

Ára: 248,- Ft

Nagyon sok jó adottságú gyereknek azért okoz a tanulás gondot, mert agyuk bizonyos esetekben egyszerűen „kikapcsol”.

Tudjuk, hogy agyunk mozgatja testünket. De vajon visszafelé nem működik ez a kapcsolat? Testünk mozgása nem tudja-e bekapcsolni agyunk egyes részeit? Ha igen, úgy elég néhány „megfelelő” mozdulat, és agyunk „kikapcsolt” területét újra aktívvá tudjuk tenni.

Az AGYTORNA ezt az elméleti lehetőséget a mindennapok gyakorlatává tette a modern agykutatás eredményeinek alkalmazásával. Olyan „megfelelő” mozgásokat tanít, amelyek agyunkat nyitottá teszik új dolgok befogadására. A tanulás így többé nem fárasztó kötelesség, hanem egy velünk született képességünk örömteli felfedezése.

Mi, az Edu-Kinesztetikában, úgy gondoljuk, hogy minden gyermek viselkedését alapvetően meghatározzák — akár pozitív, akár negatív értelemben — testének mozgásai, vagy éppen ezeknek a mozgásoknak a hiánya, az idegrendszerükben lévő gátaktól függően.

Szerintünk nincs rossz, szófogadatlan, lusta, hanyag... és így tovább... gyerek! Hiszünk abban, hogy az ilyen „magatartásokat” korrigálni lehet.

Dr. Paul E. Dennison



Dr. Paul E. Dennison és Gail E. Dennison

Jul

ÉSZKAPCSOLÓ AGYTORNÁ

Egyszerű gyakorlatok
a teljes aggyal tanulás
elsajátításához

AGYKONTROLL KFT.

BUDAPEST

1996

**ÉSZKAPCSOLÓ
AGYTORNA**
Egyszerű gyakorlatok a teljes aggyal tanulás elsajátításához
A mű eredeti címe: BRAIN GYM

Írta:
Dr. Paul E. Dennison és Gail E. Dennison
Az illusztrációkat Gail E. Dennison készítette

Fordította:
Domján Jenő
Korrektor:
Blázy Lászlóné
Borítótér:
Domján Fruzsina
Magyarországi kiadásra jogosult és a könyv kiadója:
Dr. Domján László
© AGYKONTROLL
Budapest
ISBN 963 7959 03 3

MINDEN JOG FENNTARTVA!

Kiadványelőkészítés, kivitelezés:
XFER Kft – 165-4282
Felelős vezető: Csányi Tamás

Készült az IMI Print Kft. nyomdájában
Nyíregyháza, 1998.
Felelős vezető: Nagy Imréné

Ez a könyv a teljes eredeti anyagot tartalmazza. A kiadó előzetes engedélye nélkül sem a könyv, sem annak részlete nem közölhető, semmilyen formában. A fentiek alól kivételt jelent, és így engedély nélkül idézhető minden 400 szónál rövidebb szövegrész, amennyiben vizsgázott oktató idézi oktatási célból, feltéve, hogy a teljes hivatkozást megadja, beleértve a teljes címet, a szerzők nevét, valamint a kiadó nevét és címét.

A szerzők köszönetet mondanak:

- A Gyógyító Érintés (Touch For Health) Alapítvány és a Valleay Remedial Group Oktatási Központ munkatársainak,
- John F. Thie D.C.-nek és munkatársainak, akik az érintés gyógyító használata terén úttörő munkát végeztek, ráirányítva figyelmünket az energiagyakorlatok fontosságára,
- Francis Mahonynak, az izomaktiválási technikák értékeléséért.

Külön köszönet illeti szerte a világban működő sok száz AGYTORNA-oktatónkat.

Paul és Gail E. Dennison

Talán ismeri az „alkalmazott fizika” kifejezést. Lényegében a fizika elméleti eredményeinek alkalmazását jelenti konkrét, gyakorlati problémák megoldásához.

Ez a könyvecske – és fontos kiegészítő párja, az ÉSZKERÉK – talán „alkalmazott agykutatásnak” nevezhető. Ugyanis az agykutatás elméleti eredményeinek felhasználásával lehetővé teszi, hogy a diák olvasási nehézségei megszűnjenek, hogy szívesen tanulja ezentúl a matematikát vagy bármely más tantárgyat, hogy memóriája – s nemcsak a fiataloké, hanem az idősebeké is – javuljon, egyszerűen hogy minden vonatkozásban hatékonyabban működjön agya. S mindezt meglepően egyszerű, kevés időt igénylő mozgások segítségével éri el.

Az amerikai módszer világszerte beváltotta a hozzáfűzött reményeket, érdemes tehát nekünk, magyaroknak is használni. Sok sikert kívánok ehhez!

Dr. Domján László, a könyv kiadója

Az AGYTORNA felhasználását az oktatásban szeretnénk segíteni, ezért minden iskola 25% árengedményt kap, ha egyszerre legalább 10 példányt rendel közvetlenül a kiadótól:

AGYKONTROLL KFT.
Pf. 115. Budapest, 1389

ELŐSZÓ – A SZÜLŐKHÖZ ÉS A TANÁROKHOZ

Az AGYTORNA egyszerű mozgásokból és gyakorlatokból álló módszer, amit azért vezettünk be az edu-kinesztetika (magyarul a mozgást alkalmazó oktatás) keretén belül, hogy ezekkel a gyakorlatokkal segítsünk tanítványainknak elsajátítani a teljes aggyal való tanulást. A gyakorlatok mindenfajta tanulást megkönnyítenek, de különösen hatásosak az iskolai tantárgyak tanulásához.

Az oktatás szó – edukáció – a latin „educere” szóból származik, amelynek pontos jelentése: „kivezetni”. A kinesztetika a „mozgást” jelentő görög „kinesis” szóból veszi az eredetét, és az emberi test mozgásával foglalkozó tudományt jelenti. A „kinesztetikus edukáció”, a „mozgást alkalmazó oktatás”, az a módszer, amely a tanulóknak lehetővé teszi, hogy a testükben rejtetten meglévő képességeket felszínre hozzák.

A tanárok iskolarendszerünk gyenge eredményeit különböző oktatási módszerek bevezetésével próbálják javítani: például a fokozott motiváció –, az érdeklődést erősítő –, a szigorú drill –, vagy a „verd a fejébe” tanulási módszerekkel. Ezek a módszerek egy bizonyos fokig valóban eredményesek. Mégis, miért van az, hogy egy módszer olyan jól beválik az egyik tanulónál, a másiknál pedig nem?

Mi úgy látjuk, hogy ennek oka az, hogy egyes gyerekek „túl erősen akarnak”, és ezáltal a két agyféltevékenységét összehangoló mechanizmus – amely pedig a teljes aggyal való tanuláshoz nélkülözhetetlen – egyszerűen „kikapcsol”. Agyuk hátsó területe felveszi az információkat, mint „benyomásokat”, de ezek – a kapcsolat hiányában – hozzáférhetetlenek agyuk előlső területe számára, mint „kifejezések”. Ez a „kifejezésképtelenség” leblokkolja a tanulót és sikertelenségi szindrómát okoz.

A megoldást, ahogy ezt az edu-kinesztetikai kutatás kiderítette, a teljes aggyal való tanulás jelenti, az összehangolt mozgásokra való áthangolással és az AGYTORNA gyakorlatokkal. Így lehetővé válik, hogy a tanulók agyuk olyan részét is használják, amit korábban nem tudtak használni. Gyakran azonnali és jelentős változás figyelhető meg a gyerekek tanulásában és viselkedésében, ahogy rájönnek arra, miképpen lehet egyidejűleg befogadni és kifejezni az információkat.

Ezek a mozgásformák olyan ősi tudományokból merítenek, mint a jóga vagy az akupunktúra. Természetesen ezeket a mai modern technikai kultúrában élő és tanuló ember sajátos szükségletei szerint alkalmazták és módosították. Ez a könyv azzal a szándékkal készült, hogy a leírt gyakorlatokban rejlő energiákat az emberek a mindennapi életükben nap mint nap megtapasztalhassák.

Az ÉSZKAPCSOLÓ AGYTORNA azokat az egyszerű mozgásokat és torna-gyakorlatokat tanítja meg részletesen, amelyek már oly sok ember életében hoztak alapvető változást, amióta ezt a módszert bevezették az oktatásban. Noha az AGYTORNA gyakorlatok önmagukban is hasznosak és minden tanulóknak segítenek – életkortól függetlenül – képességei kibontakoztatásában, mégis az bizonyult a leghatásosabbnak, ha az AGYTORNÁT a Dennison féle laterális áthangolást követően alkalmazták. Az említett áthangolási módszereket az EDU-K FOR KIDS című (magyarul ÉSZKERÉK címen megjelenő) könyv magyarázza és tanítja meg részletesen. Ezeket mindenkinek ajánljuk, aki szeretne jobban élni, tanulni, vagy csak egyszerűen élvezni akarja a mozgás örömeit.

Természetesen senki sem kívánja, hogy valaki olyan utat válasszon, amely számára természetellenes, vagy kényelmetlen. A tanulók saját képességeik határán belül dolgoznak csak, mi csupán bátorítjuk, de sohasem kényszerítjük őket, hogy ezeket a gyakorlatokat végezzék. A tanulók, ha megismerték az AGYTORNÁT, szemmel láthatóan meg is szeretik azt, igénylik, bárátaikat is megtanítják rá, és mindennapi életükbe is beépítik, külön biztatás és ellenőrzés nélkül. Tanulóink, saját elmondásuk szerint, ösztönösen végzik ezeket a mozgásokat, mintegy ráérezve, hogy az adott helyzetben segít az AGYTORNA.

Sok tanár – nap mint nap – valamennyi itt szereplő gyakorlatot elvégezteti az osztályában. Mások – például – csak az olvasási készséget mozgósító gyakorlatokat használják az olvasási órák előtt. Az a tanár, aki maga is szereti és élvezi a mozgást, különösebb erőfeszítés nélkül fel tudja kelteni a gyerekekben is az AGYTORNA iránti érdeklődést.

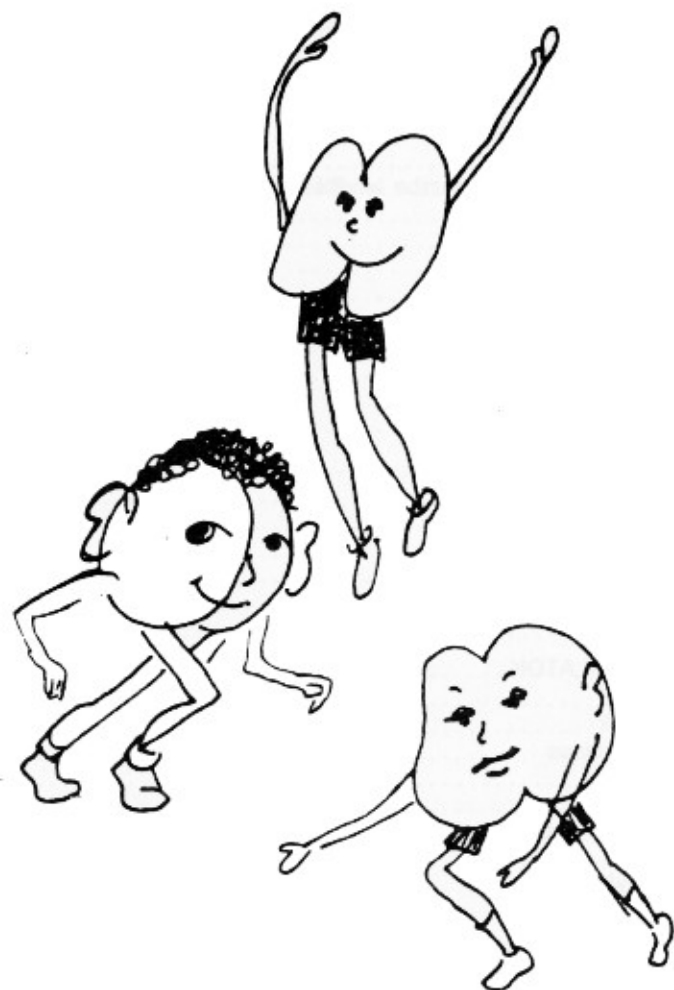
Ajánljuk ezt a könyvet gyermekeinknek:
Johnnak, Laurie-nak, Joanne-nak, Valerie-nek és Thomasnak.

Ajánljuk nekik, hogy használják mindazt a szép képességet,
amely osztályrészük.

Noha az itt leírt gyakorlatok tanulóink esetében teljesen biztonságosaknak és jó hatásúaknak bizonyultak, az Ön további megnyugtatósára fog szolgálni, ha a gyakorlatok megkezdése előtt kikéri a gyermekorvos véleményét is.

TARTALOM

BEVEZETÉS	3
KÖZÉPVONAL-GYAKORLATOK	3-14
A nagy X felidézése	3
Indiánszökkenés és keresztbe lendítés	4
Lusta nyolcas	5
Duplafirka	6
ABC nyolcas	7
Elefánt	8
Nyakhimbálás	9-10
Hintaló	11
Hasi légzés	12
Átlendülve felülés	13
Kobra	14
NYÚJTÁSI GYAKORLATOK	16-22
Bagoly	17
Karbemelegítés	18
Lábfejhajítás	19
Vádli-pumpa	20
Sárkányrepülő	21
Kitámasztás	22
ENERGIAGYAKORLATOK	23-30
Víz, víz!	24
Agygombok	25
Pillangó nyolcas	25
Detektív	25
Földgombok	26
Egyensúlygombok	27
Ürgombok	28
Energiaásítás	29
Gondolkodó sapka	30
ELMÉLYÍTŐ TESTTARTÁSOK	31-32
Tengerészcsomó	31
Pozitív pontok	32
AZ AGYTORNA MUNKÁBAN ... ÉS PIHENÉSBEN	33-35
Olvasás	33
Gondolkodás	33
Írás	34
Önbizalom	34
Tanulás	35
Környezet	35
A GYAKORLATOK CSOPORTOSÍTÁSA	37-40
A szerzőkről	



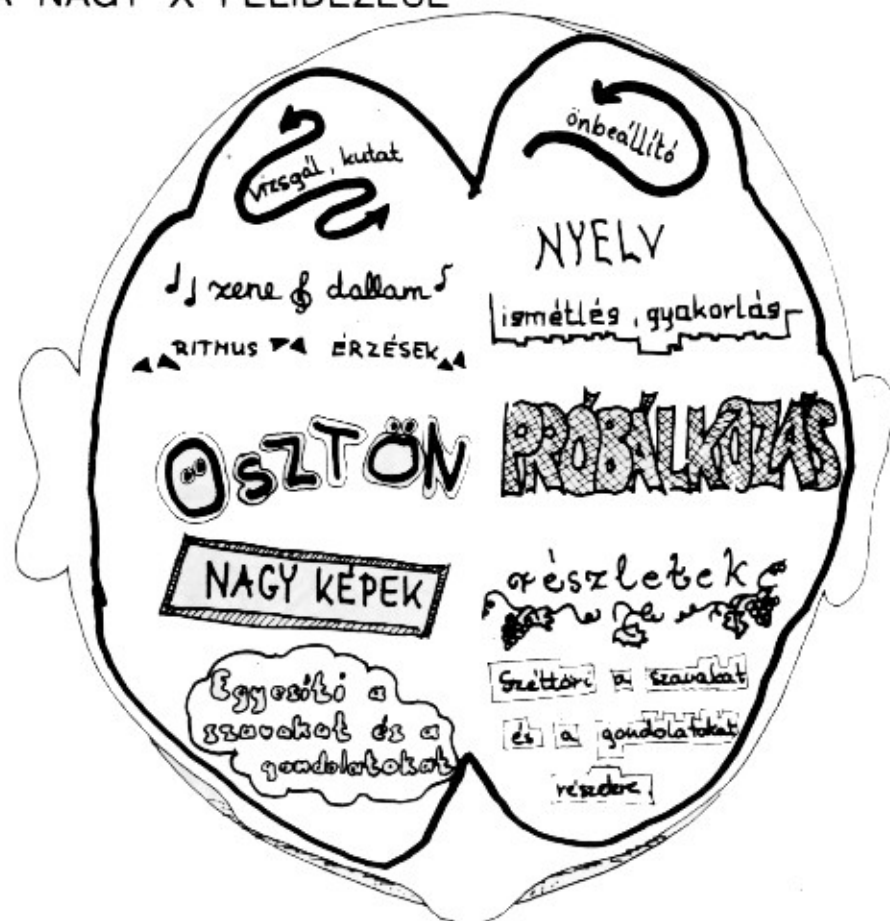
Amint láthatjátok, éppen „bekapcsoljuk” az eszünket az AGYTORNÁ-val. Néhány perc alatt feltöltjük magunkat friss energiával és életerővel az egész napra. Régebben ki nem állhattuk az olvasást meg az írást, és őszintén szólva utáltunk tanulni. Egész nap csak a tv-t néztük volna, ha lehet. Amióta AGYTORNÁzunk, ha hiszitek, ha nem, valósággal élvezzük a tanulást! Most mindenhez van elég energiánk. Az a legjobb az egészben, hogy akkor sincs baj, ha elakadunk, mert tudjuk, mit kell tenni, hogy újra belelendüljünk.



Szervusztok. Engem Julinak hívnak. Nagyon szeretem az AGYTORNÁt. Régebben rengeteget kínlódtam a tanulással. A jegyeim jók voltak ugyan, de semmire sem maradt időm a tanuláson kívül. Az AGYTORNA olyan, mintha gyaloglás helyett biciklire ültem volna. Azóta, hogy elkezdtem, minden sokkal jobban megy, szinte duruzsol az egész agyam.

KÖZÉPVONAL-GYAKORLATOK

A NAGY X FELIDÉZÉSE



Ez a kép az agyamat ábrázolja, ahogy veletek szembenézek. A bal agyféltekém akkor aktív, amikor a testem jobb oldalát használom. A jobb agyféltekém meg akkor aktív, amikor a testem bal oldalát használom. Olyan az agyam, mint egy nagy X betű. Az lenne az igazi, ha agyam mindkét oldalát egyszerre használnám! Az AGYTORNÁban a KÖZÉPVONAL-GYAKORLATOK éppen olyan testmozgások, amelyek a két agyféltekét együttes, harmonikus munkára szoktatják, hogy egyre jobban működjön ez a nagy X.

INDIÁNSZÖKKENÉS ÉS KERESZTBE LENDÍTÉS



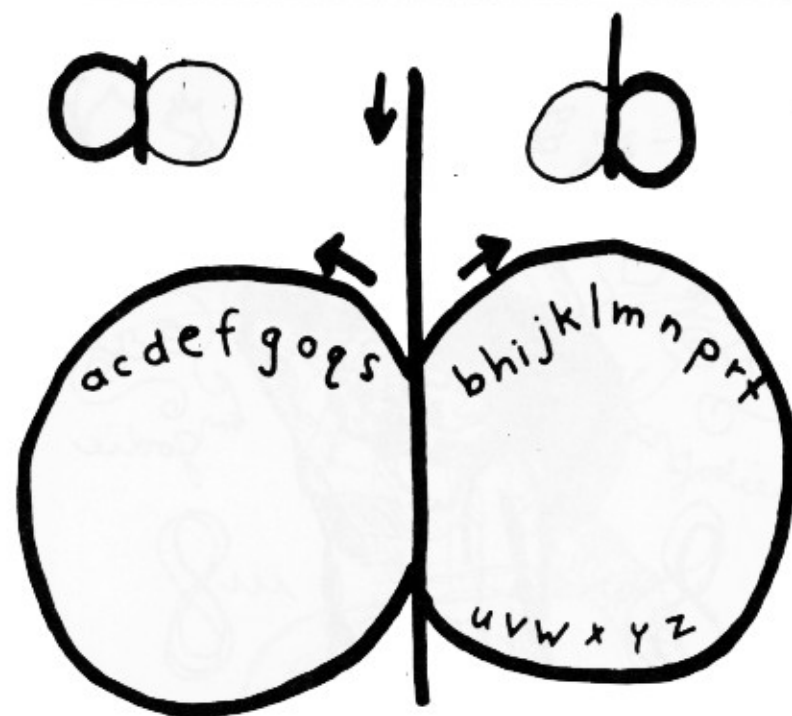
Az AGYTORNÁt minden reggel az INDIÁNSZÖKKENÉssel meg a KERESZTBE LENDÍTÉssel kezdjük, zeneszóra. A KERESZTBE LENDÍTÉSt házi használatra CSODARÜGNak hívjuk, mert pont úgy kell csinálni, ahogy a nevében van: vagyis hogy „ide lendíts, ODA RÜGJ!” Nem is olyan könnyű először. Úgy hangolom össze a mozgásomat, hogy amikor az egyik kezem lendül, akkor mozduljon a lábam a másik oldalamon. Előre, oldalt és hátra táncolok, miközben a szememet minden irányba forgatom. Segít a gyakorlatban, ha a kezemmel néha hozzáérek az ellenkező oldali térdemhez, hogy „keresztezsem a középvonalat”. Amikor a két agyféltekém így együtt dolgozik, valósággal megnyílik az értelmem, hogy új dolgokat fogadjon be!



Apuval a LUSTA NYOLCAST szoktuk gyakorolni. Vele is előfordul, hogy olvasás közben átugrik egy-egy szót, vagy eltéveszti a sort. Most felváltva olvasunk fel egymásnak, és együtt járunk a könyvtárba is. Rengeteg örömet találunk a könyvekben! Háromszor rajzold a NYOLCAST, először félkézzel, külön a jobb, és külön a bal kezeddél, azután háromszor, mindkét kezeddél együtt!



Sohasem hittem volna, hogy művészi képességeim vannak, mielőtt az AGYTORNÁT elkezdtem. Csak akkor jöttem rá erre, amikor a DUPLAFIRKÁT gyakoroltam, mindkét kezemmél egyszerre rajzolva, „ki”, „be”, „fel” és „le”. Mindig elámulok rajta, hogy milyen érdekes alakokat hozok létre, és milyen megnyugtatóan hat ez a karomra és a szememre. Sokkal könnyebben megy utána az írás.



Ezek a betűk
a körön indulnak
felfelé és balra
folytatódik a
mozdulat.

Ezek a betűk a
középvonalon
indulnak és a
mozdulat jobbra
folytatódik.

Az ABC NYOLCAST gyakorolom, valahányszor úgy érzem, hogy rendetlen az írásom. Minden betű ráírható a LUSTA NYOLCASra, a saját helyére. Állva, kinyújtott kézzel, az egész test mozgásával követve írom le a betűket. Ettől azután megjön az ihletem! Fogalmazás közben jobbnál jobb ötleteim támadnak.



Anyukámmal az ELEFÁNTot csináljuk együtt. Ő ezt azért szereti, mert ez – ahogy mondani szokta – olyan jól ellazítja a nyakát és pihenteti a szemét. Én a dolgozatírás előtt a nehéz szavakat így írom a levegőbe, az „ormányommal”. Így sohasem felejttem el. Az órarendemet is így jegyeztem meg. Ráadásul az ELEFÁNT javítja a hallásomat is. Elmondom, hogy csináld. Rogyaszd be a térdedet, „ragaszd” a fejedet a válladra, és mutass a szoba felső sarkába! Mozgasd egész felsőtestedet, ahogy a LUSTA NYOLCAST rajzold! Kövesd tekinteteddel az ujjaid mozgását! Nem baj, ha két kezet látsz! Utána ismételd meg a másik kezeddél!



Előbb felhúzott vállakkal...

A NYAKHIMBÁLÁSt a vállamat felvonva végzem mindaddig, amíg úgy nem érzem, hogy nyakam teljesen elernyed. A fejem előrejtem és finoman gördítem egyik oldalról a másikra, mély kilégzéssel szélnek eresztve magamból minden feszültséget! A gyakorlat után sokkal erősebb a hangom, ha beszélek, vagy hangosan olvasok.



...azután kinyújtott nyakkal.



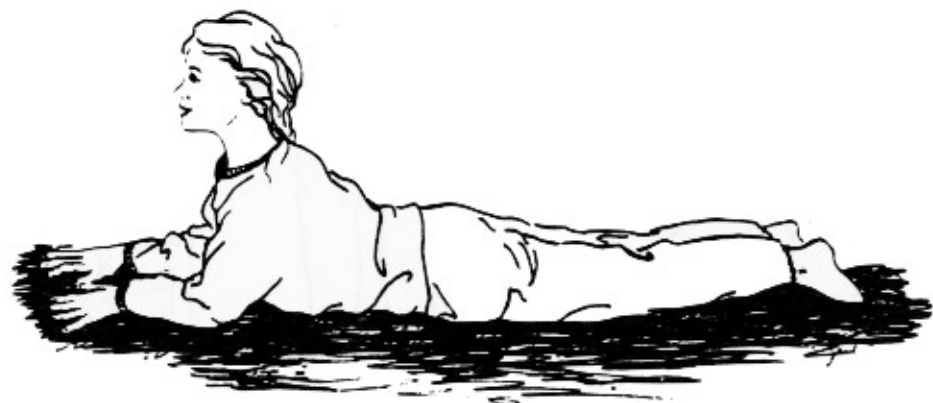
Iskola után legszívesebben a HINTALÓVAT csinálom otthon. Ez jól el-lazítja a csípőmet az egész délelőtti padban ülés és jegyzetelés után. Hátra támaszkodom a kezemre, majd a csípőmet és combom hátsó oldalát masszírozva a földön, körbe-körbe hintáztatom magam, amíg csak a feszültség fel nem enged.



Apu ebéd előtt a HASI LÉGZÉSt szokta gyakorolni, pihentetőül, hogy jobb legyen az emésztése. Én akkor csinálom, ha valamitől feszült, vagy nyugtalan vagyok. Ez a gyakorlat egykettőre megnyugtat. Tedd a kezedet a hasadra! Fújd ki az elhasznált levegőt, rövid, lágy kis pőf-fentésekkel, mintha lebegve akarnál tartani egy tollpihét! Vegyél egy lassú, mély lélegzetet, finoman felfújva a hasadat, mint egy léggömböt! A kezed lágyan emelkedik, ahogy beszívod, és lassan süllyed, ahogy kiereszted a levegőt. Ha a belélegzés után kihúzod a hátad, a levegő még mélyebbre megy.



Az ÁTLENDÜLVE FELÜLÉS a kedvenc bemelegítő gyakorlatom sportolás előtt, vagy ha játszani megyek. Úgy csinálom, mintha biciklit hajtánék, ahogy a könyökömet nekiütöm az ellenkező oldali térdemnek. Utána egész könnyűnek érzem magam.



Ha nehéz napja volt, anyu a KOBRA-val lazítja el magát. Azt mondja, hogy ez teljesen felfrissíti az otthoni „harmadik műszakra”. Gyakran együtt végezzük a gyakorlatot. Képzeld magad kígyónak! Lassan emeld fel a fejed, egészen hátra hajtva, és engedd, hogy a felső tested is kövesse! A derekadtól lefelé hagyd az izmaidat mozdulatlanul és lazán!



A röplabdacsapatunk fix, hogy „X”, azaz „excellent” – ahogy az angol tanárunk mondaná –, vagyis kiváló. Annál is inkább, mert az egész csapat AGYTORNÁval melegít be mérkőzés előtt. Így aztán a mozgás is sokkal könnyebben megy, és a gondolkodás is. Ráadásul az ellenfél sem tűnik olyan félelmetesnek. A meccs alatt végig a nagy „X” betűre gondolok, és így képes vagyok tudásom legjavát nyújtani.

NYÚJTÁSI GYAKORLATOK



Ő a barátom, Josh. Hívhatjátok Jóshkának is, ahogy én szoktam hívni. Ez a rajz Josh agyának előlső és hátsó részét ábrázolja. Hogy jobban megértsük a működését, beleírtam, melyik mire képes.

Az AGYTORNÁban a NYÚJTÁSI GYAKORLATOK abban segítenek, hogy nagy lendülettel vágjunk a munkába. Ez a lendület aztán magával ragad, s vissz elejétől a végéig. Ha úgy érzem, hogy lebéultam, és még azt sem tudom elmondani, amit tudok, egyből a NYÚJTÁSI GYAKORLATOKat kezdem csinálni. Utána visszatér a lelkesedésem, és újra élvezem a munkát.



A BAGOLY segít elmulasztani azokat a kis feszüléseket, amiket a hosszas egy helyben ülés és olvasás szokott okozni. Josh éppen ezzel a gyakorlattal frissíti fel magát a szünetben a következő órára. Markold meg a válladat, és lágyan szorongasd meg az izmaid! Fordítsd a fejed oldalra, és nézz át a vállad felett! Most pedig a másik vállad felett nézz át, és megint jól húzd ki magad. Azután az álladat a melledre ejtve lélegezz mélyen, és hagyd az izmaidat ellazulni! Végül ismételd meg az egészet úgy, hogy a másik válladat szorítod meg a kezeddal!



Én Nikkó vagyok, csak Juli hív Anikkónak. Persze csak viccből. Elmondom, hogy csináld a KARBEMELEGÍTÉSt. Ez a gyakorlat egyaránt jól használható a helyesírási és fogalmazási feladathoz vagy az íráslecke előtt. Tartsd az egyik kezedet a magasba, a füled mellett! Finoman fújd ki a levegőt, összeszorított ajakkal, és próbáld egyik karodat előre, majd hátra, kifelé, majd befelé, vagyis mind a négy irányba mozdítani, de közben másik kezeddal akadályozd meg a mozgásokat! Karod izmai tehát csak megfeszülnek, de karod nem mozdul el, mert másik karod nem hagyja. Ez a gyakorlat ellazítja a válladat, és utána újra készen állsz a munkára.

LÁBFEJHAJTÁS

Előfordul időnként, hogy Nikkó nehezen találja a szavakat, még ha tudná is a választ. Ilyenkor a LÁBFEJHAJTÁS segít a bajon, és egy-kettőre „bekapcsolja” az agyban a „beszélőkét”. Markolászd meg a bokád, a vádlid és a térded alatti lágyrészeket, egymás után, külön-külön, miközben lassan kifeszíted, majd behajlítod a bokádat!



VÁDLIPUMPA



A VÁDLIPUMPA abban segít, hogy megjöjjön a kedved a tanuláshoz, és tetterekészen fogj hozzá. Mi olyankor csináljuk, ha nagyon leeresztettünk. Ahogy előredőlsz és kifújod a levegőt, nyomd a hátul levő sarkad finoman a földhöz! Amikor kilélegeztél, emeld fel a sarkad és vegyél mély lélegzetet. Ismételd meg a gyakorlatot mindkét lábaddal, háromszor!

SÁRKÁNYREPÜLŐ

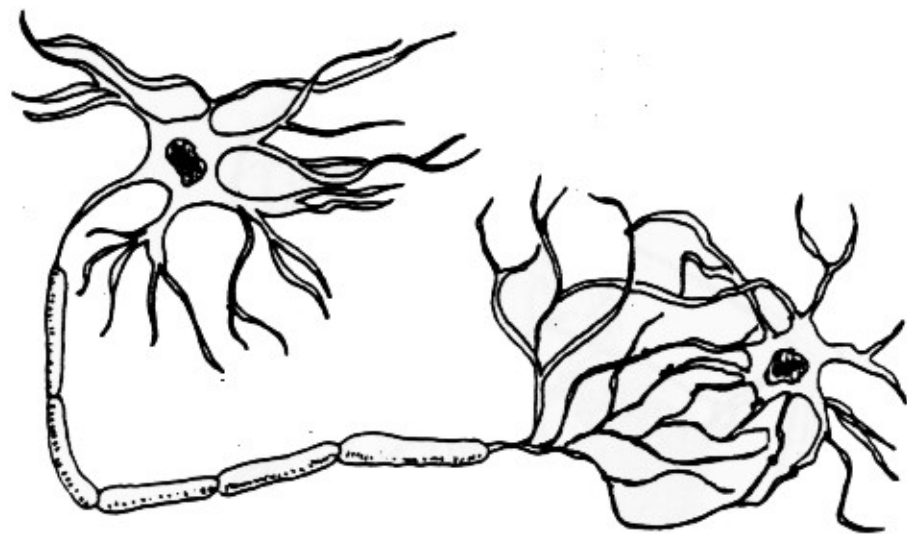
Apu a SÁRKÁNYREPÜLŐt akkor végzi, ha egész nap ülve dolgozott, vagy kocsit vezetett. Én meccs előtt szoktam csinálni. Tedd keresztbe a lábadat a bokádnál, és lazítsd el a térded! Ha felkészültél, indulhat a SÁRKÁNYREPÜLŐ. Hajolj előre és nyújtsd ki a kezed magad elé! Karjaidat – kilégzés közben – hagyd lefelé hullani, mintha a szárnyad lenne! Ahogy beszívod a levegőt, emeld fel újra. Ismételd háromszor, azután cseréld meg a lábadat! Valahányszor ezt a gyakorlatot végzem, utána olyan könnyűnek érzem magam, mintha repülnék.



KITÁMASZTÁS



A KITÁMASZTÁS abban segít Joshnak, hogy összpontosítani tudja az energiáját arra, amit csinál. Állj kényelmes terpeszállásba, majd lépj ki a jobb lábaddal jobbra, támadóállásba! A bal lábfejed egyenesen előre mutasson! Most hajlítsd be a jobb térdedet a kilégzéssel együtt, majd lélegezz be, miközben kiegyenesíted a jobb lábadat! Támaszd meg jól a csípődet a kezekkel! Ez erősíti a csípő izmait (érezd is a kinyújtott lábad felőli oldalon) és segít rögzíteni a hátadat. Ismételd meg háromszor, aztán folytasd a másik irányba!



Biológiából tanultuk, hogy az agy úgynevezett neuronok, idegsejtek milliárdjaiból épül fel. Ezek az idegsejtek és nyúlványaik – mint a telefonhálózat – behálózzák a test minden részét. Az ENERGIAGYAKORLATOK végzésével felélesztem ezeket a csatlakozásokat, hogy a belső hálózatom még jobban működjön.



Nikkó meg én elkísérjük anyut a piacra, és segítünk neki bevásárolni. Sok gyümölcsöt és zöldséget veszünk, mert akkor érezzük igazán jól magunkat, ha olyan ételeket eszünk, amelyek természetes állapotukban sok VIZET tartalmaznak. Inni is csak tiszta VIZET iszunk. Biológiából tanultuk, hogy testünk kétharmad részben tartalmaz VIZET, ami minden elektromos és vegyi reakció nélkülözhetetlen közege. Még ennél is fontosabb talán, hogy belülről olyan tisztának és áttetszőnek érezzük magunkat! Ezt is a víznek köszönhetjük!

AGYGOMBOK, PILLANGÓ NYOLCAS, DETEKTÍV

Nagyapám, mielőtt olvasni kezd, vagy más olyan foglalatossághoz lát, ami a szemét veszi igénybe, előbb megnyomja az AGYGOMBOKat. Utána egyáltalán nem érzi megerőltetőnek az olvasást. Kezét köldökén tartva erőteljesen dörzsölgeti mellkasának jobb és bal oldalát, közvetlenül a kulcscsont alatti részen, a szegycsont közelében. Időnként, miközben az AGYGOMBOKat csinálom, úgy teszek, mintha egy ecset lenne az orromon, és azzal PILLANGÓ NYOLCASOKat festek a mennyezetre, vagy a szememmel követem DETEKTÍV módjára azt a vonalat, ahol a fal és a mennyezet találkozik. Utána a tekintetem valósággal suhan olvasás közben a sorokon.



FÖLDGOMBOK



Nagyi az ENERGIAGYAKORLATOKat szereti legjobban. Mielőtt hozzálátna, hogy összeadja az aznapi kiadásokat a háztartási naplóban, előtte megnyomja a FÖLDGOMBOKat.

– Gyorsabban számolok, mint iskoláskoromban – szokta mondani –, ráadásul még pontosabban is!

Helyezd két ujjadat az alsó ajkad alá, miközben a másik kezed a szeméremcsont felső élén pihenjen! Tested közepével szívod magadba az energiát!



Apu tanítgat engem is a számítógép kezelésére, de előbb bekapcsoljuk a EGYENSÜLYGOMBOKat. Ez segít testünket ellazítani, elménket pedig éberén tartja. Két ujjadat helyezd hátul, a füled mögött a koponyád alatti mélyedésbe! A másik kezedet tartsd a köldöködnél! Érezd, ahogy lassan feltöltödsz energiával! Egy perc után tedd két ujjadat a másik füled mögé!

Anyu az ÚRGOMBOKra esküszik. Szerinte ez segíti a munkájában, hogy tiszta fejjel tudjon gyors döntéseket hozni. Tedd két ujjadat a felső ajkad fölé, és helyezd a másik kezedet a gerincéd végén a farokcsontra! Tartsd így egy percig! Érezd, ahogy az energia valósággal beáramlik a gerincédbbe! Néha a FÖLDGOMBOKat és az ÚRGOMBOKat együtt végzem: finoman simogatom a szájamat a felső ajkam fölött és az alsó ajkam alatt, miközben lefelé, majd fölfelé irányítom a tekintetemet, többször egymás után.





Alakítottunk Joshsal egy együttest, a „Száj tátó szajkók”-at. (Apu szerint ugyan inkább száj tátó rajkók vagyunk, de azért ő is szívesen hallgat minket.) Hogy fellépés előtt pihentessük a hangszálainkat, az ENER-GIAÁSÍTÁSt szoktuk gyakorolni. Ráadásul ez még a komponálásban is segít. Tégy úgy, mintha ásítanál! Támaszd ujjaid hegyét állkapcsod valamelyik, feszesnek érzett részéhez! Sóhajts mélyen, ellazult ásító hanggal, és finoman simogasd szét a megfeszült izmot!



– Hé, Josh! Tegyük csak fel a GONDOLKODÓ SAPKÁt! – figyelmeztetem néha. Josh ugyanis időnként szórakozott, és nem hallja, ha szólok hozzá. Én is fel szoktam tenni a magamét, mert így jobban hallom a saját hangom rezonanciáját éneklés vagy beszéd közben. Finoman gyűröggesd a füledet fölülről lefelé haladva, háromszor, mintha ki akarnád simítani a kunkort a peremén!

ELMÉLYÍTŐ TESTTARTÁSOK

TENGERÉSZCSOMÓ



Jó szolgálatot tesz a TENGERÉSZCSOMÓ, ha szomorúnak érezzük magunkat, vagy megzavart, felizgatott minket valami. A TENGERÉSZCSOMÓ két, egymást követő ütemből áll. Nagypapa a gyakorlat első részét, nagyi a második ütemet mutatja be. Először is vedd át a bal bokádat a jobb térdeden, majd fogd át a jobb kezeddal a bal bokádat! Ezután a bal kezeddal fogd meg a bal talpadat, mint egy labdát! (Vannak, akik jobban érzik magukat, ha a jobb bokájukat teszik a bal térdükre.) Ülj így egy percre, lélegezz mélyen, lehunytt szemmel, a nyelved legyen a szápadlásodon! A második ütemhez engedd le a lábadat és támaszd össze a két kezéd az ujjaid hegyénél! A mély légzést folytatd tovább még egy percre!

POZITÍV PONTOK



Apu POZITÍV PONTJAIn tartom a kezem. Ha ideges vagy fáradt, megkér, hogy tegyem a kezemet a homlokára, a POZITÍV PONTOKra. Persze ő is szívesen megteszi ezt nekem, ha én kérem rá. Jól tudjuk, csak úgy érhetjük el céljainkat, ha nem sokat aggódunk miattuk, hanem nekilátunk dolgozni. Még egy perc sem telik el, és már érezzük is a megnyugvást, bizakodva tekintünk a jövőbe. A POZITÍV PONTOKat finoman érintsük, csak éppen annyira, hogy a homlokon a bőr kisimuljon! A pontok éppen a szem fölött találhatók, fél úton a szemöldök és a hajvonal között.

AZ AGYTORNA MUNKÁBAN

... ÉS PIHENÉSBEN

Olvasási készség:

Agygombok 25. old.
Keresztbe lendítés 4. old.
Lusta nyolcas 5. old.
Pillangó nyolcas 25. old.
Detektív 25. old.

Folyamatos olvasás
a középvonalon át

Nyakhimbálás 9-10. old.
Energiaátvitel 29. old.
Keresztbe lendítés 4. old.
Hintald 11. old.
Hasi légzés 12. old.

Vádlipumpa 27. old.
Lábfejhajítás 19. old.
Kitámasztás 22. old.

Gondolkodási készség:

Osztások
szemmel + 5
követése
(mint helyesírás X 3
vagy
számítás)
 $6 \div 2 =$

Földgombok 26. old.
Ürgombok 28. old.
Egyensúly
gombok 27. old.

Jóba helyesírás

Elefánt 8. old.
Gondolkodó
sapka 30. old.
Bagoly 17. old.

Számolási
készség

$\begin{array}{r} 2 \\ + 2 \\ \hline 4 \end{array}$ $\begin{array}{r} 7 \\ - 3 \\ \hline 4 \end{array}$ $\begin{array}{r} 9 \\ \times 3 \\ \hline 27 \end{array}$

Elefánt 8. old.
Bagoly 17. old.
Vádlipumpa 20. old.
Nyakhimbálás 9-10. old.
Sárkányrepülés 21. old.

Írási készség:

Könyvbe írás
és rajzolás

Lusta nyolcas 5. old.
ABC nyolcas 7. old.
Karbemelegítés 18. old.
Duplatérka 6. old.

Fogalmazás
és stílus-
gyakorlat

Vádlipumpa 20. old.
Lábfejhajítás 19. old.
Energiaátvitel 29. old.

Önbizalom növelés:

Belső napfény

Pozitív pontok 32. old.
Tengerészcsomó 31. old.
Egyensúlygombok 27. old.

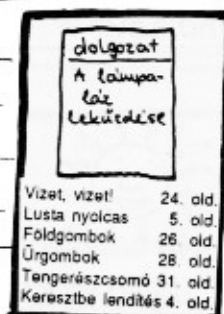
Sport és játékok
képességi készség

A nagy X felidézése 3. old.
Keresztbe lendítés 4. old.
Egyensúlygombok 27. old.
Hintald 11. old.
Ürgombok 28. old.
Kobra 14. old.

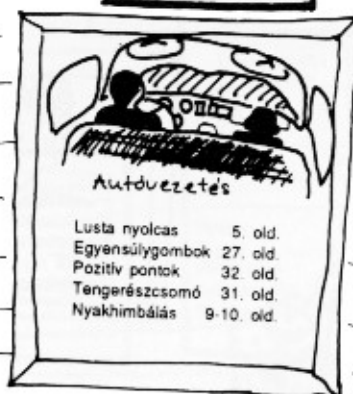
Tiszta
beszéd
megértés

Gondolkodó sapka 30. old.
Keresztbe lendítés 4. old.
Elefánt 8. old.
Tengerészcsomó 31. old.

Tanulási készség:



Személyes környezet:



Isten hozott
az AGYTORNÁRA!



Egyik nap zsúfoltabb, mint a másik. Ha végleg nincs időnk semmi más AGYTORNÁRA, a Három Alapvetőt akkor is feltétlenül végezzük naponta: igyunk VIZET, nyomjuk meg az AGYGOMBOKAT, és a TENGERÉSZCSOMÓ se maradjon ki! Ezek hozzásegítenek minket – egy minimális szinten legalább – a lelki egyensúlyunk megőrzéséhez, és addig is csökkentik a belső feszültséget, amíg lesz időnk többet is tenni magunkért.

A GYAKORLATOK CSOPORTOSÍTÁSA

A szülők és az oktatók jó hasznát veszik az alábbi összeállításnak, amely a gyakorlatokat aszerint csoportosítja, hogy éppen milyen képesség fejlesztése a cél.

OLVASÁSI KÉPSZÉGET FEJLESZTŐ GYAKORLATOK

A VIZUÁLIS KÖZÉPVONAL KERESZTEZÉSE

A szem vízszintes mozgást végez a befogadó agy működésének akadályozása nélkül

Agygombok	25. old.
Keresztbe lendítés	4. old.
Lusta nyolcas	5. old.
Pillangó nyolcas	25. old.
Detektív	25. old.

ÖSSZERENDEZŐ KÉPESSÉG

A szem vízszintesen és függőlegesen is mozog egyidejűleg, összezavarodás nélkül

Földgombok	26. old.
Ürgombok	28. old.
Egyensúlygombok	27. old.

A HALLÁSI KÖZÉPVONAL KERESZTEZÉSE

Aktív figyelem, ami magába foglalja a külső és belső visszacsatolást

Gondolkodó sapka	30. old.
Keresztbe lendítés	4. old.
Elefánt	8. old.
Tengerészcsomó	31. old.

AZ OLVASÁS MEGÉRTÉSE

Összpontosított olvasás, ami magába foglalja a nyelvi szerkezetek felismerését, és befogadását

Vádlipumpa	20. old.
Lábfejhajtás	19. old.
Sárkányrepülő	21. old.
Kitámasztás	22. old.

HANGOS OLVASÁS

Kifejező olvasás, hangsúlyozással és beleéléssel

Nyakhimbálás	9-10. old.
Energiaásítás	29. old.
Keresztbe lendítés	4. old.
Hintaló	11. old.
Hasi légzés	12. old.

ÍRÁSKÉSZSÉGET ÉS MATEMATIKAI KÉPSZÉGET FEJLESZTŐ GYAKORLATOK

A KÉZ ÉS A SZEM ÖSSZEHANGOLT MOZGÁSA

Íráskészség, széprás és rajzolás a bal és a jobb oldali, valamint az alsó és a felső látómezőben

Lusta nyolcas	5. old.
ABC nyolcas	7. old.
Karbemelegítés	18. old.
Duplafirka	6. old.

FOGALMAZÁS

Képesség az agy hátsó részéből származó benyomások nyelvi átültetésére

Vádlipumpa	20. old.
Lábfejhajtás	19. old.

Valamennyi kéz-szem koordinációs gyakorlat (lásd fentebb)

Energiaásítás	29. old.
---------------	----------

HELYESÍRÁS

Képesség nyelvi szerkezetek felépítésére, hallás után, a vizuális memória egyidejű használatával

Elefánt	8. old.
Gondolkodó sapka	30. old.
Bagoly	17. old.

MATEMATIKA

Képesség többirányú, többdimenziós közegben való munkára

Elefánt	8. old.
Bagoly	17. old.
Vádlipumpa	20. old.
Nyakhimbálás	9-10. old.
Sárkányrepülő	21. old.
Duplafirka	6. old.

ÖNÁLLÓ TANULÁST FEJLESZTŐ GYAKORLATOK

OTTHONI TANULÁS KÉPESSÉGE

A hangtalan beszéd és a belső látás kifejlesztése, amit más szóval gondolkodásnak hívnak

Keresztbe lendítés	4. old.
Egyensúlygombok	27. old.
Pozitív pontok	32. old.
Nyakhimbálás	9-10. old.
Bagoly	17. old.
Elefánt	8. old.

KREATÍV GONDOLKODÁS

Képesség mások munkájának befogadására saját gondolkodásunkba és életünkbe

A nagy X felidézése	3. old.
Keresztbe lendítés	4. old.
Valamennyi nyújtási gyakorlat	16-22. old.
Kobra	14. old.
Hintaló	11. old.
Duplafirka	6. old.

DOLGOZATÍRÁS

A lámpaláz leküzdése

Vizet, vizet!	24. old.
Hasi légzés	12. old.
Keresztbe lendítés	4. old.
Pozitív pontok	32. old.
Tengerészcsomó	31. old.
Egyensúlygombok	27. old.
Lábfejhajítás	19. old.
Duplafirka	6. old.

GYORSOLVASÁS

Az átlapozva olvasás és a letapogatva olvasás képessége

Valamennyi lusta nyolcas	5-7. old.
Keresztbe lendítés	4. old.
A nagy X felidézése	3. old.
Valamennyi nyújtási gyakorlat	16-22. old.

ALKALMAZKODÁS A SZEMÉLYES KÖRNYEZETHEZ

GÉPIRÁS VAGY SZÁMÍTÓGÉPES ADATBEVITEL TELJESÍTMÉNYNÖVE- LÉSE

Az elektronikus berendezések káros hatásainak kivédése

Vizet, vizet!	24. old.
Lusta nyolcas	5. old.
Keresztbe lendítés	4. old.
Agygombok	25. old.
Tengerészcsomó	31. old.
Nyakhimbálás	9-10. old.
Vádlipumpa	20. old.

AUTÓBUSZ-, REPÜLŐGÉP-, VAGY GÉPKOCSI-VEZETÉS

A mozgó középvezeték keresztezése *

Lusta nyolcas	5. old.
Egyensúlygombok	27. old.
Pozitív pontok	32. old.
Tengerészcsomó	31. old.
Nyakhimbálás	9-10. old.

AZ ÖNTUDATOSSÁG GYAKORLÁSA

ÖNVEZÉRLÉS

Képesség saját magunk irányítására, bármilyen helyzetben

Pozitív pontok	32. old.
Tengerészcsomó	31. old.
Egyensúlygombok	27. old.

AZ EGÉSZ TEST KOORDINÁCIÓJA SPORTOLÁS VAGY JÁTÉK KÖZBEN

Az agy és a test kapcsolata a mozgás összehangolására

A nagy X felidézése	3. old.
Keresztbe lendítés	4. old.
Egyensúlygombok	27. old.
Hintaló	11. old.
Ürgombok	28. old.
Kobra	14. old.

* A középvezeték keresztezéséről, ill. az elvont gondolkodással való összefüggéséről bővebb információk az ÉSZKERÉK (Edu-K for Kids) és a PERSONALIZED WHOLE BRAIN INTEGRATION (Teljes elménkkel) című könyvekben találhatók.

A SZERZŐKRŐL

PAUL DENNISON, kandidátus, az Edu-Kinesztetika, vagyis a mozgást alkalmazó oktatás kifejlesztője, és a mai napig az agyfélteke-dominanciák első számú kutatója. Több mint húsz éve a Vallay Remedial Group Oktatási Központ igazgatója, ahol a tanulási képtelenséggel küzdő gyerekeknél csodálatra méltó eredménnyel alkalmazta – munkatársaival együtt – az AGYTORNA technikákat. Dr. Dennison egész eddigi pályafutása során az oktatással foglalkozott. A Dél-Karolinai Egyetemen – a rejtett beszédkészség és a kezdeti olvasási teljesítmény közötti összefüggésről írott disszertációjával – elnyerte a doktori címet. Az Edu-Kinesztetikai Alapítvány igazgatója. Dr. Dennison nemzetközileg ismert előadó és szerző. Az ÉSZKAPCSOLÓ AGYTORNA (Brain Gym) című könyvön kívül ő írta Gail Dennisonnal közösen a SWITCHING ON (Agykapcsoló) az ÉSZKERÉK (Edu-K for Kids) és a PERSONALIZED WHOLE BRAIN INTEGRATION (Teljes elménkkel) című könyvet.

GAIL DENNISON az Edu-Kinesztetikai sorozat társszerzője dr. Dennison mellett. Az AGYTORNA könyvek mesterkéletlen illusztrációi a gyerekek és a mozgás őszinte szeretetéről tanúskodnak. Mint táncosnő, ő irányította a figyelmet az AGYTORNÁRA, és ő tette közkedve ezt a mozgalmat. Széles körű tapasztalattal rendelkezik az oktatásban, beleértve azt a tíz évet is, amit a „Gyógyító Érintés” (Touch for Health) szervezet instruktorként szerzett. A vizuális foglalkozások keltették fel érdeklődését a figyelemfejlesztési gyakorlatok iránt. Ő a szerzője a „Visioncircles” (Látókörök) című könyvnek és szerzője ennek a mozgalomnak, amely a színek, a formák és a ritmus élményére alapozott gyakorlatok útján éri el a látásmód és a megfigyelési képesség fejlődését. Ő hozta létre az „AGYTORNA MAGAZIN”-t, és ő a szerkesztőbizottság elnöke. Két gyermek édesanyja (akik szintén megszállott agytornások). Az AGYTORNA programok elterjesztése érdekében sokat utazik szerte a világban, és újabb könyvek kiadását készíti elő dr. Dennisonnal együtt.

VÉLEMÉNYEK AZ AGYTORNÁRÓL

„Figyelemre méltó fejlődés az olvasásban! Tanulók, akik korábban nem szerettek olvasni, lelkes és kitartó olvasókká váltak.”

Ötödik osztályban tanító tanár (Kalifornia)

„Áthangolása óta édesanyámmal naponta csinálom a keresztbe lendítést. Memóriája valóban javult, világosan lehet vele társalogni.”

Egy ápolónő (Kalifornia)

„Harmadikos fiam, miután néhány hétig rendszeresen gyakoroltuk az ABC nyolcast, fantasztikus fogalmazást írt, egyetlen lendületből.”

Egy anyuka (Pennsylvania)

„A focicsapatunk AGYTORNA gyakorlatokat végez, úgy, hogy nem kell sokat gondolkodni, hogyan játszunk. Az ellenfél meg túl erősen töri a fejét.”

Kilencéves tanuló (Hollandia)

„A nyújtási gyakorlatokat két hete végzem, és most már minden különösebb erőfeszítés nélkül mozgok. Elég, ha zöld jelzést adok a lábamnak, magától tudja, mit kell tenni.”

Egy nyugdíjas őrmester (Louisiana)

„Felfedeztem, hogy én is gyorsolvasó vagyok. Látom az egész történetet, anélkül, hogy a szavakat külön kéne értelmeznem.”

Egy 16 éves tanuló (Ausztrália)

„Az AGYTORNA kifejezetten emelte a teljesítményemet. Ebéd után egy kicsit pihenem kellett, mert a sok munkától valósággal kifogytam a szuszából. Most ehelyett elvégzem az energiagyakorlatokat: a gondolataim kitisztulnak, és van erőm a második körre is.”

Egy New York-i üzletember