

## FENOMEN KINEZJOLOGII



Cóż za niezwykła książka! „**Kinezylogia edukacyjna – fenomen skuteczności**” Hanny Nikodemskiej El Tairy jest jak haust świeżego powietrza po wyjściu z dusznego pokoju. Niewielkie – pod względem objętości, ale głębokie, jeśli chodzi o niesione treści – dziełko to jest zaskakującą i niebanalną pozycją na rynku księgarskim. Napisana żywym i prostym językiem książka staje się dla laika pasjonującą lekturą, a dla znawcy tematu źródłem cennych spostrzeżeń i refleksji.

*„Zadaniem, jakie sobie postawiłam sięgając po pióro, było upowszechnienie wiedzy o podstawowych mechanizmach rozwojowych, funkcjonowaniu i wyzwaniach rozwojowych oraz modelach terapeutycznych proponowanych przez różne szkoły teoretyczne w porównaniu z Kinezylogią Edukacyjną jako metodą wspierającą rozwój i podnoszącą efektywność”* – pisze autorka we wstępnym Przesłaniu.

Zadanie to udało się wykonać w 100%. Prezentując metodę dr. Paula Dennisona – stosowaną w praktyce od ponad 30 lat z dużym sukcesem – autorka jednocześnie w sposób błyskotliwy rozprawia się ze stereotypami, ciągle jeszcze funkcjonującymi zarówno w nauce, jak i praktyce edukacyjnej.

Kinezylogia Edukacyjna oferuje zestawy prostych ćwiczeń – często w formie zabawy – wspomagających rozwój człowieka na każdym etapie jego drogi życiowej. Chociaż najczęściej terapia ta stosowana jest u dzieci mających problemy z nauką lub wykazujących zaburzenia rozwojowe, może być z powodzeniem wykorzystywana w pracy z dorosłymi, którzy chcą poprawić jakość swego życia.

Ćwiczenia zebrane w zestawie znanym pod nazwą Gimnastyka Mózgu usprawniają pamięć i koncentrację, poprawiają zdolność uczenia się, podnoszą efektywność działania systemu ciało–umysł, a także pomagają podnieść samoocenę, zwiększyć radość życia, zmienić nastawienie do ludzi i otaczającego świata. Dużo? Nawet bardzo. Wszystko to dzieje się za sprawą technik uwalnianiu lęków i blokad zakodowanych na wczesnych etapach rozwoju dziecka. Ponadto metoda ta – jak zapewnia autorka – jest fenomenalnie skuteczna:

*„Po siedemnastu latach praktyki mogę stwierdzić z pełnym przekonaniem, że metoda jest skuteczna i działa. Można z niej korzystać bez jakiegokolwiek zagrożenia dla pacjentów, ponieważ proponuje ruch, który mogą wykonać z łatwością nawet niezbyt wysportowane osoby i propaguje picie wody zamiast słodzonych czy zawie-*



rających kofeinę napojów. Korzyści odnoszone przez pacjentów są znaczne i następują stosunkowo szybko w porównaniu z innymi metodami wspierającymi rozwój.”

Ponieważ metoda jest tak prosta i skuteczna, nasuwa się nieodparcie jedno pytanie:

„Dlaczego nie jest powszechnie stosowana w szkołach i przedszkolach i dlaczego nie szkoli się w tej dziedzinie nauczycieli i rodziców na dużą skalę?”

Lektura książki przynosi odpowiedź również na to pytanie. W tym miejscu mogę tylko – za autorką – zacytować sentencję Alberta Einsteina:

„Młyn naukowy najpowolniej miele ziarno”.

Książka przynosi mnóstwo interesujących informacji na temat kolejnych faz rozwoju dziecka, począwszy od życia płodowego, jak również na temat budowy i funkcjonowania mózgu w połączeniu z ciałem. Bo jak pisze cytowany przez autorkę Wojciech Eichelberg: „Ciało to jeden wielki mózg”.

Zdumiewający jest zakres tematyki poruszanej w omawianej pozycji: począwszy od odruchów instynktownych, z którymi przychodzimy na świat, przez błędy wychowawcze i szkodliwe nawyki, które przyswajamy sobie we wczesnym dzieciństwie, a na diecie i wpływie środowiska kończąc.

Jednym z coraz powszechniejszych błędów wychowawczych jest „przekleństwo ułatwień”. Dzieci coraz mniej wykonują ruchów precyzyjnych związanych np. z wiązaniem sznurowadeł czy zapinaniem guzików, a także malowaniem, lepieniem, wycinaniem. Więcej czasu natomiast spędzają przed ekranami telewizorów czy komputerów.

„Współczesne dzieci – pisze Hanna Nikodemaska El Tairy – dostają zabawki, które bawią się same, wystarczy nacisnąć przycisk, mają buty na rzepy i kurtki zapinane na zamki błyskawiczne. Rodzice nie mają czasu i cierpliwości, żeby nauczyć swoje pociechy wiązania kokardek, zapinania guzików, haftki i zatraski wyszły już całkowicie z użycia, haft ręczny to umiejętność rzadkich specjalistów, szycie, czerwanie w dobie zmieniającej się mody i tanich skarpetek też jest umiejętnością znikającą, jak umiejętność tkania, robienia na drutach swetrów czy pięciopalczastych rękawiczek we wzorki”.

A okazuje się, że tzw. robótki ręczne i związane z nimi manipulacje przygotowują do pisania i czytania, rozbudzają też wyobraźnię i zdolność koncentracji. Zaskakującym odkryciem jest też fakt, że pisanie ręczne aktywizuje zupełnie inne obszary mózgu niż pisanie na klawiaturze, co ma wpływ na intelekt i wyobraźnię. Jak stwierdzono w wyniku obserwacji i badań, niektórzy mają dostęp do twórczego myślenia jedynie wtedy, gdy zapisują swe myśli odręcznie.

Inną ciekawostką jest fakt, że przy pomocy ćwiczeń proponowanych przez Kinezyjologię Edukacyjną można poprawić ostrość widzenia i stan naszych oczu. Takich „sensacji” – bardzo dobrze udokumentowanych – jest więcej. Nie sposób wszystkiego omówić w jednej krótkiej recenzji. Wywody teoretyczne autorka przeplata historiami przypadków terapeutycznych



„z życia wziętych”, a na końcu pracy dołączone są relacje osób, które skorzystały z tej terapii, co bardzo ubarwia lekturę i czyni jej przekaz jeszcze wiarygodniejszym.

Gdy czyta się „Kinezylogię Edukacyjną”, rośnie podziw dla twórców tej metody Paula Dennisona, jego żony Gail oraz ich współpracowników. Jak ogromnej trzeba było wiedzy, jak wielu doświadczeń i prób, aby stworzyć system tak prosty, spójny i przejrzysty, a jednocześnie tak efektywny!

Tym większa jest moja – a myślę, że i wielu innych Czytelników – wdzięczność dla Hanny Nikodemskiej El Tairy za to, że podjęła się trudu przybliżenia nam tej tematyki w ciekawy i rzetelny sposób.

Dla kogo jest przeznaczona ta pozycja? Chciałoby się rzec: dla każdego. Najwięcej oczywiście mogą skorzystać na jej lekturze rodzice, nauczyciele i terapeuci. Ale każdy znajdzie w niej coś dla siebie, a zwłaszcza osoby zainteresowane rozwojem własnym, pragnące polepszyć jakość swego życia.

Z radością polecam tę niezwykłą, fascynującą książkę. Warta jest uwagi i specjalnego miejsca w naszej podręcznej biblioteczkę.

*Joanna Pawłowicz*

---

**Joanna Pawłowicz** ukończyła biologię w Poznaniu i dziennikarstwo w Warszawie. Przez wiele lat pracowała w tygodnikach ogólnopolskich i szczecińskich, zajmując się głównie reportażem społecznym. Publikowała swoje teksty w „Kulturze”, „Przeglądzie Tygodniowym”, „Morzu i Ziemi”, „Punkcie Widzenia”.

Od 1993 roku przez 11 lat redagowała i wydawała wspólnie z rodziną miesięcznik ekologiczny „Zielona Arka”, później również ekologiczne książeczki dla dzieci. Angażowała się w wiele działań i akcji na rzecz Matki Ziemi. W międzyczasie wydała dwie książki: zbiór reportaży „Życie przez kalkę” (Iskry 1986) i powieść biograficzną „Lena” (Ekolog Pomorski 1996).

Podróż do Nowej Zelandii w 2002 roku stanowiła kolejny przełom w jej życiu i zaowocowała nową książką „Taniec z wiatrem” (Biblioteka Nowej Ziemi 2010). Przeszła przeszkolenie w dziedzinie masażu polinezyjskiego Ma-Uri i tańców maoaryskich. Studia nad filozofią Huna oraz mądrością dawnych kultur stały się jej wielką życiową pasją. Zainteresowała się też runami i przekazem, jaki one niosą, a także miejscami mocy i kalendarzem Majów.

Obecnie zajmuje się doradztwem psychologicznym, prowadzi też warsztaty oraz własne wydawnictwo „Freja”. Mieszka w Szczecinie.