**Kinezjologia Edukacyjna Dennisona**

Kinezjologia Edukacyjna, której twórcą jest dr Paul Dennison, jest metodą wspierania naturalnego rozwoju człowieka, bez względu na jego wiek, poprzez różne ćwiczenia ruchowe. Dr Dennison na bazie różnych dziedzin nauki, między innymi kinezjologii stosowanej i behawioralnej, psychologii, pedagogiki, Programowania Neurolingwistycznego, akupunktury, optometrii, anatomii, fizjologii, neurologii stworzył metodę wspierającą proces uczenia.  
 Kinezjologia Edukacyjna wykorzystuje proste ćwiczenia fizyczne opracowane w taki sposób aby zintegrować pracę ciała i umysłu. Gdy mózg jest w stanie równowagi, ożywają naturalne mechanizmy, przywracające harmonię funkcjonowania.

Ćwiczenia Gimnastyki Mózgu są wstępem do Kinezjologii Edukacyjnej. Składają się one z ruchów, które wykonują dzieci w pierwszych latach życia niezbędnych dla rozwoju koordynacji oczu, uszu, rąk i całego ciała. Dzięki ćwiczeniom Gimnastyki Mózgu® wszystkie części mózgu włączają się i mogą ze sobą współpracować.  
 Współczesne warunki uczenia się powodują, że prawidłowy rozwój dzieci już 5-6 letnich zostaje zaburzony. We współczesnej szkole wymaga się od dziecka ogromnej pracy umysłowej, wysokiego poziomu wewnętrznej samokontroli, aby osiągnąć określone umiejętności szkolne przy minimalnym wykorzystaniu ruchu. Powoduje to frustracje, lęk i strach, czy poradzi ono sobie z nauką, blokuje radość ze zdobywania nowej wiedzy, hamuje rozwój, spontaniczność i twórcze myślenie. W sytuacji stresu ciało napina się, powoduje to włączenie odruchów "ochronnych". W takiej sytuacji aktywizowane są przede wszystkim tylne partie mózgu, w których włączają się mechanizmy przetrwania. Blokowany jest przepływ informacji do przednich partii mózgu, w których mogą być one przetwarzane w przyczynowo-warunkujących obszarach mózgu. Stres, włączony "odruch ochronny", powoduje zawężenie pola uwagi, a więc w konsekwencji ograniczenie możliwości poznawczych. Wiele z tych zachowań automatycznie przenosimy w dorosłość. Gimnastyka Mózgu jest jednym ze sposobów na obniżenie poziomu stresu w procesie uczenia się.

Ćwiczenia podzielone są na grupy:

- ćwiczenia na przekroczenie linii środkowej - przygotowują do bilateralnej pracy w bliskiej odległości (pisanie, czytanie i inne umiejętności wymagające sprawności małej motoryki), oraz do aktywności wymagającej koordynacji ruchowej w sporcie (duża motoryka). Podnoszą koordynację prawa-lewa, góra-dół w obu tych aspektach,

- ćwiczenia wydłużające - pomagają rozluźnić napięcia, które gromadzą się w mięśniach i ścięgnach, które skróciły się przez odruch pnia mózgu gdy znajdował się w nowej nieznanej sytuacji, pomagają osiągnąć poczucie zaangażowanej gotowości poprzez uwolnienie od napięć,

- ćwiczenia energetyzujące i pogłębiające postawę - pomagają odtworzyć połączenia nerwowe między ciałem a mózgiem ułatwiając przepływ energii elektromagnetycznej przez ciało, podtrzymują poczucie kierunku, stronności, ześrodkowania i skupienia, aktywizują korę nową kierując energię elektryczną do ośrodków logiczny.