

Aprender es fácil con Brain Gym

La gimnasia cerebral o Brain Gym potencia la capacidad natural para adquirir habilidades nuevas mediante ejercicios sencillos y divertidos que pueden ser realizados por niños y adultos.

La vida es un continuo aprendizaje que debiera resultar gozoso, pero a veces se sufren dificultades para adaptarse a situaciones nuevas y adquirir habilidades. Entonces se dirige la atención a la mente, como si el problema se escondiera en algún rincón del cerebro. La gimnasia cerebral o Brain Gym propone utilizar el movimiento corporal para potenciar la capacidad de aprendizaje, pues determinados gestos mejoran la coordinación entre hemisferios cerebrales, la circulación de la energía vital –chi– y la integración armoniosa de las emociones y los pensamientos.

Las técnicas de Brain Gym tienen su origen en conocimientos desarrollados por diferentes disciplinas, como la kinesiología, el método Feldenkrais, la técnica Alexander y el jin shin jitsu, una forma de acupresión. También recoge

teorías del aprendizaje del psicólogo Jean Piaget y la educadora Maria Montessori, así como los descubrimientos de la optometría y la neurociencia. Todos estas referencias sirvieron para que Paul y Gail Dennison profundizaran en la década de 1980 en la «kinesiología educativa», dedicada al «aprendizaje a través del movimiento».

DENTRO Y FUERA DEL AULA

Paul Dennison escribió en 1986 su primer libro sobre Brain Gym, una técnica que se aplica hoy en 87 países por terapeutas especializados, que la han introducido en la práctica educativa, los deportes, las empresas o los centros de salud y de desarrollo personal. Como Emilia Ferraris y Vicenç Claveria, que imparten respectivamente cursos de formación en Vilanova i la Geltrú (Bar-

celona) y en la ciudad de Barcelona. Vicenç, que compagina su trabajo como kinesiólogo, profesor de matemáticas en institutos de secundaria y formador de profesores, nos explica que utiliza las técnicas de Brain Gym tanto en el aula como en terapia individual. Ha comprobado que sirven para mejorar la concentración y para liberarse de tensiones emocionales. Una prueba de su eficacia es que los alumnos las hacen suyas y las ponen en práctica por sí mismos cuando las necesitan. Los casos que acuden a su consulta por sus dificultades en seguir las clases, mejoran los resultados en los exámenes, así como su autoestima y su habilidad para expresarse.

«Todo contexto de enseñanza conlleva estrés, porque nos sentimos juzgados», explica Vincens. La consecuencia es que uno puede llegar a sentirse bloqueado o incapaz. El Brain Gym deshace el bloqueo o la dificultad a través del movimiento. Dennison diseñó 26 ejercicios sencillos, muchos de carácter lúdico, aptos para niños a partir de 4 años de edad y adultos de todas las edades, que favorecen la comunicación eficaz entre distintas zonas del cerebro y el sistema sensoriomotor. Para ello, los ejercicios actúan sobre los tres planos o ejes donde transcurre toda acción:

La lateralidad trabaja la conexión entre los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo. Esta comunicación es fundamental para la integración de los cam-

UNA GIMNASIA PARA HACER EN FAMILIA

Los niños se benefician especialmente de las técnicas de Brain Gym, que pueden formar parte de sus hábitos de estudio, relajación y juegos. Los efectos se aprecian en habilidades que se necesitan para aprender eficazmente como la lectu-

ra, la escritura, el cálculo, la expresión oral, la memorización, el autocontrol y la actitud positiva.

Los adultos pueden mejorar su capacidad para desenvolverse con seguridad y eficacia en actividades o situaciones que les presentaban alguna

dificultad. Por otra parte, a las personas que pasan demasiadas horas delante del ordenador les ayuda a compensar las tensiones musculares y el estrés sobre la vista y el sistema nervioso. Tanto niños como adultos realizan los mismos ejercicios.

1. MARCHA CRUZADA I

Como si se caminara en el sitio, se trata de alternar la flexión de manos y brazos, de manera que crucen el eje lateral y el anterior-posterior. Este ejercicio permite integrar los dos hemisferios cerebrales, activando las neuronas del cuerpo calloso. Además, al ser un ejercicio dinámico, contribuye a mantener una buena forma física.



pos visuales y auditivos, y para la habilidad de acceder al pensamiento racional.

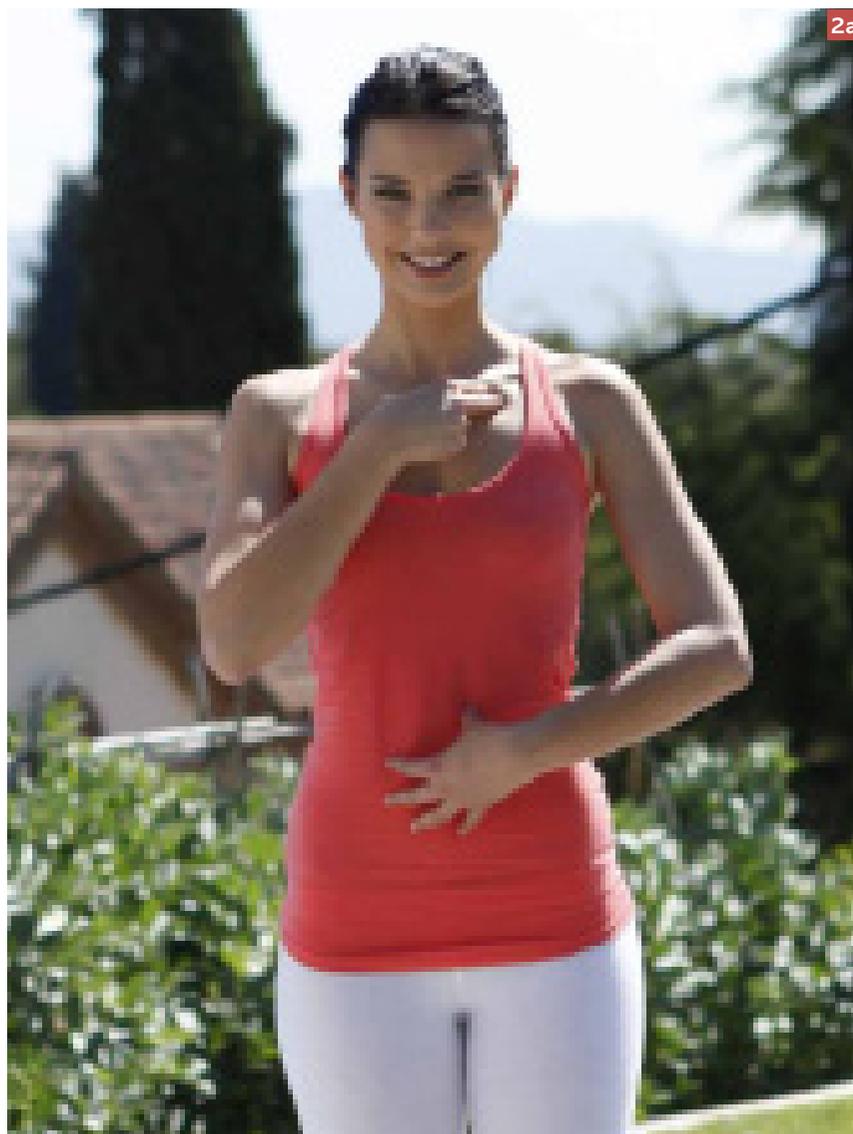
El centrado se refiere a la relación entre la parte alta y la parte baja del cuerpo, que tiene que ver con la comunicación entre el sistema límbico –el cerebro instintivo– y el neocórtex, que desempeña papeles importantes en funciones como la generación de órdenes motrices, el razonamiento espacial, el pensamiento consciente y el lenguaje.

El foco, del que depende la relación entre la parte anterior y posterior del cuerpo, es decisivo para mantener una postura que refleje confianza y apertura a lo que ocurre en el entorno.

TERAPIA PERSONALIZADA

El Brain Gym ofrece a cada persona la posibilidad de desarrollar su pleno potencial, respetando su ritmo y características únicos. «A través de las pruebas kinesiológicas de respuesta muscular, el instructor puede elegir los ejercicios que convienen a cada persona», explica Emilia, lo que permite realizar tratamientos individualizados y eficaces. Estas pruebas descubren además las causas emocionales, profundas o inconscientes de los problemas que llevan a las personas hasta la consulta del terapeuta. Por tanto, además de los ejercicios físicos, en las sesiones tiene lugar una toma de conciencia que se refuerza con la realización de visualizaciones.

La técnica fue creada para ayudar a los niños y adultos con alguna dificultad de aprendizaje, como dislexia o déficit de atención e hiperactividad, pero actualmente es un recurso más a disposición de todo tipo de profesionales en sectores como el arte, los negocios, los deportes o el desarrollo personal. Vicenç explica el caso de una profesora de danza que incorpora los ejercicios en sus clases. Emilia menciona otros profesionales, como profesores de dibujo o entrenadores deportivos, y destaca la sencillez de los ejercicios, que pueden realizarse en cualquier lugar y circunstancia, así como la rapidez de los resultados. Cualquier persona interesada en Brain Gym, sin formación previa, puede realizar el curso básico, impartido por instructores certificados por la Fundación Internacional Brain Gym Edu-K, representada en nuestro país por la Asociación Española de Kinesiológica Edu-



2a

CONECTAR EL CUERPO Y LA MENTE

2. SWITCHING ON

El estrés diario hace que la información del sistema nervioso no circule correctamente, generándose problemas de confusión y cansancio. En kinesiológica, este desequilibrio es denominado *switching off* (desconexión). Para resolver este desequilibrio haremos un ejercicio de corrección en tres pasos que favorece el flujo de la información a través de los tres ejes: izquierda y derecha, arriba y abajo, y adelante y atrás. Dedicaremos

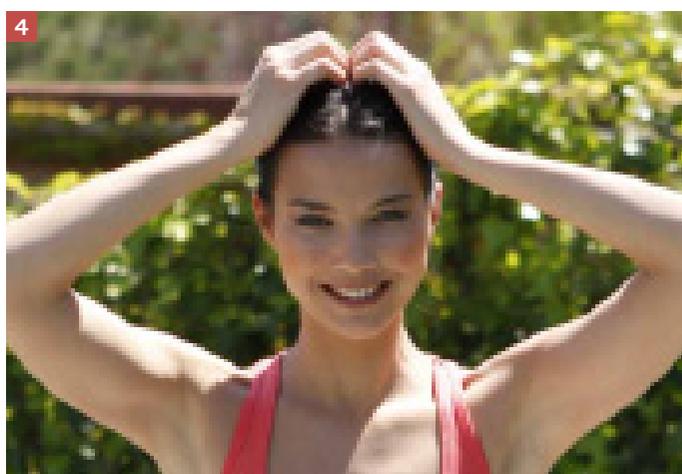
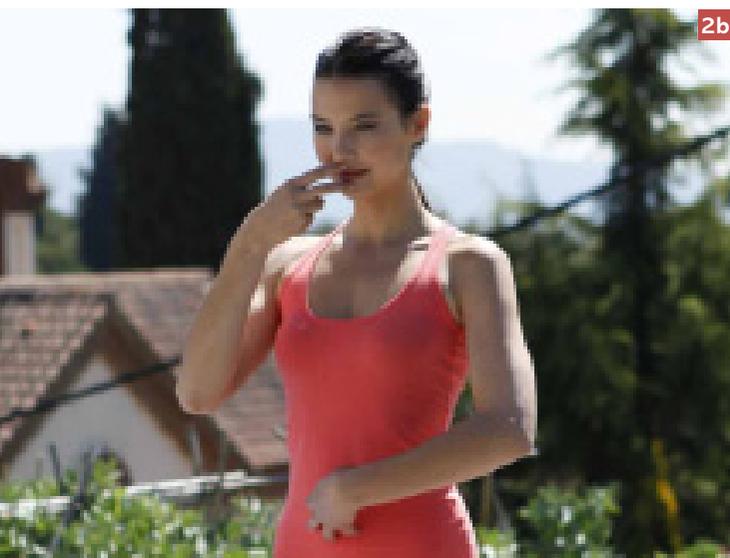
a cada una 30 segundos aproximadamente.

2a. Con los dedos de una mano mantenemos una ligera presión en torno al ombligo mientras con la otra hacemos un masaje circular sobre las clavículas (con los dedos índice y corazón sobre una y el pulgar sobre la otra.

2b. Después frotamos ligeramente por encima y por debajo de los labios.

2c. Finalmente masajeamos el coxis con los nudillos. Por una cuestión de polaridad

corporal, es mejor si intercambias las manos en cada uno de los tres ejercicios. En cualquier caso, la mano que está alrededor del ombligo se mantiene quieta, y la otra mano la movemos haciendo un masaje. El *switching on* se hace al inicio de la sesión y luego como recurso cada vez que en una situación determinada nos interesa mejorar nuestra capacidad de concentración y estar más tranquilos y energéticos.



3. MASAJE NEUROLINFÁTICO

Con las puntas de los dedos de la mano derecha se realiza un masaje sobre el esternón, mientras la mano izquierda lo aplica sobre su costado. De esta manera se estimulan los meridianos de riñón y bazo, que son importantes para la nutrición del cerebro y las funciones intelectuales. El masaje dura unos 30 segundos. En este ejercicio no se cambian las manos, es decir, no se hace masaje sobre el costado izquierdo.

4. NUTRICIÓN CEREBRAL

Este ejercicio actúa sobre la microcirculación para favore-

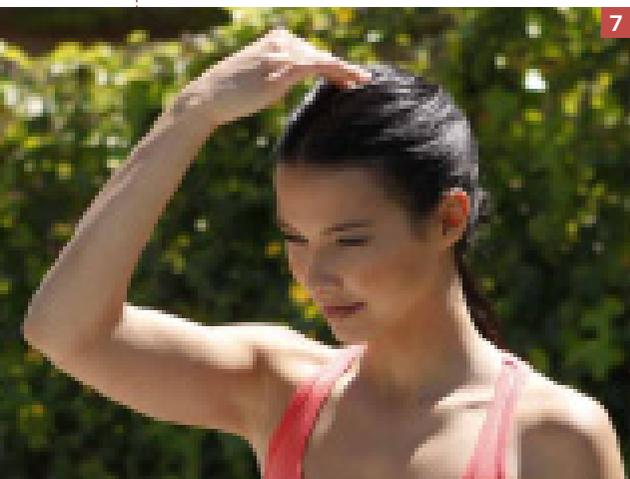
cer la llegada de nutrientes. Se colocan los dedos de las manos a ambos lados de la sutura sagital, en la parte superior de la cabeza. Con una presión firme, se alejan las manos como si quisieramos separar la cabeza en dos partes. Repetir 5 veces.

5. MARCHA CRUZADA II

En una sesión es usual que se realicen varios tipos de marchas cruzadas para reforzar la conexión entre hemisferios y entre lo racional y lo emocional. En esta ocasión, a cada paso levantamos la rodilla, mientras cruzamos los brazos por delante y por detrás del tronco.



6



7



8a



8b

DEL CORAZÓN AL CEREBRO

6. MERIDIANO DE CORAZÓN

Se ejerce una suave presión en el centro del pecho con una mano, y en la base del cráneo con la otra. Esta técnica prepara el meridiano del corazón para los siguientes ejercicios. Se mantiene la presión 30 segundos.

7. MERIDIANO DE CORAZÓN II

Las puntas de los dedos contactan ligeramente con el punto más alto de la cabeza. Para encontrar

su ubicación exacta se extiende la palma apoyando su base por encima de las cejas y se halla en el extremo al que llegan la punta del dedo corazón. El ejercicio aporta energía al cerebro.

8. ANCLAJE DE COOK

8a. Cruzamos la pierna derecha por delante de la izquierda y dejamos un pie al lado del otro, en paralelo. Estiramos los brazos por delante del tronco, cruzamos los dedos de las manos y las

llevamos al pecho. Apoyamos la lengua en el paladar y nos concentramos en la respiración durante dos o tres minutos. También podemos realizar alguna visualización.

8b. Descruzamos las piernas y dejamos los pies en paralelo. Ponemos en contacto las puntas de los dedos y nos mantenemos así durante tres minutos, respirando lenta y profundamente. El tronco no debe irse hacia atrás y los hombros han de permanecer bajos y relajados.



9



10

9. LIBERACIÓN DE TENSIÓN EMOCIONAL

Es una técnica muy sencilla cuyo fin es potenciar la energía de la parte anterior del cerebro, más racional, para no responder con los patrones básicos de miedo, anclados en la base del cerebro. La cabeza se apoya relajadamente en las piernas de la otra persona y ésta pone suavemente las manos sobre la frente. Ambas personas se concentran en la respiración relajada y profunda. Conviene mantenerse así durante cuatro minutos. La técnica, que ayuda a in-

tegrar las emociones, se puede aplicar sobre uno mismo en cualquier posición relajada. Mientras se realiza, se puede visualizar que aquello que nos proponemos nos va a salir bien, sea un examen, una charla en público o cualquier actividad que nos planteemos.

10. BEBER AGUA

Las sesiones de Brain Gym comienzan y terminan bebiendo tranquilamente un vaso de agua, porque es fundamental para la comunicación neuronal, es el elemento que

pone en comunicación todos los sistemas del organismo, es necesaria para su funcionamiento óptimo y también porque es un símbolo de «fluir». Deseamos que la información y las emociones fluyan. Por otra parte, los instructores de Brain Gym llaman la atención sobre la importancia de crear entornos calmados, serenos, así como de alimentarse correctamente. En este sentido recomiendan en general, por ejemplo, que se controle la ingesta de azúcares y de sustancias excitantes.

cativa Brain Gym. Este curso tiene una duración de 32 horas y es el primero de los cuatro niveles de enseñanza. Emilia y Vicenç coinciden en recomendar el curso básico a padres y profesores, que podrán aplicar la técnicas con los hijos en casa, con los alumnos y consigo mismos.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

El efecto de las técnicas se explica por la existencia de un cerebro corporal, formado por la red de células nerviosas de los sistemas nerviosos central y periférico, que a su vez están relacionados con el sistema muscular y los meridianos energéticos descritos por la medicina tradicional china. Al estimular esta red, los ejercicios no solo actúan sobre las habilidades intelectuales, sino sobre aspectos como la gestión de las emociones, el estrés o las relaciones con los demás. La repetición de los movimientos intencionados hace que la respuesta del organismo llegue a ser inconsciente, de manera que, sin saber cómo, uno se siente más competente en situaciones que antes provocaban inseguridad. Una de las alumnas de Emilia, tras unas pocas sesiones se atrevió a conducir por una de las vías rápidas de acceso a la ciudad de Barcelona, una experiencia que le causaba pavor. Ahora, antes de entrar en el coche hace *switching on* (véase el ejercicio número 2) y anclaje de Cook (número 8), y se lanza.

La doctora Carla Hannaford explica por qué los ejercicios de Brain Gym son eficaces. A partir de investigaciones sobre el desarrollo infantil, la fisiología y la neurociencia, se ha comprobado que las experiencias sensoriales relacionadas con el movimiento afectan a la memorización a corto y largo plazo. Por ello propone a los educadores que insistan menos en las rutinas intelectuales y dediquen más atención a la experimentación, al movimiento físico y a la expresión artística.

La gran virtud de Brain Gym es que se trata de una técnica asequible y amable, muy adecuada para realizarla en grupo o en familia, que puede ayudar a desenvolverse mejor, con alegría y seguridad, en cualquier circunstancia. ■

CLAUDINA NAVARRO Y MANUEL NÚÑEZ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

