



BRAIN GYM-Dpto. Orientación Dr. Paul E. Dennison y Gail E. Dennison. Adaptado por Ma Ángeles Oliva Jiménez

¿Qué es la Gimnasia Cerebral - Brain Gym®?

La Gimnasia Cerebral es un sencillo programa educativo que utiliza la relación entre aprendizaje y movimiento para desbloquear las dificultades que nos podamos encontrar en áreas como la escuela, el trabajo, el desarrollo personal, deportes, artes, etc...

Sintéticamente Brain Gym es un sistema que utiliza fundamentalmente el movimiento y la postura corporal para restablecer un funcionamiento cerebral óptimo.

Para explicar cómo trabaja Brain Gym describimos las funciones cerebrales en términos de tres dimensiones que denominamos: lateralidad, centrado y foco. Los movimientos de Edu-K facilitan la integración cerebral en estas tres dimensiones, permitiendo que la información fluya fácilmente desde los sentidos hacia la memoria y luego hacia fuera en la forma de nuevo conocimiento.

Los resultados del trabajo con Brain Gym son evidentes inmediatamente y son acumulativos. Los beneficios incluyen mejoras en el aprendizaje, la expresión y en las capacidades motrices tanto en niños como en adultos.

El aprendizaje, el pensamiento, la creatividad y la inteligencia no son procesos propios del pensamiento únicamente, sino de todo el cuerpo. A medida que un bebé crece y va incorporando nuevos y específicos movimientos, su cerebro se va desarrollando en concordancia. Los reflejos infantiles se van integrando durante el desarrollo del niño en esquemas de movimientos cada vez más complejos y paralelamente se van formando redes neuronales cada vez más complejas. Si por alguna razón esta integración no se produce, el niño en el futuro probablemente presentará problemas de aprendizaje o de personalidad. Puede faltar seguridad, autoestima, coraje, por ejemplo.

1o MOVIMIENTOS DE LA LÍNEA MEDIA.

Los movimientos de la línea media ayudan a integrar la visión binocular, la audición con ambos oídos y los lados derecho e izquierdo del cerebro y del cuerpo.

PRIMER EJERCICIO: GATEO CRUZADO

En este ejercicio contralateral parecido a caminar en el lugar, el estudiante mueve (si está sentado) o levanta (si está de pie) alternativamente un brazo y su pierna opuesta y el otro brazo y su pierna opuesta mientras sus ojos van de izquierda a derecha siguiendo cada uno de sus brazos alternativamente. Puesto que el gateo cruzado accede a ambos hemisferios cerebrales simultáneamente, éste es el calentamiento cerebral ideal para todas las habilidades que requieren del cruce de la línea media lateral del cuerpo.



SEGUNDO EJERCICIO: OCHO PEREZOSO

Dibujar Ocho perezoso o símbolos de “infinito” permite al estudiante cruzar la línea media visual sin interrupción activando así ambos ojos e integrando los campos visuales derecho e izquierdo. El ocho se dibuja horizontalmente e incluye un punto medio definido y áreas derecha e izquierdas separadas, unidas por una línea continua.

Sitúate enfrente de un punto a nivel de tus ojos. Éste será el punto medio del ocho.

Comienza en la línea media y primero muévete en contra de las manecillas del reloj arriba, encima, alrededor. Después, mueve de tu cintura hacia arriba en sentido de las agujas del reloj: arriba, encima, alrededor y de vuelta hasta el inicio de la línea media.

A medida que los ojos siguen el ocho lento, la cabeza se mueve ligeramente y el cuello permanece relajado. Se repite el ejercicio tres veces con cada mano por separado y después con las dos al tiempo. Se pueden usar dos tizas, dos bolígrafos o incluso en el aire. El estudiante puede comenzar con la mano izquierda primero para activar el hemisferio cerebral derecho inmediatamente.



2o ACTIVIDADES DE ESTIRAMIENTO.

Las actividades de estiramiento de la Gimnasia para el cerebro ayudan a los estudiantes a desarrollar y reforzar aquellos canales neurológicos que les permiten hacer conexiones entre lo que ya saben en la parte posterior del cerebro y la habilidad para expresar y procesar esa información en la parte anterior del cerebro. Las actividades de estiramiento pueden asemejarse a aquellos ejercicios de elongación y de flexibilidad que realizan los atletas y bailarines en su calentamiento.

Los ejercicios de estiramiento también ayudan a desarrollar la disposición a participar, ya que liberan o ayudan a completar los reflejos infantiles que enfatizan lateralidad, crucial para la diferenciación corporal y el desarrollo del lenguaje. **PRIMER EJERCICIO: EL BÚHO** Libera la tensión de cuello y hombros que se acumulan con el estrés, especialmente cuando se sostiene un libro pesado o cuando se coordinan los ojos durante la lectura y otras habilidades de campo cercano. Además, el búho libera la tensión en el cuello causada por la subvocalización durante la lectura. Estira los músculos del cuello y de los hombros restaurando la amplitud de movimiento y circulación sanguínea hacia el cerebro para un mejoramiento en las habilidades de enfoque, atención y memoria.

- El estudiante aprieta un hombro para liberar los músculos del cuello que se tensan en respuesta a actividades de escuchar, pensar o hablar.
- Mueve la cabeza suavemente a través del campo medio hacia la izquierda y después hacia la derecha, manteniendo la barbilla nivelada.
- Exhala durante cada una de las posiciones extendidas de la cabeza hacia la izquierda y después hacia la derecha y después con la cabeza inclinada hacia adelante para liberar la tensión de los músculos de la parte posterior. El búho se repite luego con el otro hombro.
- Con cada liberación de aire, la cabeza puede moverse cada vez más allá dentro de los campos auditivos derecho e izquierdo.



3o MOVIMIENTOS DE ENERGÍA Y ACTITUDES DE PROFUNDIZACIÓN

Ayudan a restablecer las conexiones neuronales entre el cuerpo y el cerebro facilitando por tanto el flujo de energía electromagnética a través del cuerpo. Los movimientos de energía validan mucha información táctil y kinestésica sobre las relaciones del cuerpo interno que se establecen generalmente en el desarrollo evolutivo durante el primer año de vida del niño. Los movimientos de energía y actitudes de profundización ofrecen un estímulo equilibrado a los canales semicirculares activando y enfocando los centros cerebrales superiores para habilidades de motricidad fina y de nuevo aprendizaje.

PRIMER EJERCICIO: AGUA

El agua es un excelente conductor de la energía eléctrica. Dos tercios del cuerpo humano (aproximadamente el 70%) están compuestos por agua. Todas las acciones eléctricas y químicas del cerebro y del sistema nervioso central dependen de la conductividad de las corrientes eléctricas entre el cerebro y los órganos sensoriales, facilitados por el Agua. Así como la lluvia cae en la tierra, al Agua se absorbe mejor por el cuerpo cuando se le da en pequeñas cantidades frecuentes. - El estrés psicológico o ambiental agota el contenido de agua del cuerpo, deshidratando las células. - El agua es esencial para el correcto funcionamiento del sistema linfático (la alimentación de las células y la eliminación de desperdicios depende de esta acción linfática). - Todos los otros líquidos son procesados dentro del cuerpo como alimentos, y no contribuye a las necesidades corporales de Agua. - El Agua se absorbe mejor a temperatura ambiente. - Tomar demasiada Agua menos de veinte minutos antes o una hora después de las comidas puede diluir los jugos gástricos. - Los alimentos que contienen Agua tal como las frutas y vegetales, ayudan a lubricar el sistema, incluyendo los intestinos. La acción de limpieza facilita la absorción de agua a través de la pared intestinal. - Los alimentos procesados no contienen Agua y así como las bebidas cafeinadas pueden ser deshidratantes (diuréticos). - El trabajo con equipos electrónicos (ordenadores, televisores,...) pueden producir pérdida de Agua. - El método tradicional para determinar las necesidades de Agua es calcular una onza de agua diaria por cada tres libras de peso corporal y duplícalo en tiempo de estrés (mira la tabla). Puedes determinar tus propias necesidades

SEGUNDO EJERCICIO: BOTONES DE CEREBRO

Con una mano se manejan profundamente los Botones cerebrales (tejido blando bajo la clavícula derecha e izquierda del esternón) mientras la otra mano se coloca sobre el ombligo. Más que tocar el ombligo, se deben masajear los puntos hacia la derecha e izquierda de éste.

- El alumno estimula estos puntos por veinte o treinta segundos o hasta que se aflojen un poco. - Los Botones cerebrales pueden ser débiles al principio; después de unos días o una semana, la debilidad desaparecerá. Después se activarán los puntos con sólo tocarlos. - El estudiante puede cambiar de mano para activar ambos hemisferios cerebrales.

Estos son algunos de los ejercicios de Brain Gym, si te interesan podrás ampliar información buscando en la red pues hay múltiples páginas que hablan del programa educativo "gimnasia cerebral-Brain Gym".

