

# Brain Gym® i ja



---

# Brain Gym® i ja

---

Povratak užitku učenja

---

**PAUL E. DENNISON**

Uvod dr. sc. Carla Hannaford



OSTVARENJE

Biblioteka  
INTEGRIRANI RAZVOJ

© Paul E. Dennison, 2006.  
© hrvatsko izdanje Ostvarenje d. o. o. 2007.

Naslov izvornika “**Brain Gym® and Me**”  
First published in the United States under the title BRAIN GYM® AND ME  
by Paul E. Dennison, Ph.D. Copyright © Paul E. Dennison, 2006.  
First published by Edu-Kinesthetics, Inc.

Brain Gym® je registrirana trgovačka marka Društva za Edukacijsku kineziologiju -  
Educational Kinesiology Foundation/Brain Gym® International, [www.braingym.org](http://www.braingym.org)

Prevela i uredila: Ilona Posokhova

Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.  
Fotografije: Laura Luongo Photography  
Fotografija na naslovnici: Chery Mac, PureImagePhoto.com  
Dizajn naslovnice: Ilona Posokhova  
1. izdanje: listopad, 2007.

**Nakladnik:**

OSTVARENJE d. o. o.  
Pušćine 21, 10417 Buševac  
tel: 01 62-55-747, 62-55-314  
faks: 01 62-55-751  
ostvarenje@hi.htnet.hr

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 647850
---

ISBN: 978-953-6827-65-7

## Bilješka čitatelju

Ova je knjiga namijenjena isključivo informiranju i edukaciji te se ne bi trebala smatrati zdravstvenim vodičem ili priručnikom za samoliječenje. Prije započinjanja bilo kakvog programa tjelesnih vježbi, uvijek se preporučuje da se posavjetujete s liječnikom opće prakse ili drugim zdravstvenim stručnjakom.

Nadalje, u ovoj se knjizi opisuje samo dio opsežnog sustava učenja temeljenog na kretanju poznatog pod nazivom edukacijska kineziologija, koji obuhvaća stotine nastavnih sati u okviru različitih tečajeva. Ovi jednostavni, ali moćni pokreti primjenjuju se u više od osamdeset država diljem svijeta. Kvalificirani instruktor može vam pomoći da postignete maksimalne pozitivne učinke. Kako biste pronašli instruktora ili savjetnika u svom području, posjetite internetsku stranicu Brain Gym® International na [www.braingym.org](http://www.braingym.org).



# Sadržaj

<i>Zahvale</i>	8
<i>Predgovor</i>	11
<i>Uvod dr. sc. Carle Hannaford</i>	15
1. Zmajevu blago	21
2. Učenje radi užitka samog	31
3. Učimo primjećivanjem	55
4. Kako kretanje oslobađa samoizražavanje	75
5. Fizički pristup moždanim funkcijama	89
6. Kretanje i dinamičan mozak	109
7. Srce, naša organizirajuća inteligencija	135
8. Kretanje i pamćenje	151
9. Prirodno učenje u razredu	165
10. Strast, svrha i dobro življen život	195
11. Vibrantni odnosi	217
12. Brain Gym na djelu	231
<i>Bibliografija</i>	251

# Zahvale

Duboko sam zahvalan ljudima koji su me podržavali i usmjeravali u radu na ovoj knjizi. Njihova velikodušnost i posvećenost projektu umnogome su pridonijele njegovoj dubini i opsežnosti, i zato ih sve želim toplo zagrliti.

Bezgranično sam zahvalan Gail Dennison, svojoj supruzi, partnerici i suutemeljiteljici programa edukacijske kineziologije i Brain Gyma®. Gailino pažljivo čitanje i uređivanje ovog rukopisa urodilo je proširivanjem i razvojem svakog poglavlja. Njezina srdačna pitanja o mojem djetinjstvu pomogla su mi da se prisjetim davno zaboravljenih prizora i događaja čiji je kontekst obogatio i produbio ovaj rad. Gail, volim te.

Dalje, zahvaljujem Jaiju Collinsu, svojem plemenskom bratu u klanu Medvjeda, koji je intervjuirao mene i mnoge moje učenike i pomogao mi je zamisliti mogućnost da napišem ovu knjigu.

Posebne zahvale upućujem svojoj prijateljici dr. Carli Hannaford, neurobiologinji i profesorici, čija su objašnjenja povezanosti kretanja i učenja približila naš rad milijunima ljudi. Hvala ti, Carla, što cijeniš jednostavnu eleganciju pokreta i što si otvorila ljudska srca novom doživljaju i razumijevanju.

Zahvaljujem svojem dragom prijatelju i mentoru iz ranih dana, pokojnom Johnu Thieu, na njegovoj viziji otvaranja metoda samopomoći široj javnosti i zato što me je ohrabrivao u tome da razvijam svoj rad i podijelim ga s ljudima.

Srdačno priznanje odajem Josephu Chiltonu Pearceu za njegovo razumijevanje mozga i osobito za njegove uvide u odnos između snage moždanog debla i suosjećanja frontalnih režnjeva što stavlja naglasak na zadovoljstvo učenja. Hvala ti, Joe, za prijateljstvo i mentorstvo.



Također zahvaljujem Sydneyju Harrisu, učitelju Alexanderove tehnike i dragom prijatelju koji dijeli moju viziju ovog rada. Njegovo mudro proučavanje izvornog rukopisa i pažljiva pitanja pomogli su mi da iz svojih bilježaka izvučem najbolje.

Toplo zahvaljujem Soniji Nordenson, "ženi iza redaka", našoj urednici i prijateljici još od 1993. godine. Sonia, tvoja jasnoća i izravnost pomogle su mi da kažem upravo ono što sam namjeravao. Ako je Bog u detaljima, pomogla si da ovaj rad dobije sjaj božanskog.

Zahvaljujem dr. Marilyn Lugaro, svojoj učenici i prijateljici. Marilyn, upoznali smo se prije dvadeset i pet godina, kada sam jedva mogao objasniti svoj rad, a kamoli staviti ga na papir. Naučila si ga, živjela si ga, i dandas me nadahnjuješ da radim još više.

Richardu Palmeru, pjesniku i tvorcu zajednice, zahvaljujem što je gledao u moje srce i pokazao mi kako se povezivati s drugima nenasilnom komunikacijom. Jedno je razumjeti srce, a drugo je posvetiti sebe njegovim ritmovima. Zato hvala ti, Richarde, što si me poučio kako se ravnati prema svom srcu.

Također bih želio odati priznanje njemačkom izdavaču Alfredu Schatzu, svojem učitelju, mentoru i prijatelju. Alfred i njegove kolegice, Beate Walters i Susanne Degendorfer, ulovili su jedinstvenu viziju edukacijske kineziologije i još davne 1983. godine počeli prevoditi i predstavljati naše radove ljudima njemačkog govornog područja, uključujući Austriju i Švicarsku.

Upućujem zahvale Paulu Landonu iz Francuske, Tanji McGregor iz Australije, Glenys Leadbeater i Barbari Wards s Novog Zelanda, Riti Edwards iz Južne Afrike, Renati Wennekes iz Njemačke, Kay McCarroll iz Velike Britanije, Rosmarie Sondregger i Bernhardt Studeru iz Švicarske, te Svetlani Masgutovoj iz Rusije i Poljske, a to su samo neki od članova Međunarodnog profesorskog zbora koji je pridonio ovom pionirskom radu.

Zahvaljujem i Colleen Carroll Gardner, Rose Harrow, Donu Wetselu, Pameli Curlee, Sylviji Sue Greene, Sharon Plaskett i Bonnie Hershey, našim članovima Međunarodnog profesorskog zbora u Sjevernoj Americi, čija usmjerenost i posvećenost održavaju životnost i čistoću modela edukacijske kineziologije.

Gail i ja zauvijek smo zahvalni pokojnoj Olive Liu iz Kine na njezinu pionirskom radu u Tajvanu i jugoistočnoj Aziji. Također smo zahvalni Carol Ann Erickson na njezinoj mudrosti i procjenjivanju našeg rada u odnosu na svijet sporta; Joan Spalding na predstavljanju našeg rada u Rusiji; Dorothy H. L. Carroll, Marilyn Lugaro i Jody Grant na njihovu vodstvu u organiziranju neprofitne zaklade za širenje edukacijske kineziologije; te Julie Newendorp, Rose Harrow i Stephanie Badasci, novim ekskluzivnim direk-

toricama koje pomažu u održavanju razvoja i širenja zaklade. Naposljetku, tople zahvale Jeffreyju Scharetgu na kreativnom i tehničkom doprinosu mojem radu i ovoj knjizi.

Kad bi prostor dopustio, pojedinačno bih zahvalio još stotinama drugih osoba. Vi znate tko ste.

# Predgovor

## Kretanje otvara vrata u učenje

U posljednjih smo trideset godina diljem svijeta održali tisuće privatnih pouka iz edukacijske kineziologije - dubinskog sustava učenja temeljenog na kretanju - s ljudima u najširem dobnom rasponu, od dojenčadi do starih osoba. Na radionicama tijekom kojih reorganiziramo mozak, srce i obrasce kretanja oko specifične namjere i svrhe, svjedočio sam preobrazbi u životima mnogih pojedinaca.

Osobno sam u osamnaest zemalja osposobio tisuće učitelja edukacijske kineziologije i njezine najpoznatije komponente, Brain Gyma, jer ovi sustavi djeluju neovisno o kulturalnim specifičnostima. Brain Gym, koji smo razvili moja supruga Gail i ja, poučava se na više od četrdeset jezika i koristi se u kućama, školama i uredima u više od osamdeset zemalja. Gail i ja, uvijek iznova, oduševljavamo se pothvatima pojedinih instruktora koji u ovaj rad unose vlastitu strast i inovacije te smo zadivljeni nevjerojatnim rezultatima koje postižu.

Mnogi su nam ljudi pisali o dramatičnim učincima postignutim već jednostavnim izvođenjem osnovnih dvadeset i šest pokreta iz knjige *Brain Gym: Simple Activities for Whole-Brain Learning (Brain Gym: Jednostavne aktivnosti za učenje cijelim mozgom)*, knjižice koju sam napisao 1985.

Kao što ću objasniti u ovoj knjizi, svi ovi naizgled čudesni rezultati koji se postižu programom Brain Gym, imaju čvrstu osnovu u neuroznanosti i kineziologiji, znanosti o kretanju.

Odavno sam želio napisati knjigu o svom razumijevanju odnosa kretanja i učenja. Zato sam, pišući ovu knjigu, imao na umu dvostruku svrhu. Želio sam podijeliti naš rad - to kako potičemo ljude da u jednostavnom, intuitiv-

nom i elegantno strukturiranom procesu posežu za novim mogućnostima - i želio sam također pobuditi čitateljev interes za razumijevanje međuovisnosti kretanja, učenja i razvoja mozga.

Volio bih vam predočiti presudno značenje kretanja - specifičnih, svjesnih pokreta - u svakodnevnom životu. Volio bih vam predstaviti važnost neuronske komunikacijske mreže koja obuhvaća cijeli mozak i koja je odgovorna za donošenje odluka i naša osobna postignuća počevši od najranijeg djetinjstva pa sve do kraja našeg životnog puta. Volio bih obznaniti ideju da učenje ne mora zadavati teškoće i da učenje pokretom donosi zdravlje, inteligenciju i ispunjenje o kojima sanjamo i koje priželjkujemo za sebe i svoju djecu.

Život ispunjen srećom koju stvara užitek učenja urođeno je pravo svakoga. Imam viziju da ćete se vi, moj čitatelju, probuditi jednoga jutra u stanju znatiželje i ushićenja i priznati si: "*Da! Moj život funkcionira*". Ove će vam riječi značiti nešto specifično i osobno, i svaki put kada ih izgovorite, bit će to još jedan novi početak.

Prema mom vlastitom iskustvu, užitek učenja zahtijeva život na rubu, u svijetu sačinjenom od suprotnosti u kojima uvijek iznova pronalazim ravnotežu. Dok mi osjećaj vlastitoga "ja" pokazuje smjer, siguran sam u spoznaju da dok se nastavljam prepuštati, pouzdavati i usred svega toga pronalaziti ravnotežu, krećem se prema svojim ciljevima, bez obzira na to što život donosi.

Sjećam se da su me u mladosti dirnule riječi Karla Wallende iz Velikih Wallenda. Veliki Wallendi bila je obitelj akrobata, hodača po užetu, koja je postigla slavu s Ringling Braćom i cirkusom Barmun & Bailey, te je naposljetku postala poznata kao Leteći Wallendi. Kada su ga pitali zašto svakodnevno riskira život na visokom užetu, Wallenda je odgovorio: "Hodanje po užetu je život, sve ostalo je čekanje."

Užitak učenja nastaje u sličnoj točki ravnoteže - onoj koja je između toga da utječemo na događaje i prihvaćamo ih kako dolaze. To zahtijeva da zakoračite u vatru, takoreći, u prostor čekanja, čežnje i djetinjastog očekivanja. U tom stanju kretanja prema učenju ostavljamo mjesto za neočekivanu budućnost koja je uvijek potpunija, šira i uzbudljivija od bilo čega što bismo si mogli zamisliti.

Užitak učenja počinje u tijelu. Moramo osjetiti napetost suprotnosti: kada vas istodobno vuče ulijevo i udesno, naprijed i natrag; sigurnost ili čvrstinu tla i uzbuđenje leta u nebo. Kada usred kaosa doživljavamo osjećaj ravnoteže, možemo čvrsto stajati na nogama i pritom razvijati svoj karakter te individualnost.

Dobro se sjećam svojeg prvog boravka u ljetnom kampu. Bilo mi je deset godina i kao gradsko dijete nisam znao plivati. Osjećao sam se nelagodno ulazeći u vodu s ostalim dječacima. Zbog sveg tog bućkanja, pljuskanja, urlanja i komešanja gotovo sam odustao od plivanja. Mrzio sam svoj kupaći kostim koji se punio zrakom poput balona.

Jednoga sam dana čuo da ranoranioci mogu otići u plićak prije doručka. Idućeg jutra otišao sam do jezera, ušao gol u toplu, ugodnu vodu i zaplivaio. Bilo je tiho i mirno, svjetlost se blago probijala kroz krošnje drveća i odražavala u nepomičnosti jezera. Voda me je držala na čudesan način. Činio sam već naučene zamahe koji me prije nisu nikamo odveli i osjećao kako tijelo stječe kontrolu. Plivao sam i plivao dok se voda otvarala pred mojim usmjerenim pokretima. Kada sam preplivao dva kruga, začuo sam svog odgojitelja kako me bodri. Bez moga znanja promatrao je moj napredak s obale i sada me je proglasio "plivačem"!

Izlazeći iz vode, osjetio sam novu ugodu... onu vrstu ugone koja nastaje kada uspijete prijeći vlastite granice i savladati izazov učenja. Ujesen iste godine naučio sam čitati.

Poslije, kao maratonac u Kaliforniji, sudjelovao sam u utrci na Beverly Hillsu. Čuo sam da će Billy Rogers, pobjednik Bostonskog maratona i svjetski poznati trkač, biti tamo i obratiti se sudionicima prije utrke. O Billyju se govorilo da kad trči, stopalima jedva dodiruje tlo. Stotine ljudi okupile su se na stazi u parku i prije nego što je pištolj opalio, trebao sam odlučiti gdje se ugurati u skupinu koja će se raširiti kad utrka započne.

Billy je zadao tempo odjurivši poput metka. Kako sam odabrao mjesto koje više odgovara zecu nego kornjači poput mene, ostali trkači u gužvi, naguravajući se i probijajući si put, oborili su me na tlo i izgazili. Ustao sam, očistio natučeno tijelo i nepokolebljivo potrčao prema finišu, sretan što mogu prevaliti udaljenost bez obzira na klimav početak.

U sedamdesetima sam kao vlasnik centara za učenje čitanja Valley Remedial Group Reading Centers u Dolini San Fernando uživao poštovanje zajednice kao profesionalni edukator i prevoditelj. Razvio sam uspješan posao pomažući ljudima da nauče čitati i pisati. Nakon što sam 1981. napisao svoju prvu knjigu, počeli su stizati međunarodni pozivi da držim predavanja. Tada se pojavila potreba za edukacijskim tečajevima i dodatnim knjigama te priručnicima.

Kada sam prvi put istraživao fenomenalne učinke kretanja sa svojim učenicima u centrima za učenje čitanja, drugi su mi nastavnici počeli govoriti da moram napisati knjigu, da moram početi poučavati druge u ovom uzbudljivom radu. I, doista, uskoro su me pozvali da predajem u Europi.