

KIM DA SILVA & DO-RI AMTMANN

Kreativní učení



s kineziologickými cviky
a mudrami

*Všechna práva vyhrazena, včetně práva na rozšiřování
prostřednictvím filmu, televize, kopírování obrazu
a zvuku jakéhokoliv druhu, nebo částečný dotisk.*

© Do-Ri Amtmann, Kim da Silva, 2000

© Original German Language Publication 2000 by VERITAS - VERLAG Linz

Cover Photo © iStockphoto.com

Photos © Do-Ri Amtmann, 2010

Translated © Mgr. Iva Wallnerová, 2010

© Nakladatelství ANAG, 2010

ISBN 978-80-7263-622-8

Obsah

Předmluva	5
-----------------	---

10 Kimových tajemství snadného učení.....7

1. Jen já sám mohu v sobě vzbudit chuť se učit	8
2. Učíme se celý život	10
3. Když umíš naslouchat, víc se dozvíš.....	14
4. Co mnozí lidé jedí nejraději a nejčastěji, škodí nejvíce – sladkosti	18
5. Jak dostat chuť na sladké pod kontrolu	20
6. Být stále ochotný nesmírně usnadňuje život.....	21
7. Staň se nejlepším přítelem svého těla	24
8. Přemýšlení je mnohem snazší, když se zapojí celý mozek	28
9. Přeměň nechuť k učení ve svůj osobní cíl.....	30
10. Krása každodenní disciplíny.....	32

Od snadného ke kreativnímu učení.....36

Jaký je v tom rozdíl	36
Kreativní učení – co to znamená?	37
Od kreativního učení ke kreativnímu životu.....	39
Musíme se naučit být zdraví!	40
Jsi mistrem v učení!	41
Odstranění vnitřního odporu	42
Překonej svůj vnitřní odpor!	43

Energetická cvičení

1. Body země	47
2. Body prostoru.....	48
3. Body mozku.....	49
4. Pozitivní body	50
5. Myslící čepice	51
6. Kouzelný bod	52
7. Hroch.....	53

8. Kroužení pažemi	54
9. Protážení lýtek	55
10. Křížení končetin s kroužením očí	56
11. Půlkruhy hlavou	58
12. Protážení svalů paží	60
13. Jízda na kole	62
14. Kroužení pánví – osmičky	63
15. Rychlá chůze	65
Mudry	66
1. Mudra pro pohyblivost prstů	67
2. Mudra pro zdravou vůli	68
3. Mudra pro aktivaci mozku	69
4. Mudra pro žaludek	70
5. Mudra při přejídání z frustrace	71
Sestavy cviků pro kreativní učení	72
1. Svěžest a odolnost každý den – Ranní cvičení pro více energie během dne	73
2. Překonání vnitřního odporu – Zklidnit se a získat chuť k učení	74
3. Hasiči – „Odpouštění páry“ – cvičení proti špatné náladě	75
4. Kreativně se učit, kreativně žít – Lépe pochopit a využít souvislosti	76
5. Mít dobrý rukopis – Cviky pro jemnou motoriku	77
6. Jdeme na to! – Cviky pro rozehrání před sportem	79
7. Kreativní učení pro konkrétní předměty – Cílené sestavy pro češtinu, matematiku, angličtinu, francouzštinu a němčinu	80
Příloha	81
O autorech	82
Poděkování	83
Doporučená literatura	84

Předmluva

Tato kniha nám umožní pochopit, proč máme problémy s učením. Zároveň nám pomůže analyzovat příčiny. „Kreativní učení“ je nové a jedinečné v tom, jak dokáže stres z učení přeměnit v učební potenciál.

Kniha je určena také rodičům, aby dětem pomáhali hledat nové cesty, jak se učit bez stresu, a aby pochopili, jak může jejich dítě při učení pracovat s touto knihou a dělat při tom i jiné věci (např. pravidelně několik cviků), které by si rodiče v době své školní docházky nedokázali představit.

„Kreativní učení“ není kniha, která nás utvrdí v našem stresu, jenž při učení máme, ale ukáže nám, že stres při učení je přirozený a že „učení bez stresu“ nikdy neexistovalo. Budeme-li se stresovat tím, že máme stres, nikdy se nic nenaučíme. Pokud ale uznáme, že učit se je přirozené, stane se učení přirozenou součástí našeho života.

Učení se tedy stává životem a stres se stává energií, která podporuje učení. Protože pouhé rozumové poznání nám v učení není nic platné, zahrnuje tato kniha i speciální cviky odvozené z **čínské medicíny**. Tato cvičení aktivují naše meridiány známé z čínské akupunktury. Pomáhají tak pozvednout náš energetický potenciál, abychom mohli to, co jsme poznali racionálním myšlením a cítěním, realizovat.

Pro různé činnosti jsou vhodná různá cvičení, protože každý učební obor i životní situace jsou spojeny s různými emocemi. Je velmi důležité, aby se stres nestal výmluvou při učení, ale abychom rozpoznali, že nové věci bývají zpočátku zatížené emocemi. Tyto emoce, když se vyhrotí, mohou snadno vyústit ve stres.

Víme-li však, že nové věci vždy vyvolávají emoce, můžeme jim čelit zpříma a bez stresu. Můžeme totiž tuto energii ihned využít k tomu, abychom novou věc uvítali s radostí. Nebudeme potom zahlceni stresem a neztratíme tak energii, kterou bychom spotřebovali k jeho zpracování.

DRUHÉ TAJEMSTVÍ

Učíme se celý život

Přečti si poslední větu ještě jednou a hluboce se u toho nadechni. Předtím, než vydechneš, pusť body země. Teď přijdou na řadu:

BODY PROSTORU

Polož si dva prsty na kostrč. Nachází se na spodní části páteře. A dvěma prsty druhé ruky stiskni bod nad horním rtem. Během toho, co držíš oba body, můžeš číst dál.



! *Učení začíná s prvním nádechem po narození a končí až naším úmrtím.*

Je důležité, aby sis zapamatoval, že učení je život. Kdo se neučí, nežije. Kdo doopravdy nežije, onemocní. Teď můžeš vzít svůj život do vlastních rukou a ode dneška vidět učení takové, jaké ve skutečnosti je: rozvoj, život, dobrodružství a kreativita!

Víš vlastně, proč máš problémy s učením?

Může to být z různých důvodů. Možná najdeš odpověď v následujícím seznamu:

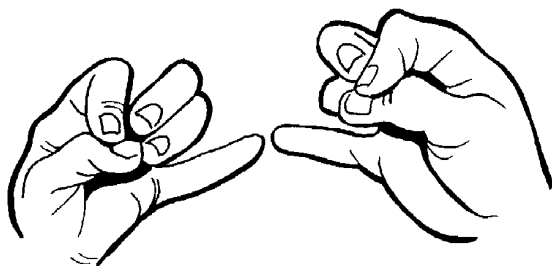
- * Učitel je děsný. Neumí to správně vysvětlit.
- * Nemůžu se soustředit.
- * Při tomto předmětu jsem vždycky hned unavený.
- * Chci si raději hrát než se učit.
- * Ostatní mě rozptylují vždycky, když se chci učit.
- * Nezajímá mě to, co se musím učit.

To jsou nejčastější odpovědi, které dostávám od dětí, když se ptám na důvod jejich problémů s učením.

Než půjdeme dál, udělej si tuto mudru:

MUDRA PRO VNITŘNÍ SÍLU

Spoj palec a špičku prsteníku a polož ukazováček na první kloub palce. Tuto mudru budeš teď držet minimálně 3 minuty na obou rukou, než prsty zase oddělíš. Zatímco držíš mudru, můžeš samozřejmě pokračovat v dalším čtení.



ČTVRTÉ TAJEMSTVÍ

Co mnozí lidé jedí nejraději a nejčastěji, škodí nejvíce – sladkosti

Když jíš denně sladké, zažívá tvoje tělo neustálou „vnitřní katastrofu“, protože tvé nadledvinky se stále „nažhavují“. Jejich úkolem je zachraňovat tě z nebezpečných situací pomocí reflexivních pohybů nebo reakcí.

Příklad:

Jsi velmi unavený, a proto spíš velmi tvrdě. Náhle někdo prudce otevře dveře do tvého pokoje a křičí: „Rychle vstávej, dům hoří!“. Ještě než se řádně probereš, už stojíš vedle postele, rychle popadneš něco na sebe a utíkáš z domu.

Odkud přichází tato reakce? Byl jsi přece k smrti unavený, a přesto jsi najednou svěží a čilý. Nadledvinky produkují při stresu adrenalin. Tento hormon tě okamžitě připraví k útěku, dlouho před tím, než můžeš celou situaci vůbec pochopit.

Představ si, že by ses nejdřív začal v posteli protahovat, pak by ses začal vyptávat, kde to vlastně hoří, a potom bys přemýšlel, co by bylo nejlepší udělat jako první. Než bys celý tento myšlenkový proces dokončil, bylo by už zřejmě příliš pozdě a cestu ven by ti blokoval hustý kouř a oheň.

Chceš-li si zachránit život – v tomto případě jediné okamžitým útekem – potřebuješ své nadledvinky. Ty dodají okamžitě extra přiděl energie, abys mohl zareagovat bleskově!

Když jíš hodně a často sladké, je to, jako kdyby někdo v noci volal: „Rychle ven, dům hoří!“ Nadledvinky poslušně vylučují adrenalin a tvé tělo je připravené na všechno. Ale žádný povel nepřichází.

Představ si, že jsi svolal celou armádu do pohotovosti, každý čeká na povel „Vpřed!“, nikdo však povel k útoku nevydá. Každý z vojáků se po čase začne vzpírat a přestane poslouchat. Když pak někdy pokyn k útoku opravdu zazní, není tu nikdo, kdo by ho provedl.

Teď tedy víš, že cukr – v nadměrné míře – aktivuje tento reflex k boji a útěku a nastavuje celé tělo na program „přežití“, ačkoliv zvnějšku nehrozí žádné nebezpečí. V tomto stavu se žádný člověk – ani ty – nemůže koncentrovat! Nedokážeš se učit, cítíš se přetížený a začneš být přirozeně mrzutý.

Když budeš své orgány přehřívát tím, že budeš každou chvíli jíst něco sladkého, nezůstane ti žádná energie na učení.

Zkus jednou pozorovat ostatní spolužáky ve třídě, kteří neustále mlsají. Jsou bez nálady, pořád odmítají, neposedí klidně, dokonce jsou často agresivní a hádají.

! Konzumace sladkého znásobuje stres při učení, protože brání klidu a koncentraci.

Jsi závislý na cukru?

Vyzkoušej si, že od zítřka následující dva dny nebudeš jíst nic sladkého! Žádnou marmeládu, čokoládu, zmrzlinu, žádné ovoce, cornflakes, müsli-tyčinky, bonbóny, žádný kečup (v něm je skryta spousta cukru) apod.

Pozoruj, zda ti to připadne lehké nebo máš pocit, že trpíš. Plížíš se kolem skříňky se sladkostmi a zkoušíš najít logické vysvětlení ospravedlňující, proč se musíš dnes vzdát sladkého? Nemůžeš se soustředit na učení, protože pořád myslíš jen na to, jak zítra ty sladkosti doženeš?

Prozradím ti teď páté tajemství.

DEVÁTÉ TAJEMSTVÍ

Přeměň nechuť k učení ve svůj osobní cíl

Také to lze relativně lehce! Staň se kreativním, měj nápady, začni snít a přesně si představ svůj cíl, pro který se ti vyplatí učit se češtinu, angličtinu, matematiku, francouzštinu, němčinu, dějepis apod.

Teprve když máš žízeň, máš důvod sáhnout po sklenici vody na stole. Teprve tehdy, když najdeš svůj cíl, začnou se problémy s učením zmenšovat, a postupně úplně zmizí. Možná přijde den, kdy si řekneš: „Tento předmět mě baví! Těším se na vyučování.“

Vím, že si to dnes ještě neumíš představit. Ale když budeš žít tak, abys měl dostatek energie na myšlení, objeví se úplně nové nápady a vyhlídky.

Nápady ti pomůžou překonat nechuť k učení a stres.

Ke všemu, co děláš, potřebuješ dobře dýchat. K tomu ti pomůže úplně jednoduché cvičení:

KROUŽENÍ PAŽEMI

Postav se s nohama na šířku boků, kolena mírně pokrčená. Oběma pažemi současně prováděj kruhy zepředu nahoru a nad hlavou směrem dozadu. Udělej celkem 50 kruhů. Dávej pozor, aby lokty zůstaly natažené.



3. BODY MOZKU

Jak se to dělá: Polož dva prsty jedné ruky na pupík. Palec druhé ruky polož do pravé jamky pod klíční kostí. Ukazováček a prostředník polož do levé jamky. Teď lehce masíruj všechna tři místa současně. Po zhruba jedné minutě si vyměň ruce.

Jak dlouho: Každou stranu masíruj jednu minutu.

Jak to působí: Body mozku aktivují tvé mozkové hemisféry a propojují je. Zlepšují vnímání vpravo a vlevo (tak můžeš i lépe opisovat od svého souseda!). Pokud ráno nemůžeš vstát z postele, masíruj si tyto body po dobu čtyř minut. Bude se ti vstávat lépe!

Body mozku oživí tvou chuť do života, když nečinně jen tak posedáváš a do ničeho se ti nechce. Jednoduše je promasíruj a počkej, co se stane!



13. JÍZDA NA KOLE

Jak se to dělá: Lehni si na záda a polož pokrčené paže vedle hlavy. Dbej na to, aby podložka nebyla příliš tvrdá. Nyní zvedni hlavu a obě nohy nad zem a přiblíž levý loket k pravému kolenu a potom pravý loket k levému kolenu. Tímto kříženým pohybem „šlapej na kole“ a nepřestávej u toho pravidelně dýchat. Když se unavíš, odpočiň si a potom šlapej dál.

Kolikrát: Každá strana 20×, postupně zvýšit na 50×.

Jak to působí: Jízda na kole aktivuje tok energie podél tvé páteře a propouje obě mozkové hemisféry. Pokud máš problémy s postavou, můžeš tímto cvičením posílit i břicho.

Jízda na kole tě udrží čilého, prohloubí tvůj dech a zvýší tvou kondici.



3. MUDRA PRO AKTIVACI MOZKU

Jak se to dělá: Polož polštářky palců na nehty prsteníku a malíčku. Zapoj obě ruce.

Jak dlouho: 4 minuty, 6× denně, s přestávkou minimálně 17 minut.

Jak to působí: Mudra pro aktivaci mozku propojuje obě mozkové hemisféry, aby sis udržel chladnou hlavu i v obtížných situacích. Ve správnou chvíli tě vždycky napadne to pravé. Jsi kreativní a umíš uskutečnit své nápady.



SESTAVY CVIKŮ PRO KREATIVNÍ UČENÍ

Kdo necvičí, není pohyblivý. Kdo není pohyblivý, není připraven přijímat a zpracovávat nové podněty. Učit se znamená neustále přijímat a zpracovávat nová fakta. Musíš se zabývat něčím, co ještě neznáš. A když tedy nejsi pohyblivý a pružný, nemůžeš být otevřený pro nic nového.

V této části knihy najdeš sestavy cviků se speciálním zaměřením. Je jedno, pro kterou sestavu se rozhodneš – ale aby ti opravdu přinesla užitek, musíš ji dělat 2× denně. Doporučuji cvičit první sadu hned ráno poté, co vstaneš. Podruhé si zacvič, než začneš s domácími úkoly. Budeš potom rychleji hotov a můžeš si svůj volný čas s čistým svědomím uspořádat podle libosti.

3. HASIČI

„Odpouštění páry“ – cvičení proti špatné náladě

Když vůbec nic nefunguje, když tě absolutně nic netěší, když ti jdou všichni na nervy (a rovněž ty jim) – pak musíš urychleně zavolat hasiče.

Jsou také dny, kdy jsi sám proti sobě. Být rozmrzlý a nevrlý, mít špatnou náladu a k tomu ještě lézt ostatním na nervy – to není nutné. S následující sestavou budeš zase rychle v kondici, pára bude vypuštěna, zármutek a vztek se rozplynou. Den je zachráněn!

č.	Cvičení	Počet / doba trvání	Strana
1.	Pozitivní body	2 minuty	50
2.	Mudra pro žaludek	3 minuty	70
3.	Půlkruhy hlavou	každá strana 8×	58
4.	Protažení lýtek	každá strana 3×	55
5.	Myslící čepice	8×	51
6.	Osmičky pánví	25×	63

! *Život je příliš krátký na to, abychom byli po celý čas mrzutí. Je škoda každého dne, kdy ses nesmál. (Tím ale nemám na mysli škodolibý smích!)*

„KREATIVNÍ UČENÍ“ je jedinečné ve svém přístupu, jak cíleně přeměnit stres z učení v energii k učení. Kniha nabízí energetická cvičení odvozená z KINEZILOGIE a ČÍNSKÉ MEDICÍNY, která aktivují z akupunktury známé meridiány. Posílením tělesné energie se zvýší výkonnost při učení. Speciální sestavy kineziologických cviků a mudry jsou povoleným dopingem pro kreativní učení:

- ✦ **Svěžest a odolnost každý den** – ranní cvičení pro více energie během dne
- ✦ **Odstravení vnitřního odporu** – zklidnit se a získat chuť k učení
- ✦ **Hasiči – „Odpuštění páry“** – cvičení proti špatné náladě
- ✦ **Kreativně se učit, kreativně žít** – lépe pochopit a využít souvislosti
- ✦ **Mít dobrý rukopis** – cviky pro jemnou motoriku
- ✦ **Jdeme na to!** – cviky pro rozehřátí před sportem
- ✦ **Kreativní učení pro konkrétní předměty** – cílené sestavy pro češtinu, matematiku, angličtinu, francouzštinu a němčinu.

