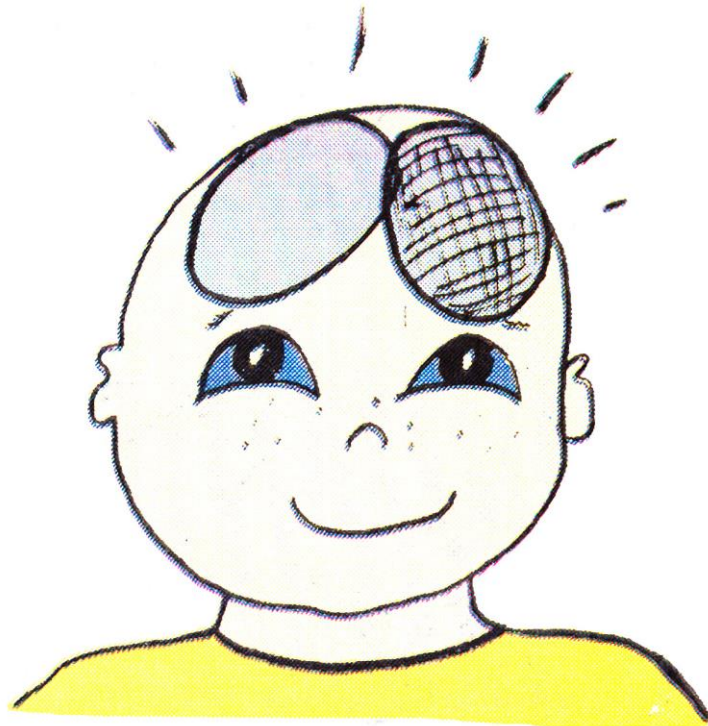
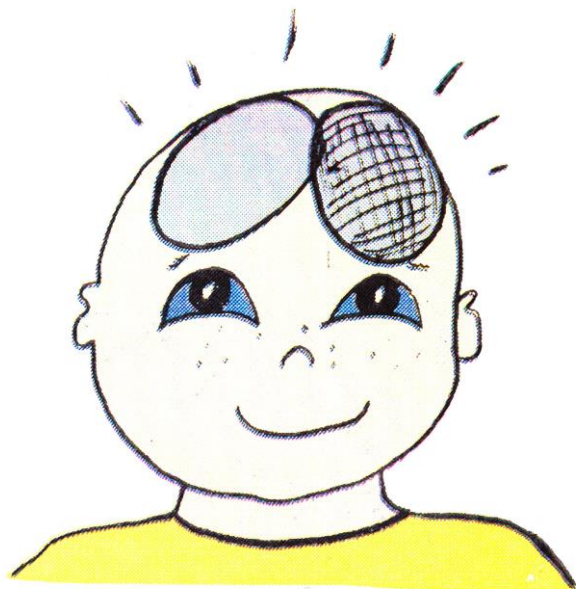


**Пол И. Деннисон  
Гейл И. Деннисон**

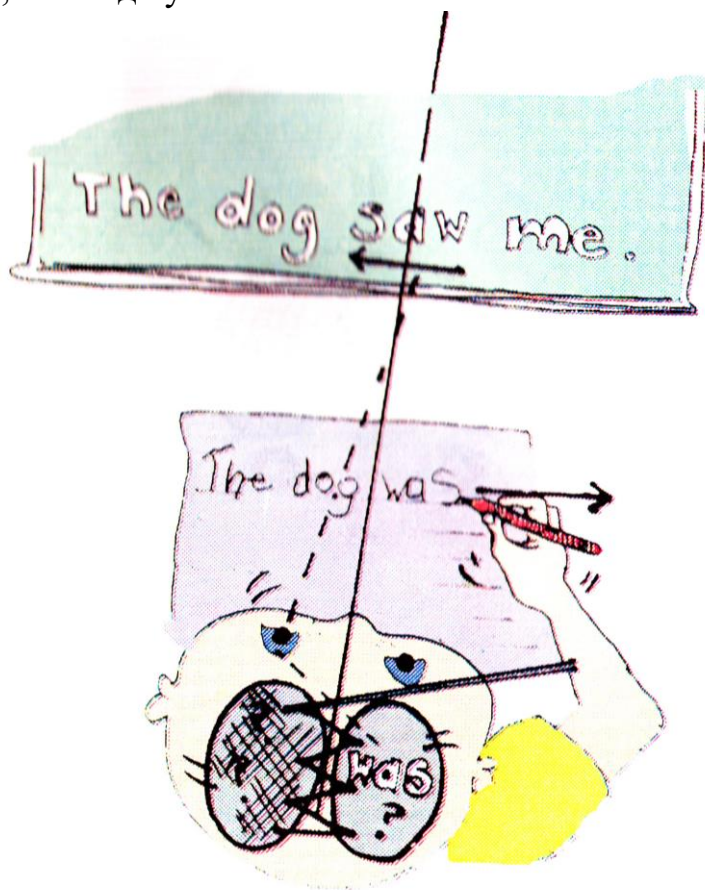
# **Образовательная кинестетика для детей**

**Базовое пособие для родителей  
и учителей, воспитывающих детей  
разного возраста**





Привет, меня зовут Тим. Мне всегда трудно дается новый материал, несмотря на упорные старания и желание хорошо учиться. Однажды я встретился с учителем по имени Эдди. Он научил меня Гимнастике Мозга. Теперь я знаю, как надо учиться!

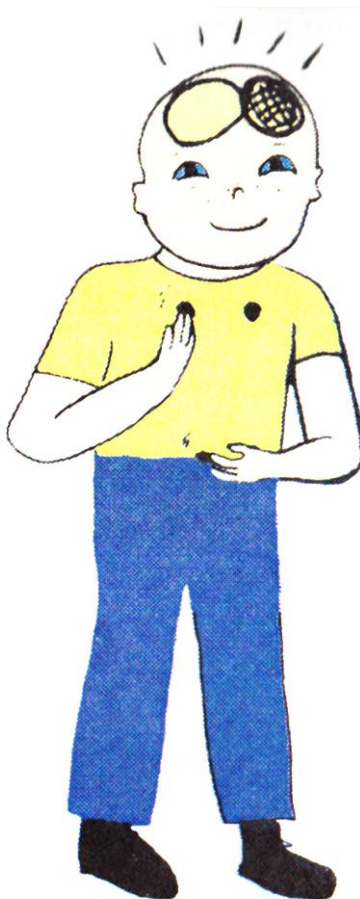


1. Пер. с англ.: «Собака видела меня»
2. Пер. с англ.: «Собакой был...я»

## ТИМ ПЕРЕОБУЧАЕТСЯ

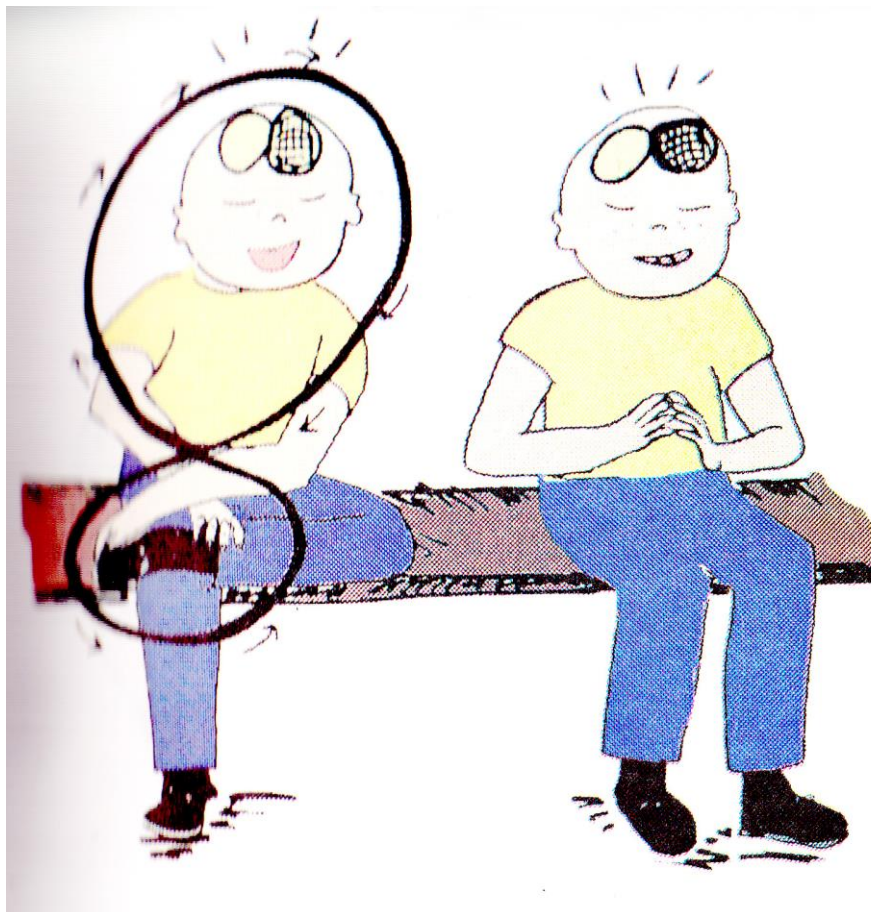
Таким было мое письмо в школе. Я всегда ошибался, часто мой глаз «шел» в одну сторону, а рука помимо воли - в другую, несмотря на то, что я знал правила написания слов! Когда я делал ошибки подобно этой, я чувствовал себя глупым. Я не мог заставить оба полушария своего мозга работать вместе.

Однажды и нашей школе появился новый учитель, его звали Эдди. Эдди предложил мне заниматься по программе «Гимнастика Мозга». Он сообщил мне, что Гимнастика Мозга поможет мне лучше читать и учиться.



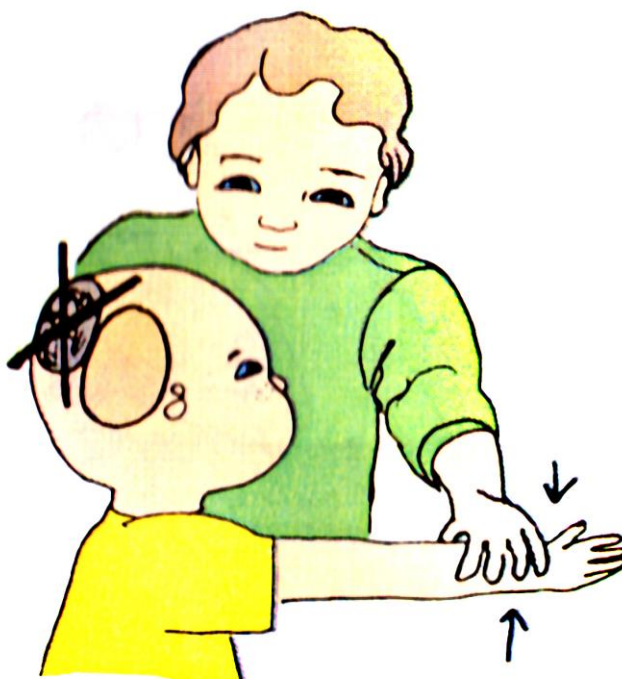
### Кнопки Мозга

Прежде чем провести тест-проверку моей руки, чтобы выяснить ее силу, Эдди велел мне одной рукой надавливать на «Кнопки Мозга» под ключицами около грудины и массировать их, а другую руку положить на пупок. Я почувствовал, что после этого упражнения моя голова прояснилась!



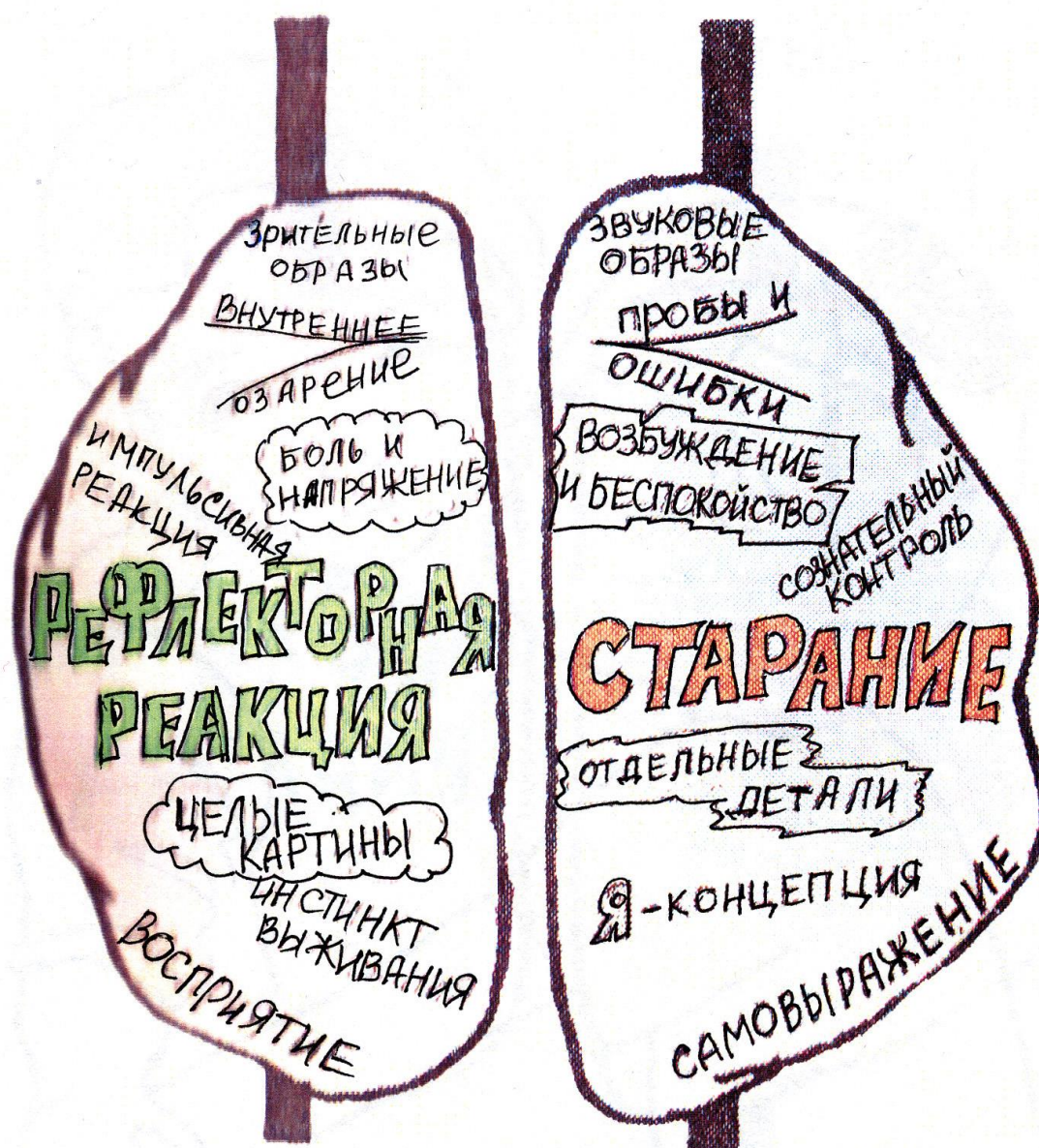
Перед проверкой моей руки на силу, Эдди предложил мне еще посидеть минуту в позе, напоминающей «восьмерку».

Затем он попросил меня посидеть, соединив кончики пальцев обеих рук вместе в течение другой минуты. При этом я должен был глубоко дышать и держать язык на твердом нёбе рта. Я почувствовал себя готовым.





"Давай проведем эксперимент", - предложил Эдди. Он велел мне поднять руку. "Я буду медленно опускать твою руку. Попытайся удержать ее против моего давления. Скажи мне, когда будешь готов к этому. Посмотрим, сможешь ли ты удержать руку против моего давления. Держи ее как следует!" - сказал он. Эдди не смог опустить мою руку. Я почувствовал, что умело выполнил задание. «Ты включен», - сообщил он мне. Мне понравился Эдди!



(Это мозг Тима, как если бы он стоял к Вам лицом. Более высокие возможности мозга не доступны ему, когда он использует *только* одно полушарие в заданное время и "отключает" другое. Оба полушария должны работать вместе, если человек хочет успешно учиться и познавать).



Потом Эдди предложил мне стараться удерживать руку изо всех сил. Я действительно старался как мог, но не удержал ее поднятой.



Эдди объяснил мне, что я в это время использовал старающееся (левое) полушарие, вместо того, чтобы обратиться к «рефлекторному» (правому). Он сказал, что «рефлекторное» полушарие позволило бы мне чувствовать себя в безопасности и давало бы силу в любой момент, когда это необходимо!

Каждый раз, когда я стараюсь (вместо того, чтобы просто делать намеченное), я чувствую себя слабее потому, что "отключаю" свое "рефлекторное" полушарие.

Когда у меня что-либо получается хорошо, мое тело *не старается* - оно просто знает, как это делать.

## ЛАТЕРАЛЬНОЕ ПЕРЕОБУЧЕНИЕ ПО ДЕННИСОНУ



Далее Эдди предложил мне выполнить медленно "Перекрестные шаги», поочередно прикасаясь то одной, то другой рукой к противоположному колену и, таким образом, пересекая серединную линию тела. Это движение оказалось не таким легкими. Я с трудом держал равновесие и думал, что упаду. После этого "шага" он провел "тест руки": я был "отключен". «Это упражнение заставляет тебя *стараться*», - объяснил мне Эдди.



# X



"Посмотри на это перекрестье (X)". Эдди провел "тест руки" и оказалось, что я снова "отключен". "«Это знак, символизирующий пересечение срединной линии мозга", - объяснил мой друг. «Сейчас ты очень сильно старался и, несмотря на это, не смог достичь пересечения срединной линии мозга. Именно поэтому чтение и письмо так тяжело даются тебе".

Потом Эдди предложил мне сделать другое движение, которое он назвал "Марионеткой" или "Односторонним шагом". Они оказались очень легким для меня. Я бы хотел, чтобы все в школе удавалось также легко!



НЕТ  
САМО-  
ИДЕНТИФИКАЦИИ

импульсивное  
бесцельное  
движение

**РЕФЛЕКТОРНАЯ  
РЕАКЦИЯ**

не побуждает,  
а только отвечает

одностороннее  
поведение  
на уровне  
рефлексов

Я ОБЯЗАН  
удовлетворять  
других

«Я должен  
быть осторожным»

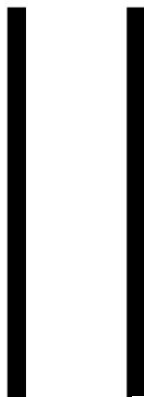
«Я нуждаюсь во  
внимании»

**СТАРАНИЕ**

«Я должен  
упорнее думать»

двустороннее  
поведение

мысль без  
сознательного  
контроля



Сейчас Эдди показал мне две параллельные вертикальные линии. В то время, когда я смотрел на эти линии, он провел "тест руки". Моя рука сопротивлялась сильнее, чем обычно. Ты предпочитаешь работать преимущественно одним полушарием в обычное время.

Эдди рассказал мне, как мозг и тело учатся работать совместно. Оказывается младенцы, которые много ползают, растут, используя одновременно оба- "рефлекторное" и "старающееся" - полушария. У людей, которые минуют стадию ползания, полушария в процессе учения скорее всего не будут кооперировать друг с другом.

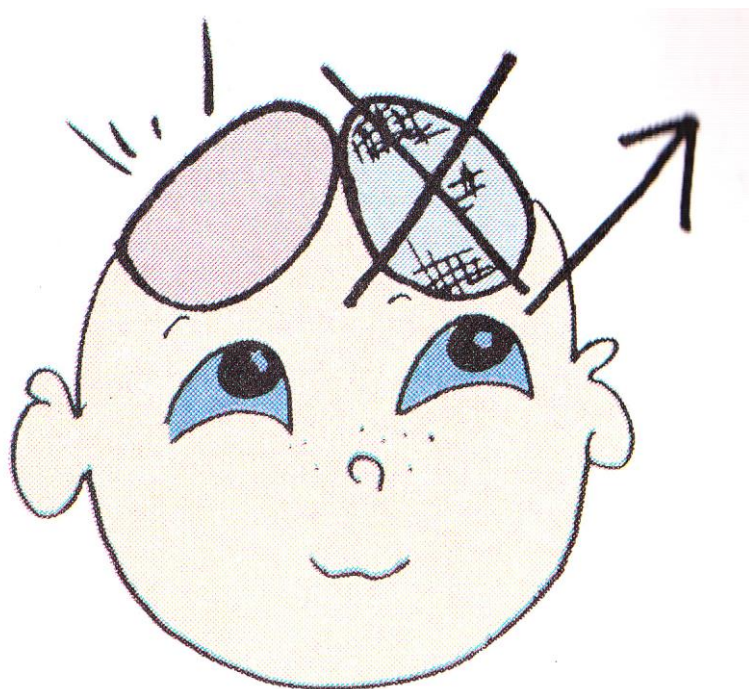
Эдди спросил меня, готов ли я к переобучению связей мозга с тем, чтобы мои "рефлекторное" и "старающееся" полушария могли работать вместе и также легко, как во время ползания.

Я ответил: "Конечно!"

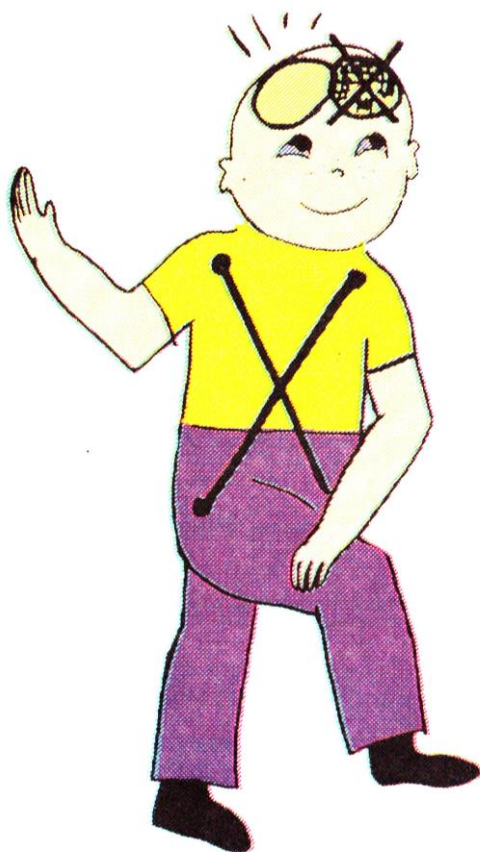
Он предложил мне проверить мою готовность к переобучению и обратился ко мне со словами: «Система Тима готова к переобучению» - и проверил ответную реакцию моего мозга через "тест руки".

Моя рука была сильной при проверке, а значит, я был готовым к переобучению.

Эдди улыбнулся: «Сейчас мы точно знаем, что ты действительно готов к росту и изменениям».

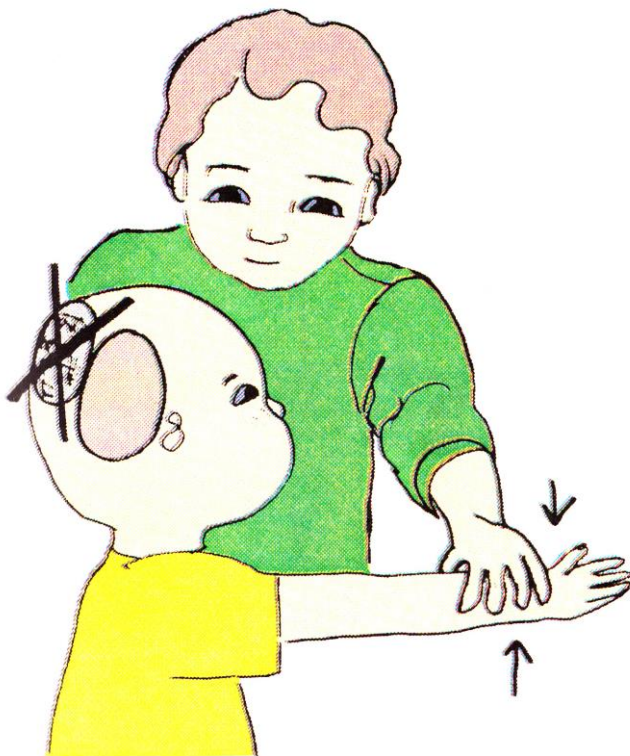


Эдди сообщил, что у большинства людей правое полушарие "рефлекторное", а левое - "старающееся". Для того, чтобы "включить" "рефлекторное полушарие", я должен был смотреть влево вверх.





В то время, пока я смотрел влево вверх, Эдди помогал мне делать "Перекрестные шаг". К моему удивлению, уже после первых нескольких шагов, я мог делать это упражнение легко. Это означало, что я достиг пересечения срединной линии мозга!



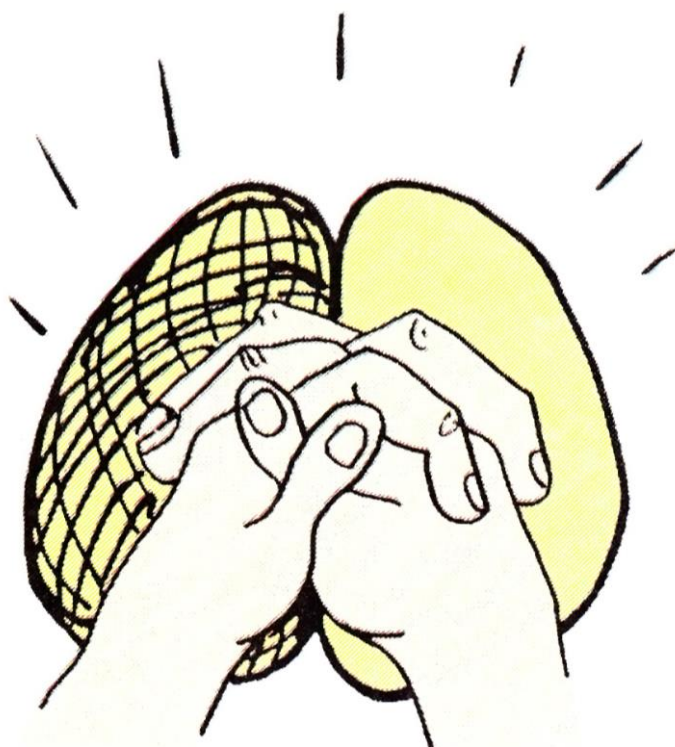
После "Перекрестных шагов" Эдди снова провел «тест руки». Теперь я демонстрировал силу, а не "отключенное" состояние, как раньше.



Затем я делал "Марионетку", смотря при этом вправо вниз с тем, чтобы активизировать свое "старающееся" полушарие. На сей раз эти движения показались мне неуклюжими, и я чувствовал, что сознательно контролировал их.



Эдди провел «тест руки» после «Марионетки» и объявил: Ты «отключен»! Сейчас твой мозг и тело сами знают, как можно остановиться и подумать, когда ты окажешься в новой ситуации.



Эдди объяснил, что я обучаюсь особым целостным движениям, пересекающим срединную линию тела и позволяющим обоим полушариям сотрудничать друг с другом. Такие движения, оказывается, наиболее предпочтительны, нежели отдельные движения.

Он попросил меня взять руки плотно в "замок" и представить его как мозг, работающий с участием обоих полушарий одновременно.

Далее Эдди попросил меня делать "Перекрестные шаги", смотря во всех направлениях: вверх, вниз, влево и вправо. Перед этим он провел "тест руки": у меня были сильные реакции при взгляде в любом направлении!

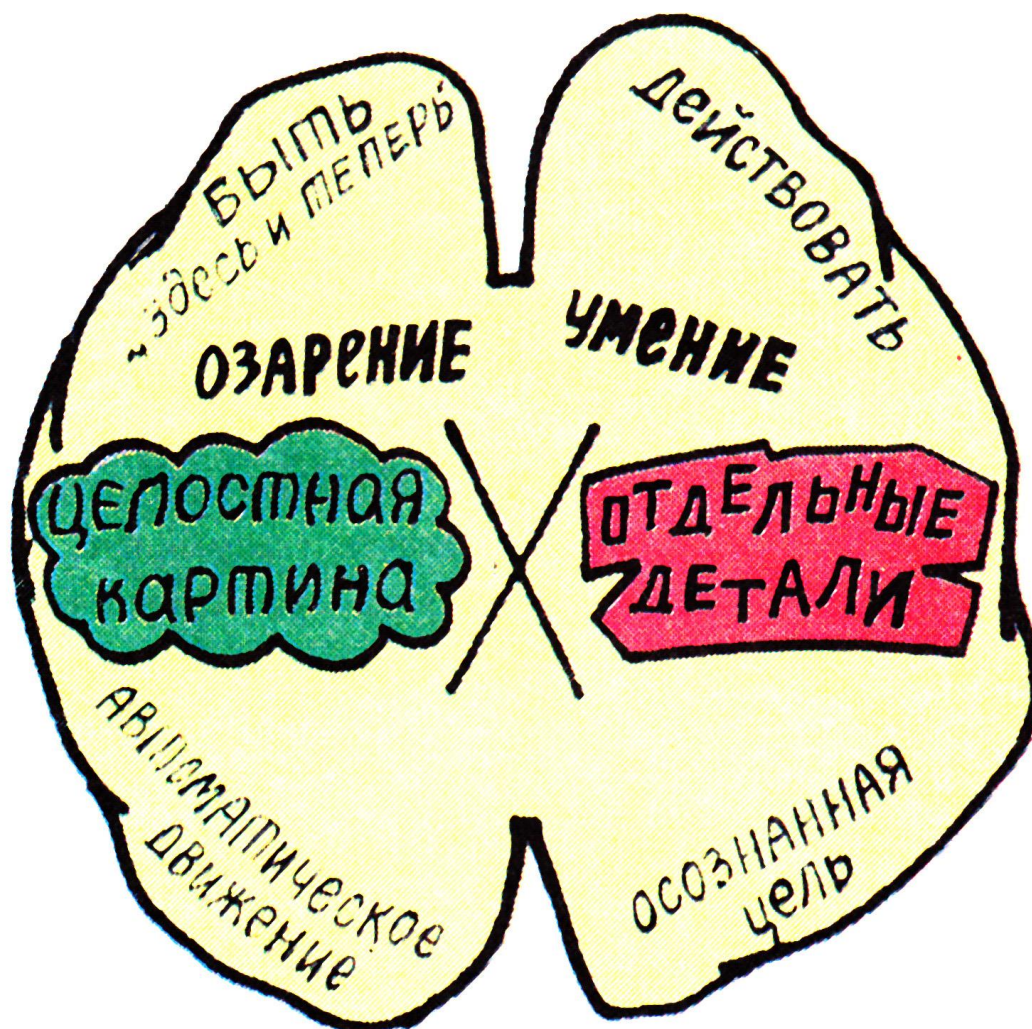
Означает ли это, что оба полушария моего мозга и обе стороны тела хотят работать вместе автоматически, как одно целое?" - спросил я.

"Ты все понял правильно!" - согласился со мной Эдди. Затем я сделал "Марионетку", также глядя во всех направлениях. Я почувствовал, что "отключен", и засмеялся.

Эдди тоже выполнил упражнение "Марионетки". И я протестировал его руку на силу. Она, также как и моя, оказалась слабой.

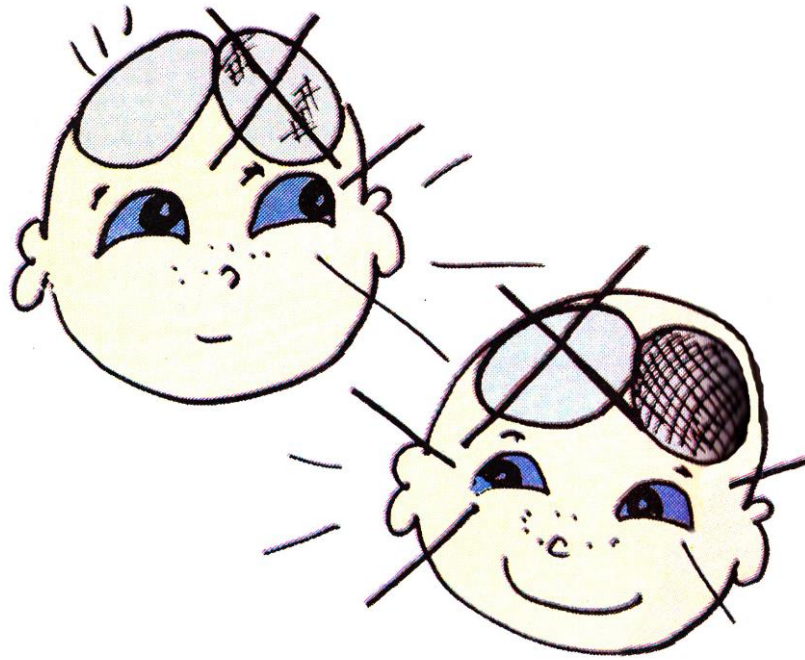
Эдди сказал, что теперь мое тело знает путь к легкому учению и уже никогда больше не предпочтет тяжелый путь.

Мне не нужно было переучиваться повторно. Когда я смотрел на символ "X" или делал "Перекрестные шаги", я всегда "включался"!

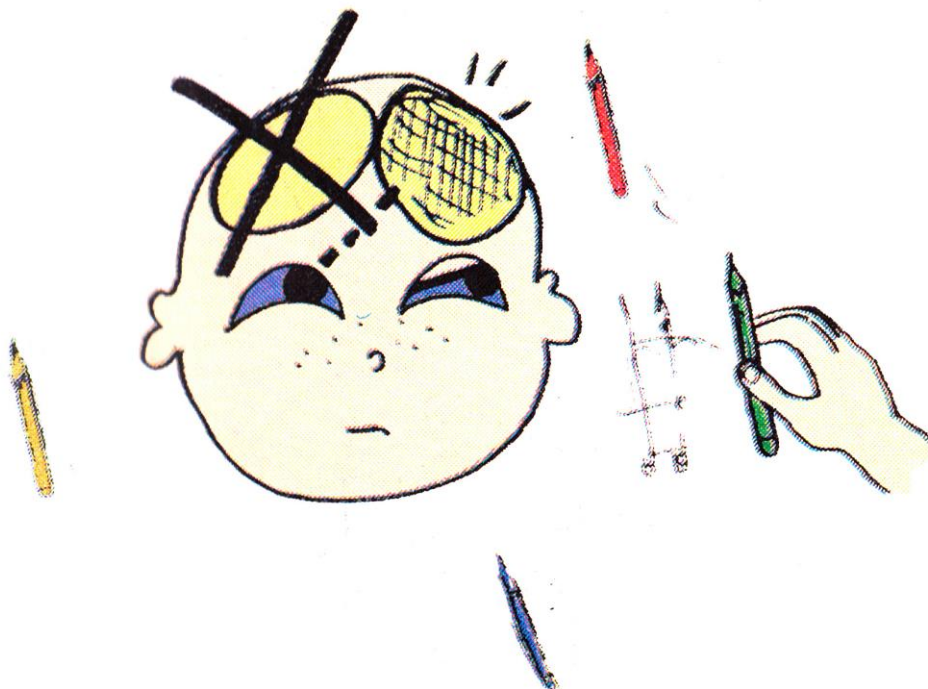




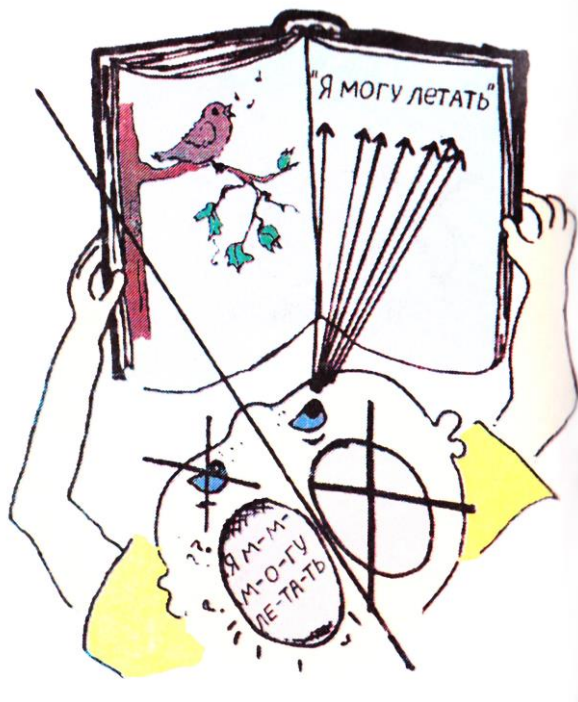
## Пересечение срединной линии при чтении



Здесь я изображен до того, как научился пересекать срединную зрительную линию при чтении. Когда я смотрел налево, я "отключал" "старающееся полушарие". Когда же я смотрел направо, то "отключал" "рефлекторное" полушарие. Я не мог хорошо прослеживать глазами строки страницы.



Когда Эдди делал со мной упражнение для глаз, называемое «Прослеживанием», я "отключал" одно полушарие. После "переобучения" работы глаз, я мог правильно прослеживать ими во всех направлениях.



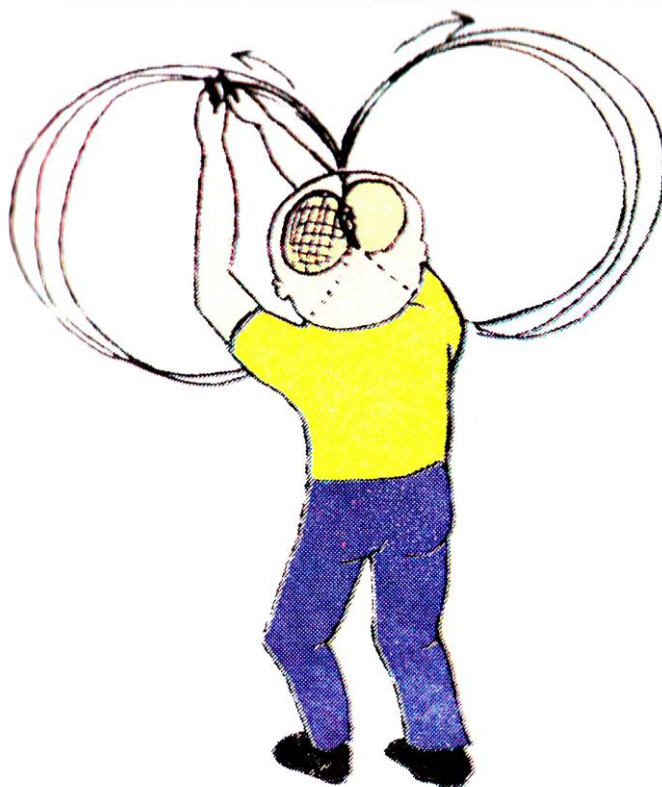
(Когда Тим читал преимущественно правым глазом в верхнем зрительном поле и соответственно "отключал" левый глаз, то терялся в деталях и не мог запомнить того, что читал).



Когда Тим читал преимущественно левым глазом, даже если он помнил, что должен читать слева направо, он не мог пересечь среднюю линию страницы, не запутавшись.



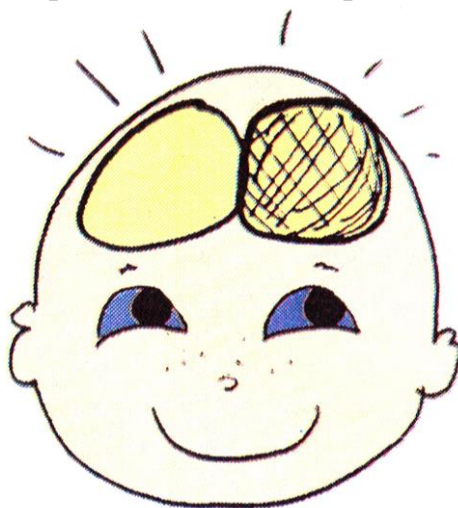
Тим может читать текст глазами, лишь отключив языковое "старающееся" полушарие мозга. Он даже может "звучать" неплохо, когда в классе читают по очереди. Тем не менее, Тим никогда не помнит, о чем читал.)



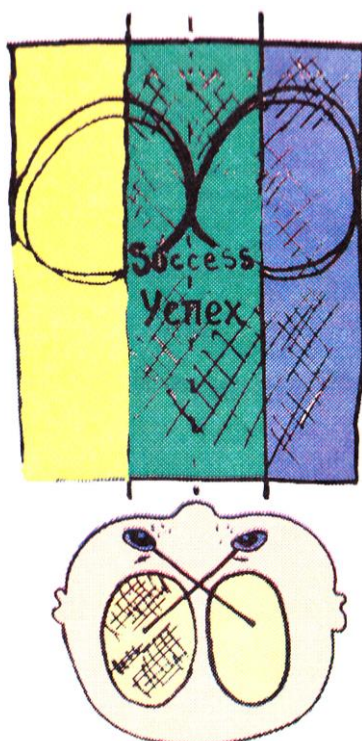


"Ленивые восьмерки", нарисованные вначале каждой рукой поочередно, а затем двумя руками вместе, подключают в работу оба полушария одновременно.

Действия, требующие прослеживания глазами, не "отключают" далее мозг и становятся благоприятными для его работы.

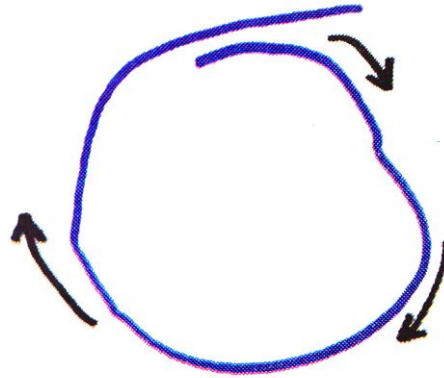


"Тест руки" показывает, что у меня сильная реакция "включения", когда я читаю обоими глазами!

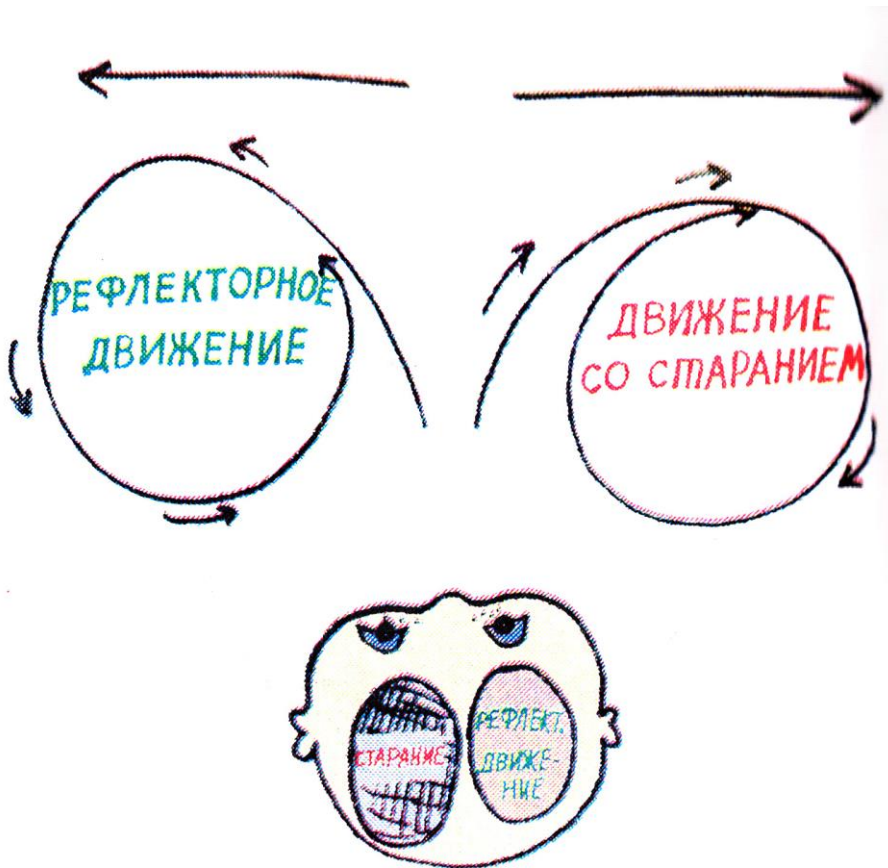


Когда я научился использовать оба полушария одновременно, средняя линия, разделяющая текст, стала "исчезать" и я мог работать в среднем зрительном поле обоими глазами. Это интегрировало мое учение!

## Письмо и «Ленивые восьмерки»



До того как я научился пересекать среднюю линию страницы при письме, я обычно писал окружности букв против нужного направления (и, в частности, только по часовой стрелке и не мог писать закругления букв против часовой стрелки).

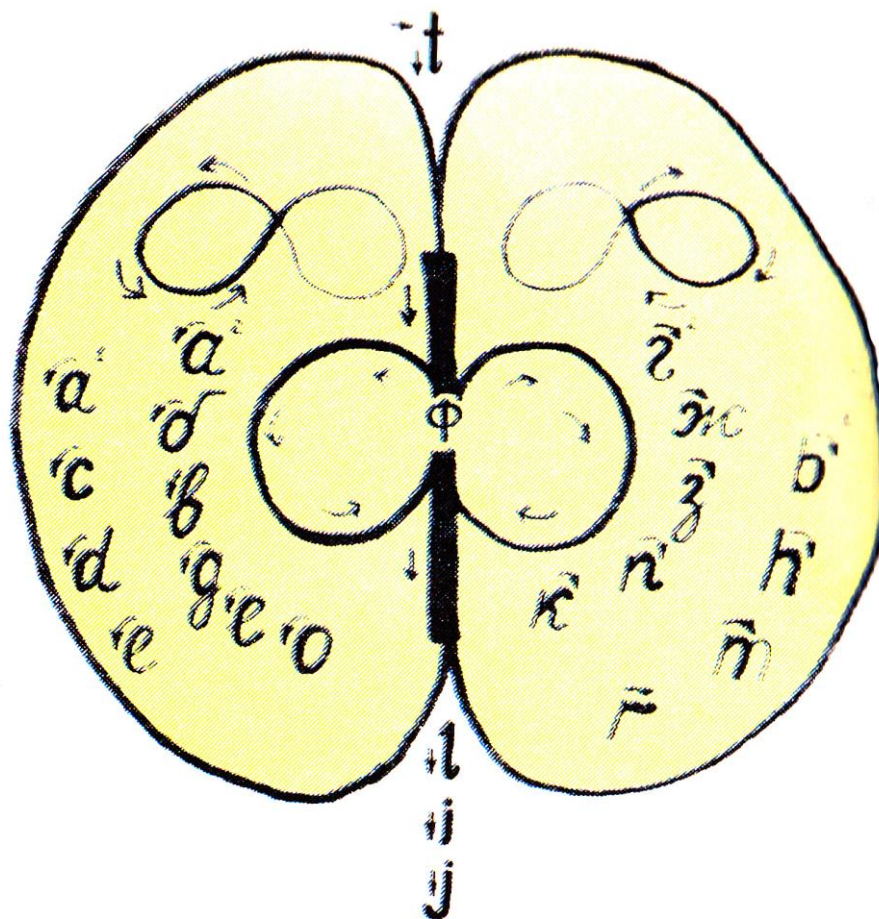


Движение, которое рождается в языковом, «стараяющемся» полушарии мозга, идет от средней линии по направлению *вправо*. Движение, исходящее от «рефлекторного» полушария, от средней линии направляется *влево*.

Когда оба полушария «включены» и работают совместно, движение может осуществляться и по первому, и по второму пути.



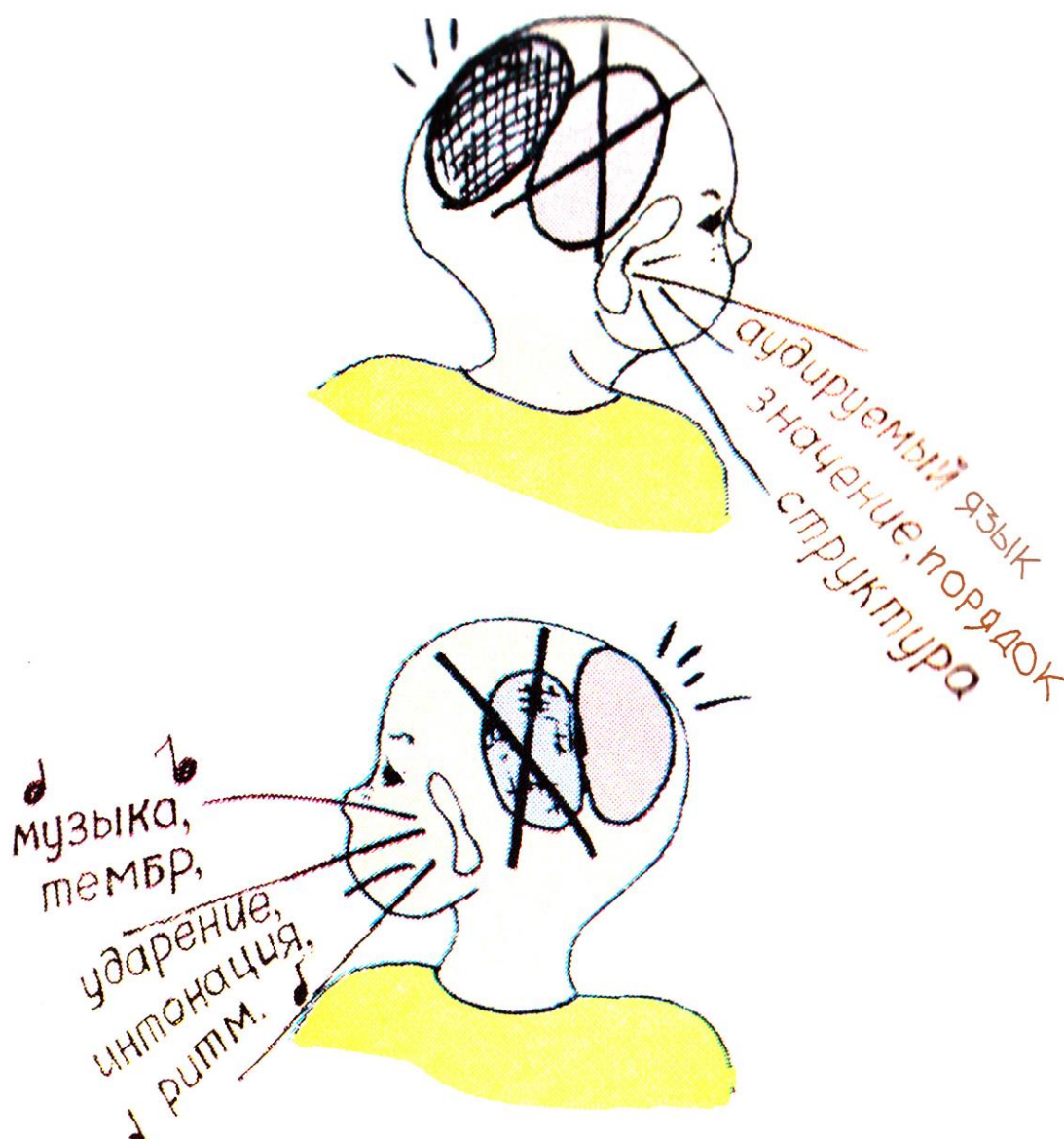
(Когда Тим писал при «отключенном» «рефлекторном» полушарии и работал на ресурсах только «старающегося» полушария, он оформлял окружности всех букв вправо от средней линии. Он никогда не мог почувствовать разницы между буквами "b" и "d"<sup>1</sup>. Приемы, к которым он прибегал для их различения, никогда не срабатывали.)





Я делал "Ленивые 8-ки" вслед за Эдди до тех пор, пока не научился писать, используя оба полушария "включенными", т.е. одновременно. Теперь я действительно вижу разницу в буквах "b" "d" и могу писать их легко и автоматически, не *старясь!*

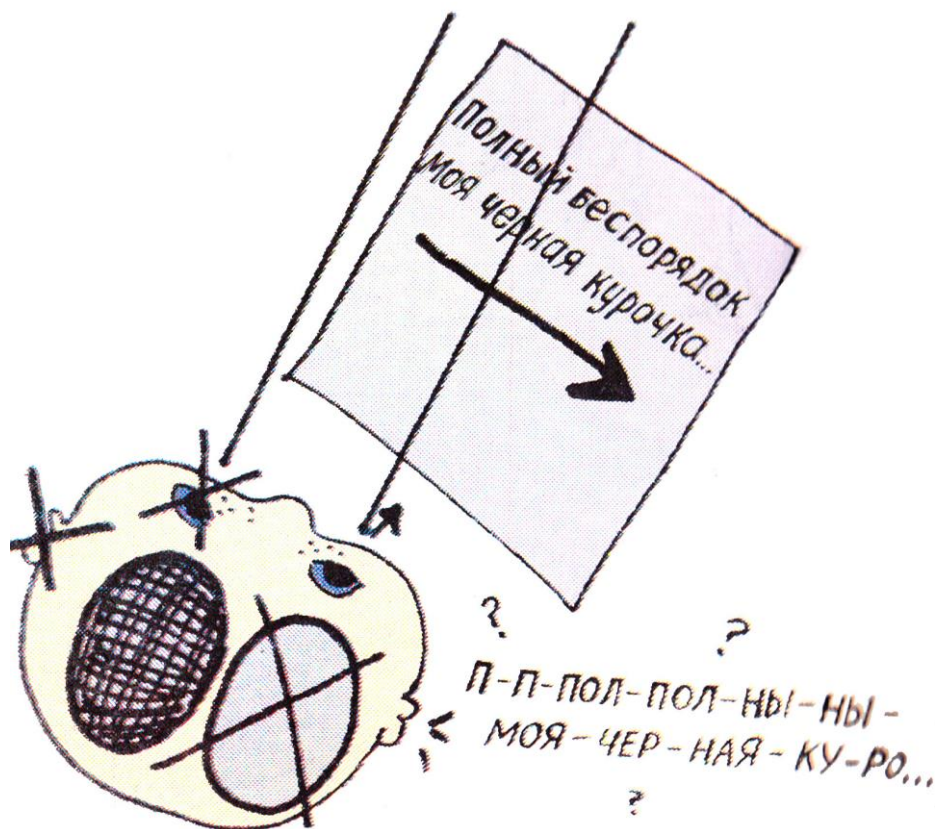
### Пересечение срединной линии тела и мозга при слушании и запоминании



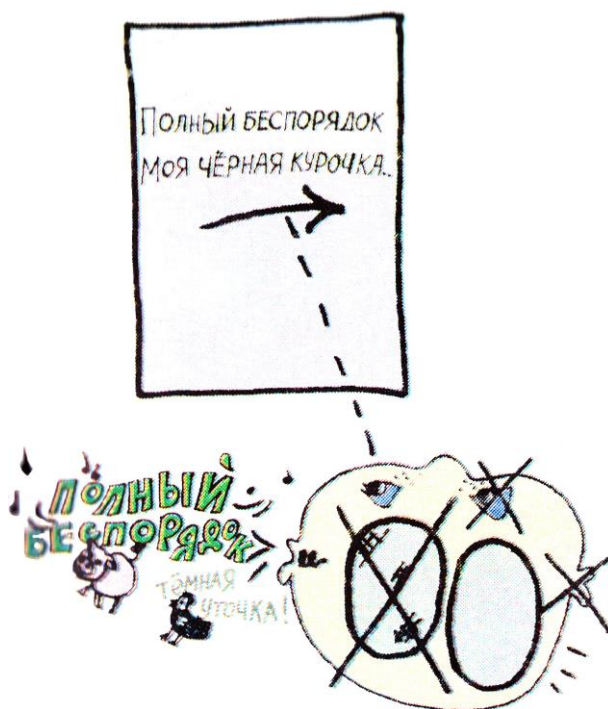
Эдди сказал, что когда я поворачиваю голову направо, я слушаю правым ухом, которое несет информацию в "языковое" (левое) полушарие мозга. Когда же я поворачиваю голову влево, использую свое левое, "музыкальное" ухо, которое не занимается восприятием языка.



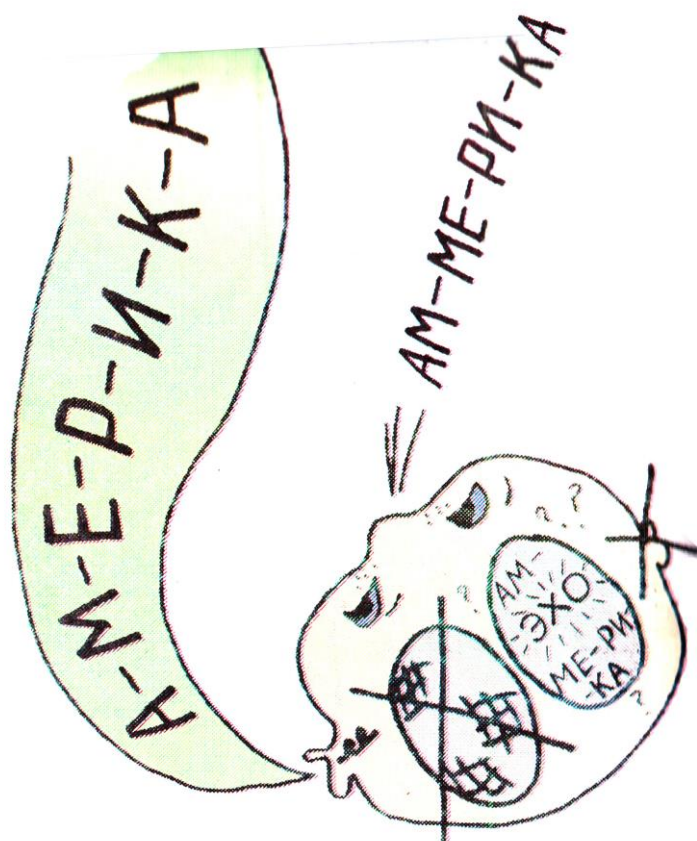
Когда я поворачиваю голову направо и это ослабляет руку при тестировании, это означает, что мое правое ухо «отключено». Вот почему я часто бываю рассеянным и «витаю в облаках».



(Сейчас Тим слушает собственный голос, распознавая слова рассказа лишь "языковым", "старающимся" ухом. Он не сможет хорошо запомнить рассказ, который только что прочитал, также как не сможет прочитать его с выражением и чувством.)



Тим может слушать звуки слов и представлять некоторые зрительные образы. Без работы "языкового" "старающегося" полушария мозга, он может "уйти в фантазии" и не сможет отвечать на вопросы учителя.)

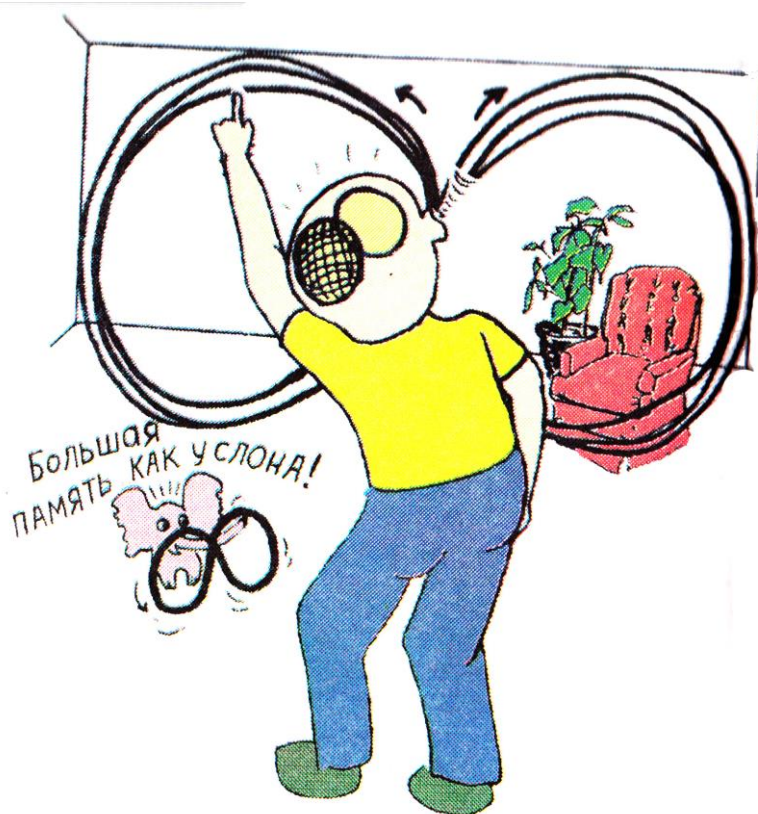




(Тим учится письму только на уровне рефлекторных связей без сознательной мысли. Для успешного усвоения письма необходимо также участие "старающегося" полушария мозга с тем, чтобы установить значение, логику и последовательность языка.)



(Тим учится письму тем путем, который предпочитает "языковое", «старающееся» полушарие. Поэтому он не слышит ритма и музыки гласных звуков, за восприятие которых отвечает "рефлекторное полушарие.")



Я научился "включать" свое мышление с помощью упражнения "Слон", которое требует совместной работы обеих ушей.

В этом упражнении я рисую "Ленивую 8-ку" поочередно каждой рукой, прижимая ухо к плечу. Вся верхняя часть моего тела движется как единое целое в то время как я смотрю вдаль вслед за движением руки.

### Пересечение срединной линии тела и мозга при стрессе

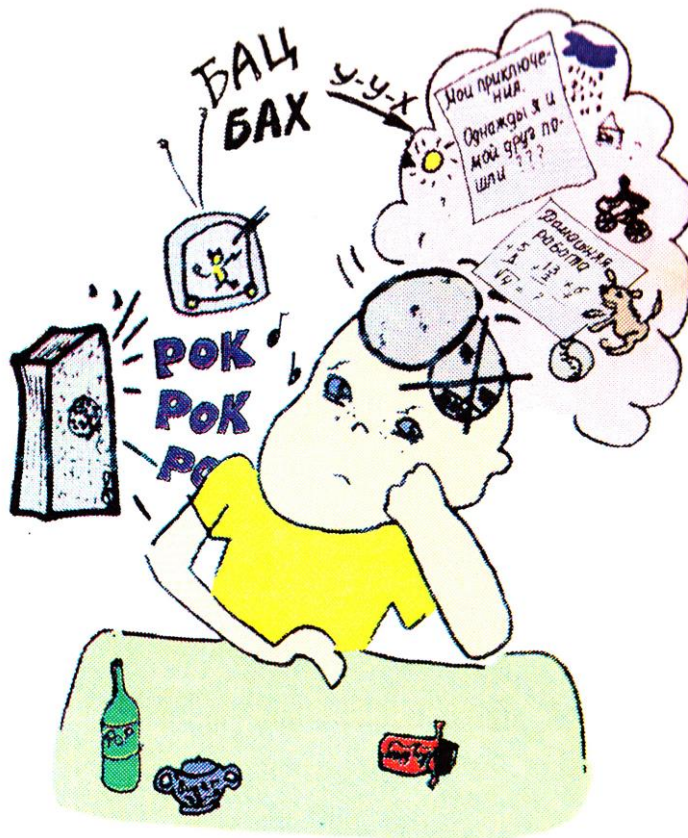


(Тим сейчас в состоянии стресса из-за того, что "слишком перетрутился" и не может вспомнить нужный материал и заставить работать воображение. Это происходит потому, что у него накопилось слишком много энергии в "стараящемся" полушарии мозга.)



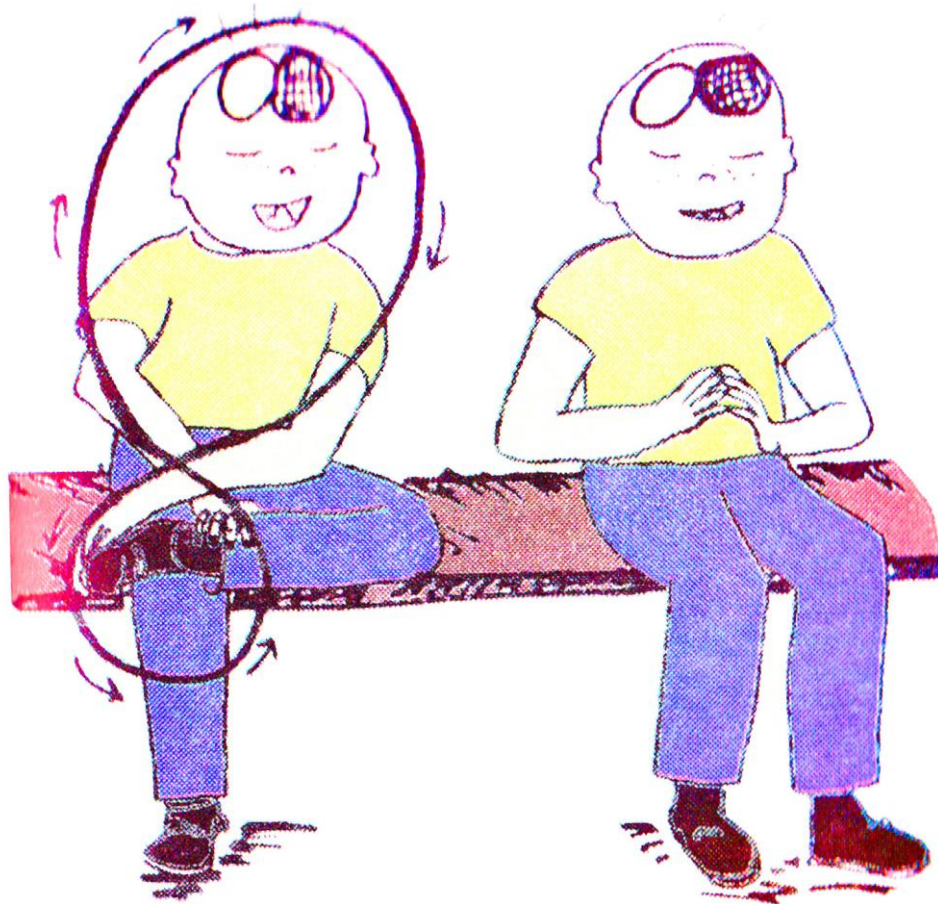


(Если Тим чувствует, что все еще «старается» и не думает всем мозгом в целом, он легко прикасается к двум точкам, находящимся на лбу между линией роста бровей и волос. Данный прием позволяет "включить" "рефлекторное" полушарие. А эти точки называются "позитивными").

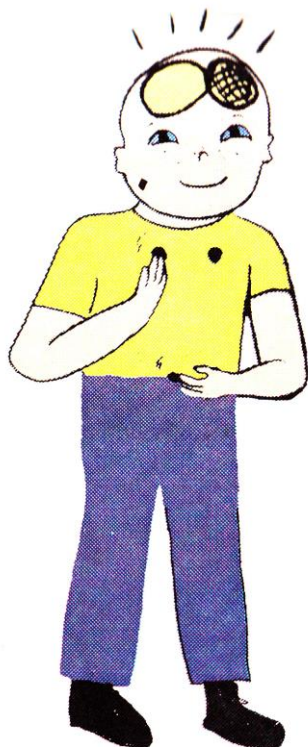




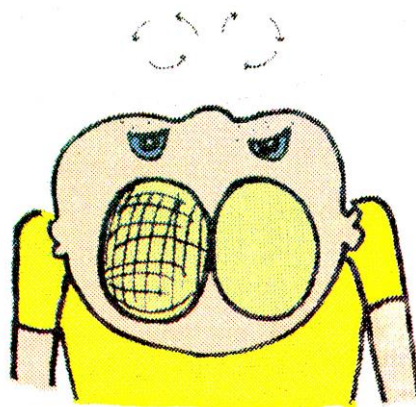
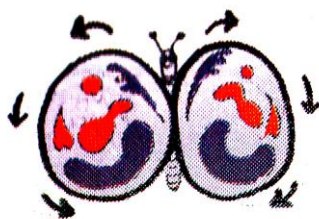
(Тим никогда не может усидеть на месте и берется за все дела сразу. Он терпит неудачу из-за чрезмерного возбуждения и излишнего накопления энергии в "рефлекторном" полушарии.)



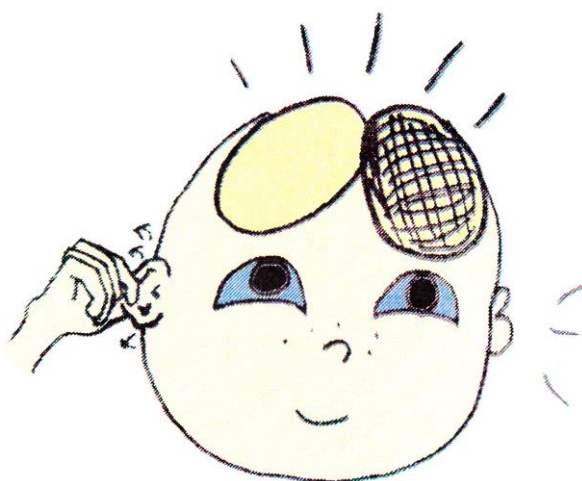
Я всегда делаю упражнение «Крюки Кука», когда не могу концентрироваться и когда моему «старающемуся» полушарию нужно больше энергии.



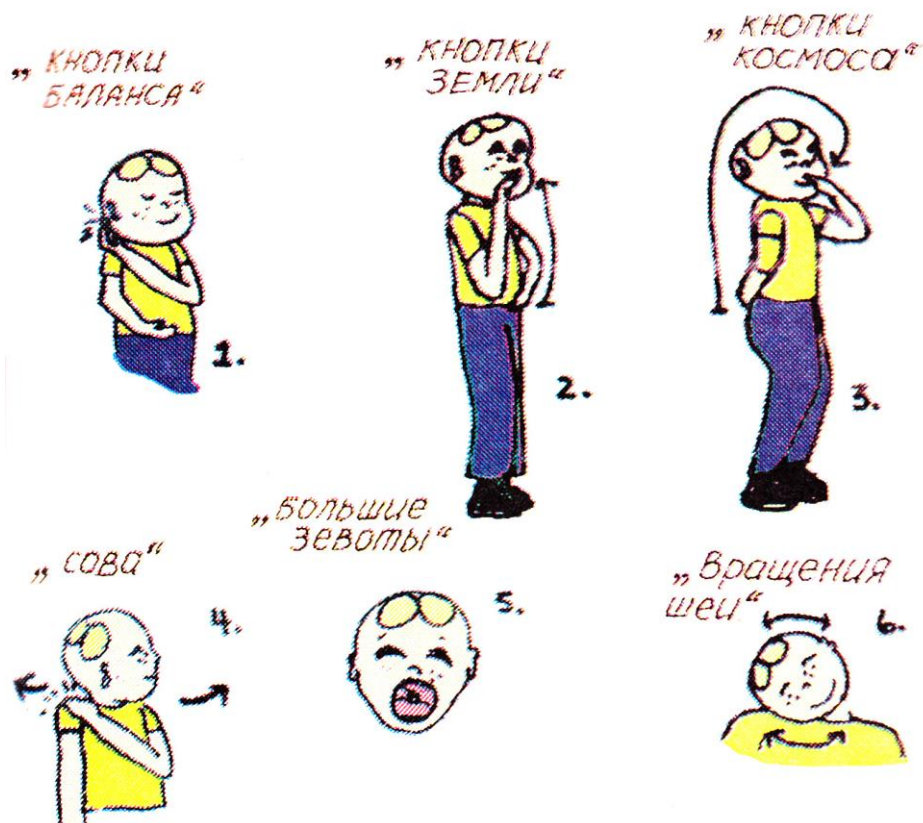
Перед чтением книги я одной рукой массирую «Кнопки Мозга» (две точки под ключицей слева и справа от грудины), а другую держу на пупке.



Я представляю бабочку, сидящую на потолке и носом "рисую" ей крылья. Это помогает лучше сосредотачиваться. Для того чтобы моя шея была сильной, я вращаю ею из стороны в сторону, когда рисую бабочке крылья.



Я надеваю "Думающий колпак" перед тем, как слушать и говорить. Я растираю уши, раскрывая их раковины от внутренней стороны к внешней, и массирую их, идя сверху вниз. Это помогает мне слушать, быть внимательным и хорошо запоминать.



Эдди обучил меня еще шести упражнениям Гимнастики Мозга.

1. Для того чтобы быть в сбалансированном состоянии, я одной рукой держу точку за ухом, а другую руку - на пупке.

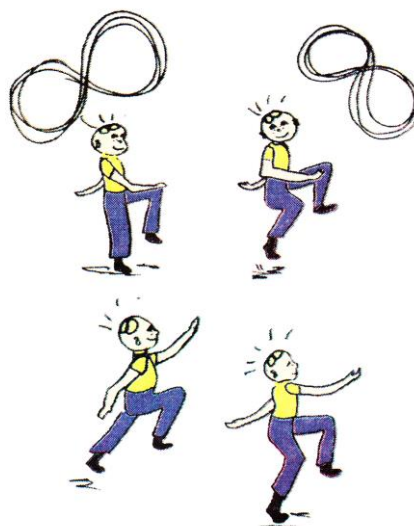
2. Для повышения энергии в теле я держу точку под губами и точку на макушке лобковой кости.

3. Для того чтобы избавиться от избытка энергии, я держу одновременно точку над губами и область копчика.

4. Для расслабления мышц шеи я силой сжимаю плечо и медленно поворачиваю голову из стороны в сторону. Потом я сжимаю другое плечо и также продолжаю поворачивать голову,

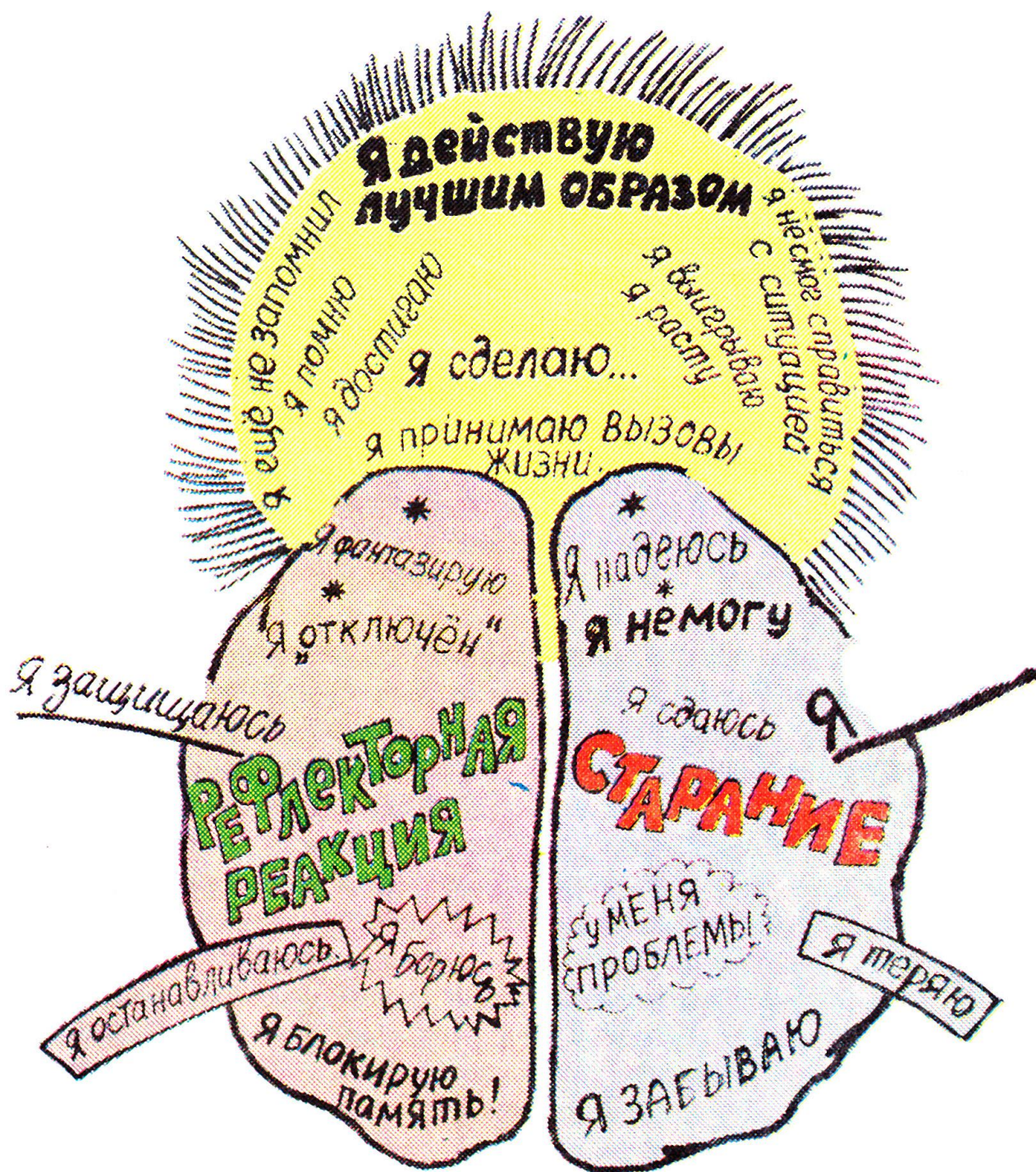
5. Для того чтобы расслабить мышцы скул и глаз, я делаю «Энергетическую зевоту» со звуком.

6. Для пересечения срединной линии тела я делаю очень медленные вращения шеи.





Я делаю перекрестные прыжки каждый день. Это танцевальные прыжки и подскоки, похожие на «Перекрестный шаг», если их делать под музыку.



Я живу счастливо и отношусь к себе положительно, если помню о словах, делающих меня сильным. Я исключаю из своей жизни слова "отключающие" меня!

## ПЕРСПЕКТИВЫ РЕБЕНКА ПРИ ОДНОСТОРОННЕЙ РАБОТЕ ТЕЛА И МОЗГА

1. Независимо от того, как бы я *ни старался*, я всегда терплю неудачу. Я в отчаянии.

2. Я неуклюж и часто получаю травмы, как бы *ни старался быть* аккуратным.

3. Я часто теряюсь в присутствии других детей и лучше выполняю какое-либо дело, когда рядом со мной взрослый, поощряющий (или бранящий).

4. Я хочу быть лучше других ребят (быть самым подтянутым, быстрым, лаконичным, умным и смышленным), независимо ни от чего!

5. Кажется, никто не понимает смысла прочитанного мной текста, и иногда я путаюсь, когда рассказываю о чем-либо. Что касается письма, я занимаюсь им лишь для того, чтобы удовлетворить требования учителя. Что делать?

## ПЕРСПЕКТИВЫ РЕБЁНКА ПРИ ИНТЕГРИРОВАННОЙ РАБОТЕ ТЕЛА И МОЗГА

1. Я лучшим образом делаю то, за что берусь. Я с радостью открываю в себе новые возможности. Я никогда не собираюсь сдаваться.

2. Я наслаждаюсь движением! Мне нравится лазать, бегать и открывать в себе новые физические возможности (способности).

3. Я самостоятельно ставлю перед собой цели и чувствую, что достигаю их, независимо от того, что окружающие думают по этому поводу.

4. Я всегда достигаю улучшений, над чем бы я ни трудился, и радуюсь им. Я уважаю других за их уникальный стиль учения.

5. Мне нравится сочинять собственные рассказы. Мои идеи и мысли сами ложатся на бумагу. Когда я читаю книги, мне кажется, что я знаю наперед, какие события произойдут дальше. Когда я разговариваю, слова приходят ко мне быстро и связаны по смыслу, как только я «почувствую» мысль.

## ПЕРСПЕКТИВЫ РОДИТЕЛЯ И ПЕДАГОГА ПРИ ОДНОСТОРОННЕЙ РАБОТЕ ТЕЛА И МОЗГА

1. Как бы упорно я ни старался, мой ребенок (ученик) все равно терпит неудачу в учении. Он не может рассчитывать на успех.

2. У моего ребенка (класса) своя жизнь, которую я не в силах контролировать. Мои переживания по этому поводу иногда «переполняют» меня, и мне трудно сознательно рассчитать свои действия по отношению к ребенку (классу).

3. Я поощряю или порицаю своего ребенка (учащегося) с тем, что бы у него всегда была потребность выполнять работу на уровне моих требований.

4. Я никогда не позволяю себе, чтобы дети видели мои слабости или неудачи. Взрослые должны быть примером для детей, и дети должны знать о том, что родитель (учитель) - ВЫСШИЙ авторитет.

5. Я очень *стараюсь* установить контакт со своим ребенком (учащимся), однако, мне кажется, что он часто тяготится нашими отношениями. Я уверен, что должен учить ребенка (быть воспитателем), потому что он не способен самостоятельно приобретать опыт.

## ПЕРСПЕКТИВЫ РОДИТЕЛЯ И УЧИТЕЛЯ ПРИ ИНТЕГРИРОВАННОЙ РАБОТЕ ТЕЛА И МОЗГА

1. Я предлагаю своему ребенку (ученику) такие задачи, которые он может выполнить с успехом. Поэтому он достигает много «побед» каждый день и не боится новых трудностей и испытаний!
2. Я радуюсь, когда у ребенка (ученика) много энергии. Я предвижу события наперед и делаю правильный выбор в складывающихся обстоятельствах. Я могу взять на себя управление ситуацией, даже если стресс усиливается.
3. Я сопровождаю развитие своего ребенка (ученика) так, чтобы он нашел свое любимое дело и научился внутренне награждать себя за личные достижения.
4. Я позволяю себе проявлять слабости, быть реально существующим человеком перед ребенком (учеником), тем самым показывая ему, что даже взрослые продолжают учиться и расти. Я считаю, что мой ребенок (ученик) сможет использовать мое учение (опыт) как шаг к собственному росту и станет значительно более опытным, нежели я.
5. Мне нравится учить и воспитывать ребенка (ученика) и узнавать от него многое! Мои взаимоотношения с ним все время рождают новые идеи. Моя ежедневная жизнь дает мне все новые смыслы, благодаря магическим изменениям в человеке.



## **СПРАВОЧНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ**

### **ПОЧЕМУ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ТЕСТИРОВАНИЕ МЫШЦ?**

Первые годы жизни ребенок полон динамики и энергии, благодаря чему делает огромные шаги в учении (познании). Эту динамику и энергию трудно воспроизвести многим взрослым. Рецептивный участок мозга позволяет ребенку распознавать и воспроизводить окружающие его звуки речи и превращает информацию в самогенерирующий язык. Это искусство достигается большинством людей без участия сознательной мысли. К 5 годам, как бы то ни было, многие из нас приобретают такую «схему» учения, которая требует повторений и зубрежки. Они возникают из-за отсутствия предварительного формирования интереса к открытию, когда взрослые придерживаются позиции, что ничего нового и внутренне стоящего нет в том, чтобы «открывать» ползание, ходьбу, бег и речь в дошкольном возрасте.

Как мы могли бы восстановить ту природную, полную забавы любовь к учению? Тысячи обучающихся по Образовательной Кинезиологии заново открывали свою врожденную способность к учению. «Включение» мышцы посредством Гимнастики Мозга - лучшая награда для тела и мозга, действие которой может испытать на себе каждый человек! Цель этой книги - познакомить вас, учащихся, родителей и учителей, заинтересованных в нашей программе, с основами Образовательной Кинезиологии, дающей мгновенные результаты и вам, и вашим детям.

Сильная мышца - это наш путь «чтения» высшей интуитивной мудрости тела, его собственных природных процессов нейрологического роста. Мы никогда не тестируем мышцы на уровне догадок! Когда обучающийся познает на себе большее число нейрологических схем и «разучивается» тем из них, которые приобрел из-за физической или эмоциональной травмы или на основе подражания другим, он может развернуть свои собственные наиболее здоровые природные схемы роста.

Лучший учитель - тот, кто ведет учащегося от успеха к успеху, закрепляя их и не позволяя себе подталкивать его «вперед» к черте, за пределами которой не будет достижений. Мудрый учитель, использующий Образовательную Кинезиологию в системе своего обучения, закрепляет полезное движение учащегося и поддерживает его вдохновляющими словами, действиями, а также тестированием индикаторной мышцы после интеграции связей между мозгом и телом.

### **ПОЧЕМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ ДЕЙСТВЕННА?**

«Перекрестные шаги» или переобучающие движения признаны и в течение ряда лет используются как техника, восстанавливающая нейрологическое функционирование при серьезных нарушениях мозга. Их эффективность доказана возрастными оптометристами, работавшими по

программам зрительных тренингов.

В 60-е годы доктора Доуман и Делагато открыли, что дети с реверсивным (возрастным) поражением мозга при обращении к движениям, переобучающим связи между мозгом и телом, могут лучше читать.

Регулярные перекрестные движения и ползание становятся повсеместным явлением во многих школах США.

К сожалению, педагоги не могут использовать эти достижения в учебных классах в полной мере в рамках своих программ.

В связи с этим мы выступили с обращением в Департаменты Образования США и обоснованием важности подобных движений для учения изложили результаты, полученные с помощью нашей «двигательной» методики.

### **ОДНИХ ПЕРЕКРЕСТНЫХ ДВИЖЕНИЙ НЕДОСТАТОЧНО!**

Перекрестные движения помогли многим людям и разочаровали немало других. Эти движения - наиболее совершенные упражнения, балансирующие функции мозга, что подтверждается и теоретически. Именно перекрестные движения активизируют одновременно оба полушария мозга, ибо каждое из них управляет противоположной стороной тела. Чем больше совершается перекрестных движений, тем более интегрированным и сбалансированным будет человек.

Вместе с тем, нервная система человека не так проста. Образовательная Кинезиология имеет уникальную возможность изучать взаимодействие между движением и функционированием мозга с помощью процедур «тестирования» мышц. Благодаря последнему она может объяснить, почему перекрестные движения помогают одним людям и не помогают другим и почему в том виде, в каком они используются в школьном обучении, они не являются надежными как формирующий инструмент. Наши исследования позволили создать коррекционную методику на основе «Перекрестного шага», названную нами «Латеральным переобучением по Деннисону».

При использовании этой методики по правилам, которым обучают на тренингах по «Гимнастике Мозга», перекрестное движение и все билатеральные упражнения становятся эффективным инструментом, какими они и должны быть, когда речь идет о балансировании мозга в целях улучшения учебных действий, а также физических, умственных навыков и духовного здоровья.

### **ДОМИНИРОВАНИЕ ПРАВОГО "РЕФЛЕКТОРНОГО" ПОЛУШАРИЯ ПРИ ДВУСТОРОННЕМ ДВИЖЕНИИ**

«Перекрестное движение», скорее всего, принесет терапевтическую пользу в первую очередь людям, которые «изучили» его основательно в младенчестве в процессе ползания до того, как левое или «старающееся» полушарие стало отвечать за чувство самоосознания. Когда люди

воспроизводят движения ползания и перекрестные движения, свойственные младенцам, они активизируют доминанту правого или «рефлекторного» полушария, освобождая тем самым функции левого полушария для познания новых вещей. Те люди, которые научились перекрестным движениям (ползанию) позже в своей жизни, стремятся к чрезмерному сознательному контролю над движениями тела. Движение задействует у них преимущественно работу левого полушария, что осложняет «перевод» отработанного действия в правое полушарие, в котором оно и должно быть.

## **ГОМОЛАТЕРАЛЬНЫЕ И ИНТЕГРИРОВАННЫЕ СХЕМЫ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА И РАБОТЫ МОЗГА**

Когда мы проверяем активность правого полушария человека для совершения перекрестного движения, его индикаторная мышца должна быть «включенной» (т.е. реагировать как сильная). Такая реакция означает наличие межполушарной интеграции. Когда же мы проверяем активность левого полушария, то индикаторная мышца тестируемого должна давать ответную реакцию «отключенности» (т.е. реагировать как слабая). В данном случае это означает, что интеграция в межполушарном взаимодействии снижается и энергия мозга и тела падает. Первую категорию людей мы называем «била/перилами» или «латерально интегрированными», обозначая тем самым оперативное (действенное) состояние их обоих полушарий, вторую категорию - «гомолатералами», т.е. использующими только одно полушарие в заданный момент. Все те люди, которые при перекрестных движениях демонстрируют доминирующую работу левого полушария и, соответственно, отключенную индикаторную мышцу, не получают пользы от этих движений в рамках общешкольной программы или при коррекции дислексии, как то считалось традиционно!

Наши исследования показывают, что люди, диагностированные как «неспособные к обучению», в 80 и более процентах случаев оказываются «гомолатералами». Программа по «Образовательной Кинестетике для детей» может помочь этой категории людей стать «латерально интегрированными», т.е. способными учиться, легко используя работу целостного мозга.

## **СОТРУДНИЧЕСТВО МОЗГА И ТЕЛА - «ВКЛЮЧЕННОСТЬ» ВМЕСТО «ОТКЛЮЧЕННОСТИ» ?**

Правое полушарие мозга контролирует левую половину тела и делает сознательной работу левого глаза и уха. Подобно этому левое полушарие мозга отвечает за правую сторону тела, а также правый глаз и ухо. Нервные волокна, идущие в мышцы и органы чувств, проходят перекрестно в противоположные полушария.

Когда: одно полушарие активно, другое в это время может делать, две вещи: либо сотрудничать и координировать свои движения с полушарием, осуществляющим контроль, либо «отключиться» и блокировать



межполушарную интеграцию.

«Латерально интегрированный» человек тот, кто умеет использовать оба полушария как целостную систему; «гомолатеральный» или «отключенный» тот, кто вынужден использовать небольшую часть своих способностей в заданное время. Опыт нашего раннего детства предопределяет развитие мозга. К сожалению, если мы успешны при «отключенном» поведении, то мы стремимся повторять его вновь и вновь. Однако это поведение представляет собой лишь компенсацию в ситуации стресса или травмы, а потому оно постоянно препятствует будущему учению. Если же мы достигаем успеха на уровне нейробиологически организованного поведения, то тогда наш опыт становится трамплином для естественного лучшего будущего учения и роста!

## **НАША ВНУТРЕННЯЯ СЕРЕДИННАЯ ЛИНИЯ МОЗОЛИСТОЕ ТЕЛО МОЗГА**

Правое и левое полушария работают в «режиме» интеграции, благодаря их связи через мозолистое тело мозга - сложную «связку» нервных волокон. В идеале эта сложная система связей развивается в младенчестве, когда мы впервые начинаем ползать и делать, перекрестные движения. Посредством этих движений мы синхронизируем и интегрируем информацию, что позволяет полушариям работать в будущем в гармонии и сотрудничестве в течение всей жизни. Конечно, одно полушарие может «взять верх» над другим, а также оперировать своей собственной стороной тела для решения возникшей задачи. Однако, для того чтобы легче справиться с новой задачей, оба полушария должны быть «включенными» в процесс оперирования ею, постоянно активизируя связи через срединную линию мозга и тела!

## **ПОЧЕМУ НАМ НУЖНЫ ОБА ПОЛУШАРИЯ?**

Мы нуждаемся в обоих полушариях, потому что каждое из них воспринимает реальность в целом и уникально по-разному! Правое полушарие (обозначенное в этой книге как «рефлекторное») способно группировать самые большие картины или целостные явления. Например, благодаря ему мы можем узнавать лица людей в толпе, которых когда-то видели, или вспомнить песню после того, как мы услышали одну или две ноты из нее. Левое полушарие (названное здесь как «старающееся») логическое, последовательное и вербальное. Оно делает нас способными к «дроблению» информации на мелкие составные куски, подобно работе компьютера, и позволяет одновременно познавать новые вещи и строить коммуникацию с другими. Ни одно полушарие не предназначено работать в отдельности. Только при совместной работе обоих полушарий между собой, мы способны учиться с удовольствием и без усилий.

## **«РЕФЛЕКТОРНОЕ» ОБРАЗНОЕ ПОЛУШАРИЕ**

Когда правое полушарие работает в отдельности без участия левого оно оказывается более, чем просто «рефлекторным». Оно получает информацию через органы чувств. Тем не менее, правое полушарие не может «выразить себя» или использовать информацию творчески. Умение объединять, чувствовать интуитивно и познавать, строить ассоциации и запоминать требуют участия также и левого полушария. Чем выше интегрированное состояние, которое может быть достигнуто через Гимнастику Мозга или другие процессы, тем лучше функционирует правое полушарие и тем меньше ему приходится работать на уровне «рефлексов» или инстинктов!

## **«СТАРАЮЩЕЕСЯ» АНАЛИТИЧЕСКОЕ ПОЛУШАРИЕ**

Левое полушарие, работающее отдельно от правого, - *не более*, чем просто «старающееся» полушарие («пытающееся действовать»). Оно отвечает за критическое осознание, рассуждение и анализ. Без участия образов и ощущений левое полушарие «не запомнит того, что заучивает» и будет проделывать все это вновь и вновь. Методы интегрирования в Образовательной Кинезиологии дают ему возможность работать совместно с образным полушарием, и тогда левое полушарие становится экспрессивным, т.е., способным усвоить учение и выразить его как свой собственный опыт. Именно через двигательную экспрессию человек воспроизводит то, что заучил и готовится к следующему шагу роста и самоосознания!

## **ТРЕНИНГИ ПО ПРОГРАММЕ «ГИМНАСТИКА МОЗГА»®**

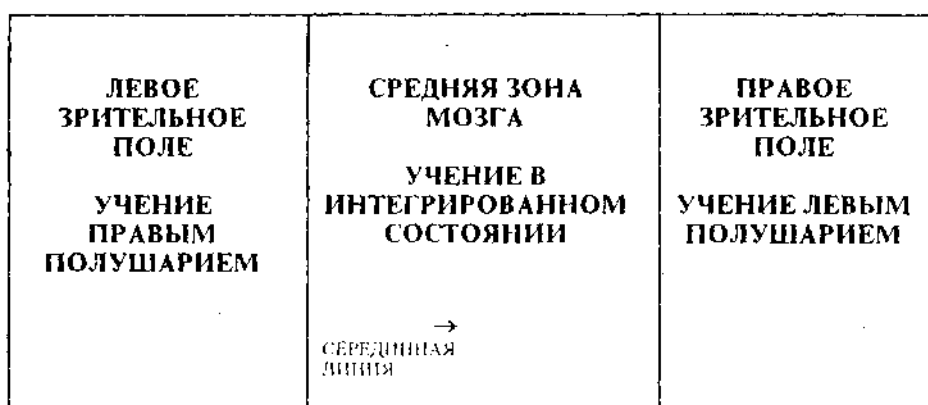
Тренинги по «Гимнастике Мозга» помогают взрослым участникам приобрести опыт более широкой и глубокой интеграции собственного учения (опыта) на уровне целостной системы «интеллект-тело», презентации себя лучшим образом в ежедневной жизни. Техники Образовательной Кинезиологии используют современные научные знания и, в частности, обучают тестированию мышц. Эти техники позволяют обучающимся помогать другим людям в повышении их состояния интегрированности. Предметом внимания в этом курсе является движение, активизирующее срединную линию тела. Оно предназначено для переобучения гомолатерального поведения и недостатков интеграции аналитического и образного полушарий мозга.

Интеграция - процесс, длящийся на протяжении всей жизни человека. Постоянный рост на протяжении жизни зависит от успешного формирования и завершенности становления его «развивающих» (базовых) навыков, таких как: ползания, перекрестных движений, прыжков, чтения, письма и пр. На наших занятиях мы обучаем поддержке именно «развивающих» навыков. Более широкое познание и развитие этих навыков возможно в «Углубленном курсе Образовательной Кинестетики».

## «ОТКЛЮЧЕНИЕ» СЕРЕДИННОЙ ЛИНИИ МОЗГА

Свободное чтение, написание творческих сочинений, правописание и запоминание, одновременное слушание и размышление требуют от нервных связей «пересечения срединной линии» мозга, соединяющей правое и левое полушария. Несмотря на то, что мы все в процессе познания в определенной степени пересекаем эту линию, она остается мостом или барьером в зависимости от прежнего нашего опыта. Когда правое и левое полушария работают спонтанно и одновременно, тогда срединная линия выступает мостом, соединяющим нейрологические тропы мозга и тела. Когда правое и левое полушария взаимодействуют слабо, тогда эта линия становится барьером и связь между ними нарушается.

### СЕРЕДИННАЯ ЛИНИЯ МОЗГА



Барьер в срединной линии мозга может возникать по многим причинам. Эти причины изучаются на тренингах по Гимнастике Мозга. Одними из типичных причин являются гомолатеральность, слабость жизненной энергии в целом или в частных энергетических системах, действующие на глаза, уши или координацию движений тела. Гомолатеральный человек ограничен «односторонним» мышлением, потому что он «обращается» только к одному полушарию мозга в заданный момент. Он вынужден «отключать» одно из полушарий каждый раз, когда обращается к другому, т.е., использует их только в чередующемся порядке. Гомолатеральный человек всегда испытывает проблемы, связанные с координацией движений или действий определенного рода, будучи жестко ограниченным неспособностью к интеграции мозга. Если человек хочет изменить свое поведение, он должен научиться «пересекать» срединную линию мозга, независимо от того, насколько неинтегрированность влияет на работу глаз, ушей и тела в целом или на один из бесчисленных путей познания и приводит к «отключению».

В этой книге Вы познакомились со многими примерами "отключенного" состояния срединной линии мозга и тела. Если ребенок в ситуации школьного обучения «отключает» «аналитическое» ухо, контролируемое «старающимся полушарием, то возникающие образы и ощущения (например, тембр голоса учителя или посторонние шумы) могут настолько отвлекать его, что он не сможет сосредотачивать свое внимание на



значениях слов. Таких детей относят к «неадекватно мечтающим» или «гиперактивным». Эти дети во время чтения могут «отключать» «образный» глаз, несущий информацию в «рефлекторное» полушарие. В результате этого они, сохраняя способность разделять слова на звуки, не могут объединить их в целостные единицы и сохранить в долговременной памяти. Возможных комбинаций «отключений» в работе срединной линии мозга бесконечное множество, и они уникальны, так же как и возможностей творческих сил при работе над ее интеграцией!

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ ШАГ ЗА ШАГОМ ИСКУССТВО ТЕСТИРОВАНИЯ МЫШЦЫ

1. Мы предлагаем Вам, и педагогу, и учащемуся - перед тестированием в течение нескольких секунд помассировать одной рукой «Кнопки Мозга», а другую руку держать на пупке. Затем в течение одной минуты посидеть в позиции «Крюков Кука», дыша при этом глубоко. Все это создает хорошие внутренние условия для проведения мышечного тестирования (см. стр. 4 и 5).

2. Выясните, возможно ли тестирование индикаторной мышцы на руке. Нет ли причин (боли и др. повреждений), мешающих и не позволяющих проводить «тестирование руки» Вашего ученика?

3. Попросите учащегося поднять руку и протянуть ее прямо параллельно полу.

4. Скажите ему, что Вы будете опускать его руку, а он должен, по возможности, удерживать ее против Вашего давления. Используйте команды типа: «Держи руку!» и просите его сообщать о готовности сопротивляться Вашему давлению словом «Готов» (или: «Опускайте»), и только после этого проводите тестирование-проверку мышцы. Если Вы оба чувствуете, что мышца при этом остается сильной - значит она во «включенном» состоянии!

5. «Включенная» мышца - это то, что требуется для нашей работы! (Все очень просто!). Далее позвольте Вашему ученику испытать разницу в силе этой мышцы, меняя давление против сопротивления его руки. Во время тестирования надо надавливать на руку легко, но непрерывно (без «скачков»). Никогда не надавливайте на мышцу с чрезмерной силой, чтобы не вызвать ее утомление или ненужное напряжение. Теперь Вы оба почувствовали, что такое сильная мышца! Если учащийся не может легко удержать руку при сильной реакции мышцы, **остановитесь** и обратитесь к инструктору по Гимнастике Мозга с тем, чтобы он помог Вам.

Проведите игру с тестированием индикаторной мышцы. Это очень забавно. Попросите обучающегося «стараться» удержать руку, прилагая все возможное усилие. Заметьте, чем больше он старается, тем Вам легче опустить его руку. А теперь попросите его просто «Держать руку хорошо» (или «Сделать это лучшим образом»). Проверьте мышцу снова, и вы убедитесь, что рука учащегося стала реагировать на это задание намного

сильнее. Объясните учащемуся, что **быть «отключенным» - это правильная нормальная реакция, когда человек старается**. Проработайте оба состояния последовательно, давая команды то «стараться удержать руку», то «держат ее лучшим образом». И работайте так до тех пор, пока Вы оба не научитесь распознавать в каком случае вы «включены», а в каком - «отключены». (Когда Вы проводите тестирование мышцы на «включенность», вы фактически, проверяете работу мозга, и в частности, выявляете нет ли торможения энергии, идущей от моторных центров мозга к мышце, т.е., «включено» ли «рефлекторное» полушарие, а также интегрировано ли оно с другим).

«Отключенная» мышца будет свидетельствовать о работе только сознательной мысли, за которую ответственно «старающееся» левое полушарие, поэтому человеку потребуется усилие, чтобы удержать руку поднятой. Объясните своим учащимся, что быть «отключенным», когда работает сознательный контроль, - это хорошо (нормальная правильная реакция - см.). Данное состояние означает, что тестируемый действительно может концентрироваться на чем-либо, когда то необходимо. При *сознательном контроле мышцы должны давать реакцию «низкого тонуса» и никогда не должны быть сильными как при автоматическом контроле*. «Высокий тонус» характерен для сокращенной мышцы и свидетельствует об интеграции сил обоих полушарий.

7. Аккуратно делитесь своим опытом тестирования мышцы, чтобы учащийся испытал удовольствие от легкой и автоматической (рефлекторной - см.) работы своего тела!

### **ЛАТЕРАЛЬНОЕ ПЕРЕОБУЧЕНИЕ ПО ДЕННИСОНУ**

Перед тем, как начать процедуру переобучения, мы просим Вас и Вашего учащегося выполнить упражнения «Кнопки Мозга» и «Крюки Кука», как то показано на стр. 4 и 5.

1. Проверки (Выявление ответной реакции на определенные движения).

**А.** Проверьте индикаторную мышцу на силу до обращения к движениям.

**Б.** Попросите учащегося сделать несколько перекрестных шагов, последовательно прикасаясь то одной, то другой рукой противоположного колена 10-20 раз. Полный перекрестный шаг - это одно движение каждой руки навстречу противоположному колену.

**В.** Проверьте индикаторную мышцу. Заметьте, «включена» она или «отключена». Если она «отключена», то возможно, что учащийся «гомолатерален». Проверьте выявленный факт с помощью других тестов.

**Г.** Попросите учащегося сделать гомолатеральные (односторонние) шаги, дотрагиваясь рукой колена той же стороны тела 10-20 раз подряд.

**Д.** Проверьте реакцию индикаторной мышцы. Заметьте, «включена» она или «отключена». Если она «включена», то ученик явно «гомолатерален», и ему необходимо переобучиться.

**Е.** Попросите учащегося посмотреть на «Х» («Перекрестье»). Если он

реагирует на «Х» «отключением» индикаторной мышцы, то он «гомолатерален».

**Ж.** Попросите учащегося посмотреть на параллельные вертикальные линии «П». Если они «включают» индикаторную мышцу, то тестируемый «гомолатерален».

## **2. ПЕРЕОБУЧЕНИЕ** (стр. 10-25)

**А.** Проведите тестирование мышцы, чтобы выяснить, готов ли ученик к предстоящей интеграции. Если готов, приступайте к работе. Если нет, то отложите ее до следующей встречи.

**Б.** Попросите ученика сделать перекрестные шаги, как указано выше в пункте I А. Во время шагов учащийся направляет свой взгляд так, чтобы «включить» рефлекторное полушарие», обычно *влево вверх*, так как «рефлекторное» полушарие у большинства людей располагается справа.

**В.** Снова проверьте индикаторную мышцу. Заметьте, что перекрестные шаги теперь не «отключают», а «включают» ее. Если мышца все же «отключена» (слабая), то попросите учащегося сделать перекрестные шаги, направляя взгляд *влево вверх*, а не вправо (как то было вначале). Повторите тестирование мышцы. Мозг теперь должен быть в состоянии «включения».

**Г.** Попросите учащегося сделать гомолатеральные шаги, как показано выше в пункте I Г, устремив взгляд в таком направлении, чтобы активизировать «аналитическое» полушарие. Это направление *вниз вправо*, в случае, если «аналитическое» полушарие располагается слева, (а в пункте 2 Б направление для глаз было влево вверх).

**Д.** Проверьте повторно индикаторную мышцу. Заметьте, что она «отключена» после предыдущих шагов (т.е. слабая). Если этого не произошло, повторите упражнение, представленное в пункте 2 Г, или продолжайте выполнять его, направив взгляд *влево вниз*.

## **3. ИНТЕГРАЦИЯ**

**А.** Попросите учащегося медленно соединить руки, переплетая пальцы в «замок», символизирующий интеграцию обоих полушарий, а также «ощутить совместную работу полушарий мозга».

**Б.** Попросите его сделать перекрестные движения, направляя взгляд во все стороны.

**В.** Проверьте повторно индикаторную мышцу. Она должна быть «включенной», независимо от направления взгляда ученика.

**Г.** Попросите ученика сделать гомолатеральные шаги, глядя во все стороны.

**Д.** Проверьте снова индикаторную мышцу. Она должна давать реакцию «отключения», независимо от направления взгляда.

**Е.** Попросите учащегося смотреть на знак «Х» и в это время поведите тест мышцы. Она должна быть «включена».

**Е.** Попросите учащегося смотреть на знак «П» и в это время поведите



тест мышцы. Она должна быть «отключена».

**Ж.** Обсудите с Вашим учащимся те изменения, которые он испытал во время и после процедур *переобучения и интеграции*. Этот момент является новым рождением для тысяч людей!

**ЛАТЕРАЛЬНОЕ ПЕРЕОБУЧЕНИЕ ПО ДЕННИСОНУ** является эффективным методом, потому что оно работает в унисон с *Природой*, как и должно происходить учение. Это переобучение позволяет людям овладеть навыком пересечения срединной линии мозга и восстановить тем самым природные процессы, свойственные младенческому периоду развития. Оно ведет к этим процессам и снова учит полагаться на них и избавляться от чрезмерного сознательного контроля. Оно также позволяет правому полушарию (как и предназначено Природой) контролировать сферу движений. **Латеральное Переобучение по Деннисону** кажется простым, вместе с тем, оно требует следования за инструкцией шаг за шагом. Если Вы до сих пор не испытали на себе эффект этого переобучения, попросите инструктора по Гимнастике Мозга помочь Вам в этом. Если Вам известна техника переобучения, помогите всем, кому можете!

**Латеральное Переобучение по Деннисону** - это, конечно, не панацея от всех наших проблем. Метод Переобучения можно использовать как часть любой другой образовательной или поддерживающей здоровье программы. Данный метод часто даст позитивные результаты тем людям, которые не смогли найти помощь в рамках других подходов к учению и оздоровлению. Это действительно работоспособный метод: ведь прежде чем начать ходить, мы должны научиться ползать!

### **ПЕРЕСЕЧЕНИЕ СЕРЕДИННОЙ ЛИНИИ ПРИ ЧТЕНИИ**

Определите, не заблокирована ли работа глаз в среднем зрительном поле. Для этого:

1. Проверьте индикаторную мышцу на «включенность» до того, как начать другие проверки.

2. Попросите ученика почитать или вообразить, что он читает, и проверьте реакцию индикаторной мышцы на это действие. Если она «отключена», то приступите к выполнению задания в пункте 3.

3. Попросите человека смотреть на «мишень» (карандаш или ручку), находящуюся в правом зрительном поле, и проверьте индикаторную мышцу. Затем попросите его смотреть на мишень в левом зрительном поле и снова проверьте мышцу. Теперь вновь сделайте проверку в правом зрительном поле. Если человек не может «включиться» при переводе взгляда из одного поля в другое, тогда он «отключен» на уровне зрительной работы. Это состояние «отключенное» может относиться как к обоим глазам, так и одному. Зрение участвует во всех основных видах деятельности человека, поэтому «отключенный» учащийся чаще всего оказывается «отключенным»

и на уровне зрительной работы (см. стр. 28).

4. Если человек реагирует «включением» на задание (в пункте 3), проверьте не вызывает ли у него «отключения» зрительная работа при 1,5-часовом чтении. Для этого попросите Вашего учащегося следовать глазами за движущейся «мишенью» слева направо, пересекающей среднее зрительное поле 20 раз подряд. Это действие называется слежением глазами. Если данное действие вызывает «отключение», то чтение или другие упражнения для глаз могут вызвать негативный эффект.

5. В начале переобучения определите, будет ли учащийся «включен» на вербальное обращение: «Эта система готова к предстоящей интеграции для чтения». Если последует ответная реакция «включения» индикаторной мышцы, то учащийся может приступить к выполнению упражнения для глаз - «Ленивой восьмерке».

### **ПЕРЕСЕЧЕНИЕ СЕРЕДИННОЙ ЛИНИИ ПРИ ПИСЬМЕ**

1. Проверьте индикаторную мышцу перед тем, как начать выполнять упражнение для письма (она должна быть сильной).

2. Проверьте реакцию ученика на алфавит. Попросите его думать об алфавите в целом, и, если это задание «отключает» тестируемую мышцу, проверьте реакцию ученика на отдельные буквы.

3. Проверьте реакцию ученика на задание думать о том, что он написал, или прочитал написанное.

4. Если человек «отключен» при выполнении задания в пунктах 2 и 3, тогда у него не сформирован навык пересечения средней зрительной зоны при чтении, и он до сих пор использует языковой участок мозга для написания букв вместо того, чтобы «освободить» его для выражения мысли. Последнее происходит только в случае, если движение, воспроизводимое при письме автоматически, контролируется «рефлекторным» полушарием (отвечающим за рефлексы). Для того чтобы корректировать описываемое препятствие в учении, мы рекомендуем выполнить вместе с учащимся упражнение «Ленивые восьмерки» для письма.

### **ПЕРЕСЕЧЕНИЕ СРЕДИННОЙ ЛИНИИ ДЛЯ СЛУШАНИЯ И ЗАПОМИНАНИЯ**

1. Проверьте индикаторную мышцу (она должна быть сильной).

2. Проверьте реакции учащегося на запоминание отдельных предметов или на пересказ (после прочтения какого-либо отрывка текста). Затем снова проверьте его индикаторную мышцу. «Отключило» ли его это задание?

3. Попросите ученика повернуть голову налево, а потом направо. Проверьте его индикаторную мышцу на каждое действие. «Отключает» его та или иная позиция головы?

4. Если учащийся на задание в пункте 3 дает ответную реакцию «отключения», значит, его интернальное и экстернальное слушание обслуживает только одно ухо в заданный момент. И ему приходится «отключать» одно ухо, когда он использует другое.

Это тот путь, который он заучил для слушания! Если проприорецепция (ощущение движения) между мозгом и мышцами шеи дает чувство удобства при повороте головы направо (активизируется левое полушарие), тогда правое ухо «включено». Если же поворот головы направо «отключает» индикаторную мышцу, тогда связь между мозгом, шеей и ухом сформирована неправильно и создаст ощущение дискомфорта. Значит, правое ухо «не обучено» сотрудничать с левым в процессе слушания и мышления. Для переобучения надо делать упражнение «Слон», представляющее видоизмененную «Ленивую восьмерку» (см. стр. 48). «Слон» помогает улучшить память.

### **ЛЕНИВАЯ ВОСЬМЕРКА**

«Ленивая восьмерка», или знак бесконечности, используется как в коррекционной работе, так и на визуальных тренингах на протяжении многих лет, потому что она дает хорошие результаты. «Ленивая восьмерка» валидизирована в рамках программы «Гимнастика Мозга». Это упражнение эффективно, потому что позволяет учащемуся пересекать среднее зрительное поле без перерывов, и таким образом предотвращает от «отключения» энергетического потока в правом полушарии. «Ленивая восьмерка» представляет собой символ, который временно центрирует людей, открывая нервную систему для большего энергетического потока. Временный баланс функционирования мозга помогает интегрировать учение и запоминать информацию.

Несколько новых элементов, используемых в «Ленивой восьмерке», были заимствованы из Прикладной Кинезиологии. Эти приемы (элементы) делают «Ленивую восьмерку» еще более эффективной. Мы установили, что человеку достаточно выполнить эти упражнения однажды, чтобы произошло переобучение в отношении специфических задач. Ежедневное их выполнение и закрепление результатов переобучения будет приятным напоминанием ученику о новых возможностях.

### **«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ» ДЛЯ ЗРЕНИЯ И ЧТЕНИЯ**

Учитель рисует «Ленивую восьмерку» на доске в таких размерах, чтобы учащиеся могли свободно обвести своими руками ее окружности, стоя по центру фигуры.

Учащийся обводит «Ленивую восьмерку», все время двигаясь от ее центра влево против часовой стрелки и вправо - по часовой. Он обводит «Ленивую восьмерку» вначале одной рукой, затем другой, и, наконец, двумя руками вместе (двигающимися в одном и том же направлении).

Обводите «восьмерку» по три раза.

Затем проведите тест индикаторной мышцы, чтобы выявить, «включены» ли оба полушария и проработана ли прежняя «отключающая» реакция при работе глаз.

Упражнения для прослеживания глазами с целью улучшения



координации глаз и координации «руки-глаза» можно выполнять только после «Ленивых восьмерок», когда обучающийся прошел тестирование и уже знает, что он работает во «включенном» состоянии.

### **«ЛЕНИВАЯ ВОСЬМЕРКА» ДЛЯ ПИСЬМА**

Для того, чтобы научиться писать печатными буквами, а позже и прописными, энергия двигательных центров мозга должна превратиться в движения, плавно оформляющие их: из палочек в буквы, а из букв - в слова. Прописные буквы пишут, начиная от центральной линии и направляя их закругления либо по часовой стрелке, либо против, - по принципу написания «Ленивой восьмерки» (от воображаемой вертикальной линии и в стороны). Если ученик во время письма помнит рисование «Ленивой восьмерки» на уровне ощущений и движений, то письмо становится более легким и автоматическим, и проблемы, связанные с ним, исчезают сами собой, (см. стр. 40).

### **«ЛЕНИВАЯ ВОСЬМЕРКА» ДЛЯ ПАМЯТИ (РАБОТЫ ПО МАТЕМАТИКЕ И ПРАВОПИСАНИЮ)**

Обучающийся вытянутой перед собой рукой «рисует» воображаемую «Ленивую Восьмерку» на какой-либо поверхности (см. стр. 48), представляя, что у него в руках кисть. Голова и плечи соединяются так, словно все целостное тело рисует фигуру лежащей «восьмерки», не прибегая к движениям, разъединяющим голову, шею и плечи. Колени должны быть расслабленными, а тело должно ритмично двигаться из стороны в сторону. Это включит проприорецепцию шейного отдела, влияющей на функции слушания, речи и памяти.

В Образовательной Кинезиологии мы придерживаемся той позиции, что все учение есть специфическая задача. Будучи разумными существами, мы не можем полагаться на спонтанный перенос одного опыта учения на другой, даже несмотря на очевидность логических связей. В процессе работы с учащимся учитель должен помогать выполнять «Ленивые восьмерки» по всем предметам и при изучении нового материала с целью лучшей интеграции информации. «Ленивая восьмерка», если выполнять ее после Латерального Переобучения по Деннисону и других упражнений Гимнастики Мозга, предлагаемых в курсе «Образовательной Кинестетики для детей», становится инструментом для постоянной интеграции тех действий, которые прежде выполнялись в «отключенном», гомолатеральном состоянии.

### **ГИМНАСТИКА МОЗГА В РАБОТЕ С ГРУППОЙ ЛАТЕРАЛЬНОЕ ПЕРЕОБУЧЕНИЕ ПО ДЕННИСОНУ**

Работу с учащимися в классе необходимо начать с приема воды, а затем выполнить упражнение «Кнопки Мозга» и «Крючки Кука». Заметьте позитивные изменения в ребятах, когда они почувствуют, что становятся

более центрированными, «заземленными» и сосредоточенными.

## ТЕСТ-ПРОВЕРКА

Попросите 4-5 учащихся сделать «Перекрестные шаги» на месте. Проверьте у них реакцию индикаторной мышцы на выполненное движение. «Включены» они или «отключены»?

Затем попросите учащихся посмотреть на перекрестье «Х». Те, кто реагируют «включением» при выполнении «Перекрестного шага», также бывают «включены» и на восприятие символа «Х». А те, кто «отключены» на выполнение «Перекрестного шага», обычно также реагируют и на перекрестье («Х»).

Далее попросите этих учащихся выполнить «Односторонние шаги» и снова проверьте реакцию индикаторной мышцы. Многие учащиеся «отключаются» при выполнении этого упражнения. Обычно это те, кто нуждается в переобучении.

Попросите этих учащихся посмотреть на параллельные линии «П». Люди, которые «включены» после выполнения гомолатерального шага, обычно реагируют «включением» и на знак «П».

## ПЕРЕОБУЧЕНИЕ

Все те учащиеся, которые «не включены» на «Перекрестный шаг» и символ «Х» и, наоборот, «включены» на «Односторонний шаг» и символ «П», должны быть «переобучены».

Попросите учащихся выполнить «Перекрестные шаги», направляя взгляд влево вверх. Помогите тем ребятам, которые путаются и вместо этих движений делают «Односторонние шаги». Снова проверьте реакцию детей после 8-10 раз повторения «Перекрестных шагов» или пока их выполнение не станет легким и автоматическим. Теперь должна быть реакция «включения». Человек учится быстро в том случае, если ему предложить более легкий и лучший способ выполнения движения. Если кто-либо при тестировании остается «отключенным», то его надо попросить на некоторое время остановиться (и далее работать индивидуально позже - см.). А Вы продолжайте работу с теми, кто уже «включен».

Теперь попросите ребят сделать «Односторонний шаг», направляя *взгляд вправо вниз*. После 8-10 шагов при проверке они должны демонстрировать «отключенное» состояние.

Закрепите достигнутые результаты. Детям не надо повторно смотреть влево вверх или вправо вниз, а также тестировать «включены» ли они или нет. Попросите их выполнять «Перекрестные шаги», направляя взгляд во все стороны. Проведите тест индикаторной мышцы: она должна быть «включена». Далее попросите ребят сделать «Односторонние шаги», также направляя взгляд во все стороны. Проведите тест индикаторной мышцы: она должна быть «отключена».

Попросите учащихся медленно соединить руки, переплетая пальцы в замок, и почувствовать преимущества совместной работы двух полушарий.

Тех учащихся, которые продемонстрировали «отключенное» состояние в пункте 6, надо переобучить с помощью тех же «Перекрестных шагов», но направив взгляд вправо вверх, вместо взгляда влево вверх (проверка должна продемонстрировать «включение» мышцы). Затем они должны выполнить «Односторонний шаг», направляя взгляд влево вниз («отключение» мышцы).

Когда вся группа переобучена, эту процедуру не обязательно повторять в последующих сессиях. Группа может извлечь пользу, выполняя билатеральные движения, например, шагая, бегая, лазая, делая перекрестные движения, ползая. Последние движения могут быть полезными дополнениями к Вашей ежедневной программе развития.

## **ПЕРЕСТРОЙКА ПОВЕДЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ГИМНАСТИКИ МОЗГА**

В Образовательной Кинезиологии мы придерживаемся взгляда, что любое поведение, как позитивное, так и негативное, вызваны движением или отсутствием движения. Последнее выступает «тормозом» в формировании нервных связей в системе «интеллект-тело» человека. Мы убеждены в том, что не существует плохих, непослушных, ленивых, агрессивных, небрежных и пр. детей. Мы утверждаем, что такие формы «поведения» можно корректировать, и в частности в группе с помощью изложенного выше Латерального Переобучения по Деннисону и упражнений: «Позитивные точки» и «Крюки Кука» (см. стр. 53-54).

### **ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ**

«Позитивные точки» - это нейро-васкулярные точки на лбу над глазами между линией роста волос и бровей. Даже легкое прикосновение - свое или другого человека - к этим точкам помогает эффективно перестраивать условные ответные реакции при эмоциональной перегруженности мыслями о людях и местах, воспоминаниями, задачами и окружающими факторами.

1. Попросите ученика напрячь наиболее сильную мышцу, которая могла бы служить индикаторной. Расскажите о правилах тестирования в игровой форме.

2. Попросите ученика подумать о школьном предмете, однокласснике, о чем-нибудь, что ему доставляет неудовольствие.

3. Вновь проверьте реакцию мышцы ученика. Она будет «отключена», если мысль была стрессовой для него.

4. Прикасайтесь к «Позитивным точкам» учащегося легко (примерно на протяжении 20-30 секунд, чуть натягивая кожу лба между точками. Попросите ученика думать во время этой процедуры о тех вещах (учебнике, друзьях и пр.), которые «отключали» его ранее.

5. Снова проведите тестирование мышцы. Теперь мышца должна



быть «включена», если процесс интеграции состоялся. Некоторые стрессовые моменты могут быть чрезмерно сильными для человека, тогда нужно дольше прикасаться к этим точкам. Обсудите с учеником, как он чувствует себя после «Переобучения», какие изменения произошли в нем. Понаблюдайте за его поведением в будущем. Разверните в классе дискуссию о поведении и о том, как можно его изменить.

б. Пр продемонстрируйте классу местонахождение «Позитивных точек» и силу прикосновения к ним.

### **«КРЮКИ КУКА»**

«Крюки Кука» - позы, которые перестраивают меридианную энергию тела, когда она нарушена силами чрезмерного сознательного контроля человека, такими, как: погода, прием пищи, Магнитные поля и пр. Дети, поступающие в школу, независимо от социально-экономических условий семьи и пр., уже имеют опыт стрессов. Телевизоры, компьютеры, автомобили, семейные конфликты, плохое питание, анапестические удары определенной рок-музыки и пр. могут перевозбудить ребенка и сделать его неспособным работать в классе. «Крюки Кука» представляют собой прекрасный путь перехода от неконтролируемой внешней действительности к спокойному, полной защиты миру учения (познания).

Учащиеся могут выполнять «Крюки Кука» индивидуально или вдвоем, как представлено на рисунке в книге (см. стр. 53).

1. Ученик кладет левую лодыжку на правое колено.
2. Далее он располагает руки перекрестно и правой берется за левую лодыжку.
3. Правая его рука располагается на подушечках левой стопы.
4. Ученик сидит в этой позе в течение минуты, глубоко дыша и закрыв глаза. Язык на твердом небе рта.
5. Далее он располагает ноги параллельно, садится прямо». Пальцы рук соединяются между собой, образуя «шатер»: дыхание - спокойное и глубокое. Эта часть упражнения выполняется также в течение минуты.

Учителя, использующие это упражнение, часто включают его как элемент в работе с группой при обмене мнениями в кругу, при «сердечном признании» или для объединения учащихся. Учащимся дается возможность выговориться обо всем, что волнует их умы.

«Крюки Кука» помогают учащимся оставить в стороне стрессовые воздействия внешнего мира и сосредоточить внимание на классной работе.

«Крюки Кука» надо делать каждый раз, когда бы учащиеся ни почувствовали себя возбужденными, испуганными, в гневе или неспособными сосредоточить внимание.