



:: SZKOLENIA ::

Metoda Dennisona | Dotyk dla Zdrowia | Art – Kinezyjologia | EFT | Tańce w kręgu

➤ **Metoda Dennisona - Gimnastyka Mózgu®**

Kurs bazowy **Kinezyjologii edukacyjnej** prowadzony metodami aktywizującymi, kierowany do wszystkich osób zainteresowanych rozwojem potencjału fizycznego i umysłowego niezależnie od wieku i zawodu.

Jest to metoda stymulacji naturalnych mechanizmów rozwoju osobowości poprzez zestaw ćwiczeń ruchowych prowadzących do synchronizacji pracy mózgu.

Proste, łatwe i bezpieczne i ćwiczenia ruchowe zmieniają stare, "stresowe" wzorce przyswajania wiedzy i pozwalają na uczenie się w sposób twórczy, pełen radości i akceptacji dla samego siebie, zgodnie z podstawowymi potrzebami naszego ciała i umysłu. Na **kursie I stopnia** pracujemy w wymiarze Lateralności (lewa-prawa strona) nad wzrostem zdolności do przekraczania środkowej linii ciała, co jest podstawą obuocznego widzenia, obuusznego słyszenia i koordynacji ruchowej całego ciała. Każda z tych umiejętności jest niezbędna do odnoszenia sukcesów w nauce i w życiu. W rzeczywistości wszystkie bilateralne nawyki - pochodne funkcji półkul mózgowych - zależą od szerszego trójwymiarowego systemu "intelekt - ciało", który poznajemy na **kursie II stopnia**.

Uniwersalna metoda pozwalająca lepiej:

- pokonywać stresy i napięcia wynikające z trudności życia codziennego
- komunikować się z innymi ludźmi, uczyć się i zdawać egzaminy
- przewyżczać trudności związane z dysleksją, dysgrafią i dysortografią
- zrozumieć procesy neurofizjologiczne i ich rolę w procesie uczenia się

Ukończenie kursów I i II stopnia zakończone jest Zaświadczeniem Polskiego Stowarzyszenia Kinezyjologów, które upoważnia do pracy tą metodą z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi (w tym ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i rozwojowymi). Zainteresowani mogą również otrzymać Certyfikat Educational Kinesiology Foundation, USA

➤ **Dotyk dla Zdrowia**

Dotyk dla Zdrowia (Touch for Health) jest bezpieczną metodą uaktywniania naszych naturalnych zasobów energii życiowej, wspomagającą zdrowie poprzez regulowanie napięć aparatu mięśniowego, uznaną w ponad 40 krajach na świecie i stosowaną podobnie do akupresury i akupunktury. Może ona stanowić doskonałe uzupełnienie leczenia, a także profilaktykę.

Dotyk dla Zdrowia to jedna z części Kinezyjologii Stosowanej, na której m. in. Paul Dennison oparł zasady **Kinezyjologii Edukacyjnej** (znanej w Polsce jako **metoda Dennisona**).

Dotyk dla Zdrowia łączy elementy medycyny konwencjonalnej i chińskiej. Dzięki temu można dokonać szybkiej diagnozy energetycznego stanu organizmu a następnie za pomocą prostych technik przywrócić stan równowagi.

Twórcą metody jest dr John Thie z USA, prawnuk polskich emigrantów. John Thie był w Polsce w roku 1983 i prowadził wykłady i szkolenia dla lekarzy i rehabilitantów w Stołecznym Centrum Rehabilitacji w Konstancinie.

➤ **Art - Kinezyjologia**

Kurs dla absolwentów Gimnastyki Mózgu. **Art - Kinezyjologia** jest programem terapii przez rysunek w połączeniu z **Kinezyjologią Edukacyjną**. Program oparty jest na ideach psychoanalizy Z. Freuda i psychologii humanistycznej C. Rogersa. Przedmiotem kursu jest proces rozpoznawania głębokich myśli i odczuć wyniesionych z przeszłego doświadczenia osoby w postaci obrazów dziecięcych wspomnień, oczekiwań, leków, konfliktów i innych.

Nasza terażniejszość i przyszłość kształtuje się na bazie doświadczenia przeszłości - doświadczenia życia intelektualnego i emocjonalnego oraz życia ciała.

Art - terapia jako oddzielny kierunek zaczęła rozwijać się w latach 30-tych XX wieku. Początkowo kierunek ten rozwijał się psychiatrii. Z chwilą gdy zauważono jak jest skuteczny zaczęto wykorzystywać go do celów terapeutycznych.

Program poświęcony jest:

- korygowaniu negatywnych przeżyć (negatywnych emocji i negatywnych schematów zachowania)
- celom rozwijającym
- budowaniu pozytywnej przyszłości

Art - Kinezyjologia daje człowiekowi możliwość zrozumienia prawdziwego znaczenia zdarzeń w kontekście przeszłości (poprzez rysunek i inne formy twórczości), zanalizowania przeżycia i jego źródeł i jego zmiany podstaw zachowania tak, by informacja i doświadczenie zorganizowały się w przyszłości inaczej: na bazie podstawowej potrzeby samorealizacji "Ja", zdolności do konstruktywnych działań, z udziałem realiów otaczającego świata.

Aby praca terapeutyczna była pełna i odbyła się na wszystkich poziomach funkcjonowania osoby autorka dr Swietłana Masgutowa połączyła Art - terapię z kinezyjologią i pracą z ciałem.

Podstawowym celem **Art - Kinezyjologii** jest ujawnianie "bloków", które hamują poznanie, uczenie się, rozwój zdolności i kształtowanie się osobowości. Jej podstawowym założeniem jest odkrycie nowych możliwości i osiągnięcie zmian w poznaniu i zachowaniu.

- "Mój nastrój" - praca z własnymi uczuciami i przeżyciami. Wyjaśnienie jakie mechanizmy obronne funkcjonują w nas dla zmiany własnego nastroju.
- Psychologiczno - kinezyjologiczne podstawy interpretacji rysunku.
- "Moja osobowość - mój autoportret" - informacja o zjawisku integracji osobowościowej i możliwych sposobach "przepracowania" cech osobowości w ramach różnych podejść psychologii i Kinezyjologii Edukacyjnej.
- Włączające i wyłączające ruchy i symbole.
- "Historia mojego uczucia" - "przepracowanie" własnych przeżyć w planie historii ich rozwoju prowadzi do zrozumienia "mechanizmów obronnych", zmienia nasz stosunek do wydarzeń i

daje możliwość wyboru otwartego, współtwórczego stylu uczenia się (poznania), w pierwszym rzędzie odniesienia do siebie, własnego "Ja".

- Możliwości rysunku w produktywnym przewzorowaniu stosunku człowieka do "nieprzyjemnych wydarzeń"
- "Moje pragnienia i możliwości" - nasze pragnienie jeśli jest aktywne, przechodzi w chęć działania. Jak sprawić, by pragnienie było aktywne, by zmienić je w rzeczywistość? Jak nauczyć się akceptować swoich pragnień i otworzyć się na swoje możliwości?
- Podstawy interpretacji koloru.

➤ **EFT - techniki emocjonalnej wolności**

Opracowana przez Gary Craiga metoda jest prostym i bardzo skutecznym narzędziem do pracy z emocjami.

Przy pomocy **EFT** można polepszyć swoje funkcjonowanie w obszarach na których nam obecnie zależy tzn.:

- Sporcie
- nauce
- pracy
- relacjach z innymi

a przede wszystkim można poprawić swoje zdrowie. Wiadomo, że 85% chorób ma podłoże emocjonalne. **EFT** bazuje na opukiwaniu palcami odpowiednich punktów meridianowych oraz pracy psychologicznej umożliwiającej całkowitą koncentrację na problemie. Poprzez opukiwanie punktów meridianowych usuwane jest konkretne zaburzenie w układzie energetycznym, który zostaje przywrócony do stanu równowagi.

➤ **Tańce w kręgu**

Są to tańce różnych kultur tańczone w kręgu lub w korowodzie.

Warsztaty tańców w kręgu dają:

- aktywny wypoczynek
- poczucie samoakceptacji i radości życia
- relaks
- odczucie wyjątkowej komunikacji, jaką daje harmonijny ruch grupy
- możliwość rozszerzenia swojego warsztatu pracy z dziećmi i młodzieżą

.: CENTRUM INTEGRACJI OSOBOWOŚCI .:

<http://www.dennisonakursy.pl/>