuszu. Sugeruje to również jej przydatność w pracy z dziećmi i młodzieżą wybitnie zdolną.

Badania zapoczątkowane przez R. Sperry'ego, wskazują, że każda z półkul mózgowych działa i przetwarza bodźce odmiennie i dopiero integracja impulsów nerwowych daje całościowy obraz. Brak ich synchronizacji doprowadza do dysfunkcji w postrzeganiu i uczeniu się. Spoidło wielkie mózgu przesyła informacje z jednej półkuli do drugiej. Umożliwia to zintegrowanie myśli, działań i emocji, co jest niezbędne w pracy z uczniami szkół muzycznych. "Gimnastyka Mózgu" pozwala na "włączenie" bilateralnych funkcji ciała (obydwoje oczu, uszu, półkule mózgowe), abyśmy mogli doświadczyć uczenia się w pełnym zakresie naszych możliwości.

Poniżej przykładowe ćwiczenia na pobudzenie synchronicznej pracy półkul mózgowych.

Człowiek odczuwający stres ma przykurczone, napięte mięśnie, co blokuje przepływ bodźców nerwowych, a tym samym utrudnia uczenie się. W ramach koncepcji Kinezyterapii Edukacyjnej tak długo nie osiągniemy sukcesu w uczeniu się, dopóki nie będzie funkcjonowało połączenie "ciało - intelekt". W takim stanie informacje przyjmowane są jednostronnie - na poziomie pracy jednej półkuli, co jest mało efektywne.

Optymalne funkcjonowanie nerwów i mięśni zależy od właściwego potencjału błony komórkowej. W utrzymaniu właściwej polaryzacji pomaga dostarczona organizmowi woda. Cząsteczki soli rozpadają się na jony, które mają zdolności do przewodzenia impulsu nerwowego. Dobrze nawodniony organizm lepiej funkcjonuje, dlatego w przerwach między ćwiczeniami zaleca się picie wody niegazowanej. Jest ona odpowiedzialna za gotowość mózgu do przyjmowania informacji, dlatego pozostając w stresie lub wzmożonym wysiłku umysłowym należy pić więcej wody.

Poniżej przykładowe ćwiczenia rozluźniające.

Uczeń szkoły muzycznej jest bardzo często narażony na stres sceniczny związany z prezentacjami publicznymi. W sytuacjach takich następuje przyspieszenie akcji serca, krew przesuwa się głównie do płuc, dużych mięśni rąk i nóg, pomijając układ trawienny i mózg. W tym stanie skoncentrowanie się, przetworzenie informacji, zapamiętanie, myślenie, opanowanie czynności motorycznych oraz interpretowanie utworu staje się nieefektywne.

Poniżej ćwiczenia szczególnie wskazane dla osób napiętych, przeżywających stres lub będących w sytuacjach stresujących.

Niezależnie od wieku w którym uczniowie rozpoczynają kształcenie w szkole muzycznej warto wprowadzić ćwiczenia Kinezyterapii Edukacyjnej do codziennej praktyki pedagogicznej. Wsparcie ze strony ćwiczeń może dotyczyć usprawnienia wzroku, słuchu, motoryki, koncentracji, pamięci, pokonywania stresu scenicznego i motywacji. Ćwiczenia powinny być stosowane systematycznie. Można je wykorzystać jako:

- ćwiczenia koncentrujące i wyciszające, które rozpoczynają zajęcia,
- ćwiczenia śródlekcyjne,
- ćwiczenia uzupełniające, wplatane w treść programu,
- ćwiczenia wzmacniające ogólną motorykę do samodzielnego stosowania poza lekcjami.

Wspomniana już dr Carla Hannaford – uczennica Paula Dennisona, utytułowany neurofizjolog z blisko trzydziestoletnim stażem pedagogicznym, w swojej książce pisała: "Gimnastyka Mózgu jest: nefarmakologiczna, prosta i bardzo efektywna. Zachowuje ona dobre zgranie układu umysł – ciało i pomaga wszystkim w ogólnym uczeniu się i rozumieniu".

Agnieszka Brylewicz

Państwowa Szkoła Muzyczna I i II stopnia im. K. Szymanowskiego w Zamościu

Literatura:

- Dennison Paul E., Dennison Gail: Kinezylogia edukacyjna dla dzieci; Międzynarodowy Instytut NeuroKinezylogii, 2003
- Carla Hannaford: Zmysłne ruchy które doskonalą umysł, Wydawnictwo Medyk, 1998

- Materiały z kursu Kinezylogii Edukacyjnej, przeprowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Kinezylogów w Warszawie

[Powrót do poprzedniej strony](#)

[Poprzednia strona](#)  
[Następna strona](#)