

Brain gym – »odkrivanje ravnovesja v vsakdanjem življenju«

Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske je organiziralo seminar z delavnico, kjer smo se na kratko seznanili z metodami Brain Gym-a (miselno gimnastiko). Delavnica je bila v četrtek 24.11.2011 v prostorih osnovne šole Antona Janše v Radovljici. Vodile sta jo mag. Tadeja Rupar, prof. def. in Mojca Vilfan, prof. def.

Temelje za Brain Gym je postavil Dr. Paul Dennison. Želel je, da bi bilo učenje čim lažje tudi dislektikom. Učenje je vseživljenjska aktivnost, ki naj bi bila prijetna in naravna skozi vse življenje. Metode Brain Gyma so tako namenjene vsem starostnim skupinam in pokrivajo vsa področja človekovega delovanja. Aktivnosti, ki se izvajajo, so preproste in jih je lahko izvajati. Dokazano je, da nam metode lahko povečajo kvaliteto koncentracije, izboljšajo odnose in komunikacijo.

Znano je, da za uspešno učenje potrebujemo celotno telo in ne samo možgane. Dennisonovo geslo je: »Gibanje odpira vrata v učenje«.

Telesno in motorično učenje sta temelj vsega učenja, zato je gibanje najboljši notranji učitelj. Ta spretnost učenja je posebej pomembna na začetku šolanja pri otrocih, ko si ti gradijo temelj za svoje izobraževanje in življenje. Enako si ljudje vseh starosti z metodami Brain Gyma izboljšajo kvaliteto svojega življenja in učne spretnosti. Brain Gym nam omogoča, da se učimo s celimi možgani in tako povežemo: GIBANJE – ČUSTVA – RAZUM.

Štiri osnovne vaje Brain Gyma so tako imenovane vaje P.A.C.E

In kaj je P.A.C.E.? Pomen vidimo v začetnih črkah in pomeni:

P ozitivno

A ktivno

C lear – jasno

E nergetsko

Vaje nam pomagajo, da si z gibanjem pridobimo čim več pozitivne energije pri učenju in premagovanju stresa.

V tem kratkem času smo se seznanile z vsemi vajami P.A.C.E in jih preiskusile na sebi v različnih situacijah. Mislim, da je vsaka lahko začutila razliko in učinek vaje v določeni situaciji. Sama sem to razliko najbolj začutila pri pisanju z ne dominantno roko (levo roko). Pisale smo pred in po narejenih vajah P.A.C.E.. Po narejenih vajah je okorelost roke pri pisanju enostavno izginila, kar se je videlo tudi pri pisavi in lahkoti pisanja.

Za izvajanje vaj Brain Gima ne potrebujemo nobenega posebnega prostora, so enostavne in z naravnim gibanjem omogočajo, da si ljudje vseh starosti in različnih zmožnosti izurimo spretnosti, ki jih potrebujemo za boljše funkcioniranje pri doseganju svojih ciljev.

Katica Zlatac