

Stručni rad

BRAIN GYM® - MOŽDANA TJELOVJEŽBA

Tanja Ješovnik, profesorica defektologije
Osnovna škola dr. Ljudevita Pivka Ptuj, Slovenija

Sažetak

Gibanje je osnovna biološka potreba čovjeka, koja ima izuzetnu važnost za njegov zdrav razvoj. U prošlosti su se djeca mnogo kretala na otvorenom, dok danas, zbog povećanog vremena provedenog pred digitalnim uređajima i drugih obveza, kretanje u prirodi postaje sve manje prisutno. Taj nedostatak utječe na razvoj motoričkih, jezičnih i emocionalnih vještina djece. Program Brain Gym® osmišljen je tako da uz pomoć 26 specifičnih vježbi potiče tjelesno kretanje, koje povećava učne sposobnosti i pomaže poboljšati koncentraciju, koordinaciju, pamćenje i upravljanje stresom. Temelji se na principima kineziologije i učenju, jer kretanju pridaje ključnu ulogu u kognitivnom razvoju. Tri osnovne dimenzije kretanja (lateralnost, centralnost i fokusiranje) važne su za ravnotežu tijela i mozga, što omogućava bolje učenje i socijalno povezivanje. Brain Gym® nije samo za djecu, već je prikladan za svakog tko želi poboljšati svoje učne sposobnosti, upravljati stresom i postići svoje ciljeve s većom samopouzdanjem.

Ključne riječi: kretanje, razvoj mozga, učenje kretanjem, vježbe za mozak

1. Uvod

Kretanje je osnovna biološka potreba čovjeka i ima izuzetnu važnost za zdravlje i razvoj pojedinca. Kretanjem upoznajemo svoje tijelo i svijet oko nas. Redovita tjelesna aktivnost nije važna samo za tjelesnu kondiciju, nego i za duhovni, emocionalni i socijalni razvoj. U prošlosti su djeca često bila aktivna na otvorenom. Njihov svakodnevni život bio je ispunjen aktivnostima kao što su trčanje, biciklizam, penjanje na drveće, skakanje, igre s prijateljima i različite sportske aktivnosti. Kretanje je bilo integralni dio života i učenja. Danas svjedočimo posve suprotnom fenomenu. Djeca se sve manje kreću, a još manje na otvorenom. Razlog je često sve češća upotreba digitalnih uređaja (pametni telefoni, računari, televizija) te povećano opterećenje djece s dodatnim obvezama i aktivnostima u zatvorenim prostorima. Djeca koja su u ranom razvoju, a kasnije i kasnije im nedostajalo kretanje, suočavaju se s nedostacima u području senzomotoričkih vještina, govorno-jezičnih vještina i emocionalnog razvoja. Na svim tim područjima mogu pomoći i vježbe iz programa Brain Gym®.

2. Što je Brain gym® ili moždana tjelovežba?

Program Brain Gym® osmislili su dr. Paul E. Dennison i Gail E. Dennison. Izvedeni su iz činjenice da učenje u cijelosti temelji na motoričkom razvoju i učenju. Emocionalna i mentalna aktivnost čvrsto su povezane s kretanjem. Ako želimo uspješno učiti, nužno je koristiti cijelo tijelo, a ne samo mozak. Brain Gym® je holistički pristup učenju koji kombinira principe kineziologije i teorije učenja. Fokusira se na korištenje tjelesnih pokreta za poboljšanje učnih sposobnosti i općeg kognitivnog i fizičkog blagostanja. Program Brain Gym® uključuje 26 specifičnih tjelesnih aktivnosti ili vježbi. Vježbe su osmišljene kako bi potaknule i integrirale različite tjelesne komponente povezane s učenjem, poput vizualnih, auditivnih i motoričkih sposobnosti. Sve ove sposobnosti olakšavaju učenje. Aktivnosti ili vježbe Brain Gym® pomažu riješiti probleme poput stresa, koordinacije i nedostatka fokusa, koji mogu ometati učni proces. Vježbe su vrlo raznolike i specifične, oblikovane na jedinstven način kako bi najbolje ispunile raznovrsne zahtjeve s kojima se djeca suočavaju u učionici.

Mnoga tjelesna aktivnost može probuditi mozak da postane aktivniji i bolje funkcionira, međutim, izvođenjem Brain Gym® vježbi, pojedinci mogu poboljšati koncentraciju, fleksibilnost mišljenja, usklađenost očiju, koordinaciju oka-ruka, pamćenje i rezultate u različitim životnim situacijama.

Jedna od ključnih ideja programa Brain Gym® je da tjelesni pokret i tjelesna aktivnost igraju ključnu ulogu u kognitivnom razvoju. Vježbe su osmišljene kako bi potaknule moždanu aktivnost i pomogle pojedincima da postignu ravnotežu i pripremljenost za učenje.

2.1. Tri dimenzije kretanja i 26 vježbi Brain Gym®

Ljudsko tijelo se kreće u tri osnovne smjerove: lijevo-desno, gore-dolje i naprijed-natrag. Kretanje u te tri osnovne smjerove povezano s tri osnovne kognitivne i motoričke funkcije u sustavu mozak-tijelo predstavljaju tri osnovne dimenzije: lateralnost, centralnost i fokusiranje. Kada smo u mogućnosti kretati se u sve tri dimenzije, uravnoteženi smo, naš stav i kretanje su usklađeni i slobodni, osjećamo se povezani s drugima, primamo informacije iz okoliša, istražujemo i učimo. Stres odmah utječe na našu tjelesnu državu – gubimo trodimenzionalnu ravnotežu.

STRANSKOST	CENTRIRANJE	FOKUSIRANJE
<i>LJEVO - DESNO</i>	<i>GORE - DOLE</i>	<i>NAPRIJED - NAZAD</i>
Središnja crta djelovanja	Središnja crta čvrstoće	Središnja crta suradnje
Povezuje lijevu i desnu polovicu mozga. Omogućuje prijelaz preko sredinske linije tijela, te aktivnosti u vidnom, službenom i kinestetičkom polju.	Centriranje je sposobnost prijelaza srednje linije između donjeg i gornjeg dijela tijela u povezivanju s integriranim djelovanjem gornjeg i donjeg dijela mozga.	Fokusiranje je sposobnost prijelaza srednje linije koja omogućuje suradnju. Važno je za unutarnju orijentaciju te za povezivanje mozga i mišića.
VJEŽBE ZA POKRETANJE PREKO TJELASNE SREDINE	VJEŽBE ZA ENERGIJU I DUBLJE OSJEĆAJE	VJEŽBE ZA ISTEZANJE
• Križno kretanje	• Voda	• Sova

<ul style="list-style-type: none"> • Ležeća osmica • Simetrično crtanje • Abeceda u ležećoj osmicu • Slon • Okretanje glave • Ljuljačka • Trbušno disanje • Križno kretanje ležeći • Punjenje energijom • Razmišljanje o X 	<ul style="list-style-type: none"> • Mozgalni gumbi • Zemaljski gumbi • Gumbi za ravnotežu • Vesoljski gumbi • Zijevanje • Misleni gumbi • Vježbe za povezivanje i smirivanje • Gumbi za pozitivno mišljenje 	<ul style="list-style-type: none"> • Istezanje ruku • Savijanje stopala • Pumpa • Jedriličar • Prizemljenje
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.2. Koristi vježbi Brain gym®

Vježbama poboljšavamo:

- koordinirano kretanje cijelog tijela,
- koncentraciju, pamćenje,
- upravljanje hiperaktivnošću,
- čitanje, pisanje, jezične i matematičke vještine,
- komunikaciju,
- organizacijske vještine,
- razumijevanje,
- emocionalnu ravnotežu,
- upravljanje stresom i postizanje ciljeva,
- motivaciju i osobni rast,
- samopouzdanje i samopoštovanje.

3. Zaključak

»Kretanje je put ka učenju. Živjeti znači kretati se.« Paul i Gail E. Dennison.

Program nije namijenjen samo djeci ili učenicima, već je prikladan za svakoga tko želi poboljšati svoje učne sposobnosti i učinkovito upravljati stresom. Osim obrazovnih koristi, Brain Gym koristi se i u drugim područjima, poput sportske izvedbe i upravljanja stresom. Holistički karakter programa čini ga dragocjenim

alatom za ljude svih uzrasta koji žele postići svoj najveći potencijal, kako na osobnoj, tako i na profesionalnoj razini. Uključujući Brain Gym® u svakodnevnu rutinu, pojedinci mogu iskoristiti svoj puni kapacitet za učenje i postići svoje ciljeve s većom lakoćom i samopouzdanjem.

4. Literatura

- [1.]Dennison, P.E., Dennison, G.E. (2014). *Brain gym* ®. *Priročnik za obitelji i edukatore*. Čakovec: ALFA d.d. Zagreb.
- [2.]Dennison, P.E., Dennison, G.E. (2007). *Telovadba za mozgane : 26 vaj za boljši učni uspeh, priročnik za starše, vzgojitelje in učitelje*. Ljubljana : Rokus Klett.
- [3.]Giorgiutti Antolašič, M., (2015). *Brain gym in otrok*. Diplomaska naloga. Koper: Univerza na Primorskem, PEF. Dosegljiva URL:
<https://repozitorij.upr.si/Dokument.php?id=19113&lang=slv> (27.2.2025)
- [4.]URL: <https://breakthroughsinternational.org/about/brain-gym/> (27.2.2025)
- [5.]URL: <https://shop.lupinica.si/si/content/category/4-brain-gym> (27.2.2025)