GIMNASIA CEREBRAL

GIMNASIA CEREBRAL es una guía para educadores que trabajan con niños, adolescentes, jóvenes a nivel individual o en grupos, para ayudarles a sacar todo su potencial como estudiantes.

GIMNASIA CEREBRAL SE BASA EN TRES SIMPLES PREMISAS:

1. **El aprendizaje es una actividad instintiva y divertida que se prolonga a lo largo de nuestras vidas.**

2. **Los bloqueos del aprendizaje son incapacidades para salir de situaciones de estrés e inseguridad en nuestras nuevas tareas.**

3. **Todos nosotros estamos “aprendiendo a bloquearnos” desde el momento en que hemos a prendido a no movernos.**

GIMNASIA CEREBRAL

Todo en esta vida nos afecta positiva o negativamente. Muchos de nosotros hemos llegado a asumir algunas limitaciones en nuestras vidas como inevitables y creemos que el estrés también lo es. Los movimientos de Gimnasia Cerebral son una alternativa positiva y sana que podemos usar y enseñar a otros cómo hacerlo para enfrentarnos al negativismo y a las limitaciones.

El niño sabe cuándo esta atascado y pide ayuda con su comportamiento.

no hay niños vagos, retraídos, agresivos o enfadados; solo hay niños a los que se les niega la capacidad para aprender de una forma que es instintiva en ellos.

Si le damos la oportunidad de moverse a su manera, el niño es perfectamente capaz de completar el ciclo de aprendizaje. Con apoyo y permiso para moverse en la clase de una forma positiva, desplegará totalmente su propia inteligencia de un modo natural y fácil. No estará bloqueado y se encontrará en libertad para aprender.

GIMNASIA CEREBRAL

Cada movimiento, desde la infancia, es decisivo en la creación de redes neuronales que de hecho formarán la esencia del aprendizaje. A través de nuestros ojos, oídos, nariz, lengua y piel recibimos las sensaciones. Éstas Se convierten así en el fundamento del conocimiento.

Los movimientos activan las redes neuronales a través del cuerpo haciendo que éste se conforme como instrumento del aprendizaje; por ello podemos afirmar que el aprendizaje se da conjuntamente en la relación mente/cuerpo, es decir integralmente. Esto debilita la creencia de que el cerebro es el único almacén del aprendizaje.

Los niños actualmente pasan demasiado tiempo frente a la televisión, el nintendo y las computadoras, y por lo tanto desarrollan estilos de vida sedentarios como algunos adultos que no realizan ningún ejercicio regular se les ayude a manejar el estrés, la salud, y a generar pensamientos creativos e innovadores.

GIMNASIA CEREBRAL

A través del movimiento experimentamos nuestro gran potencial para aprender, pensar y crear; en nosotros se encuentran todos los recursos esperando ser activados. El infinito potencial del sistema mente/cuerpo se libera a través del movimiento pues la asombrosa plasticidad neuronal sólo necesita el movimiento para activar ese potencial que puede transformar por completo nuestra vida, es la característica original de nuestro sistema nervioso, la que nos proporciona la habilidad para aprender. A todo lo largo de la vida el sistema nervioso es dinámicamente cambiante, se organiza por sí mismo, no sigue un orden establecido, es enormemente flexible y adaptativo, nunca estático, siempre desarrollando nuevas redes neuronales como respuestas a las experiencias y vivencias. Esta plasticidad es un enorme potencial para el cambio y para el crecimiento; así por ejemplo, en caso de que alguna función falte porque se perdió la conexión (por una embolia o parálisis), el sistema nervioso recupera por sí mismo la función perdida utilizando redes neuronales alternas. Para mi esto constituye un gran misterio y una maravilla; ¿no te parece?

BOTONES CEREBRALES

BENEFICIOS

- **Normaliza la presión sanguínea.**
- **Despierta el cerebro.**
- **Estabiliza una presión normal de sangre al cerebro.**
- **Alerta el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio).**
- **Aumenta la atención cerebral.**

BENEFICIOS

- Ambos hemisferios cerebrales se activan y comunican.
- Facilita el balance de la activación nerviosa.
- Se forman mas redes nerviosas.
- Prepara el cerebro para un mayor nivel de razonamiento.
- Es excelente para activar el funcionamiento mente/cuerpo antes de llevar a cabo actividades físicas como el deporte o bailar.

GATEO CRUZADO

EL ESPANTADO

BENEFICIOS

- **Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema nervioso.**
- **Permite que corra una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso.**
- **Prepara el organismo para una mejor respuesta de aprendizaje.**
- **Maneja el estrés.**
- **Relaja todo el cuerpo.**

TENSAR Y DISTENSAR

BENEFICIOS

- **Logra la atención cerebral.**
- **Provoca una alerta en todo el sistema nervios.**
- **Maneja el estrés.**
- **Mayor concentración.**

CUENTA HASTA 10

BENEFICIOS

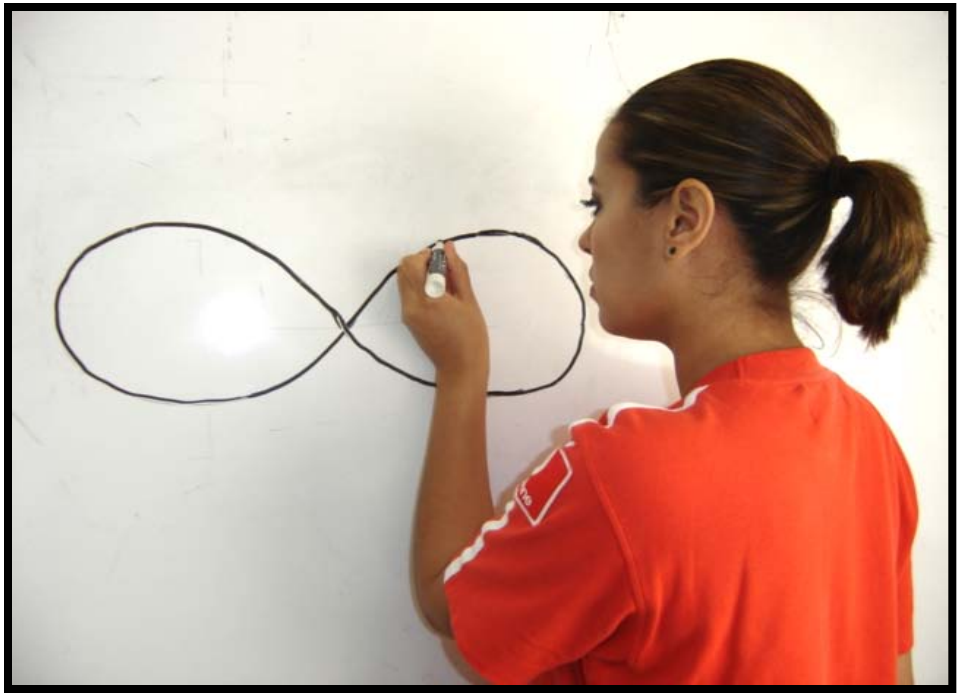
- **Cuando el cerebro fija la atención en la respiración todo el sistema nervioso se pone inmediatamente en alerta.**
- **El hecho de llevar un ritmo hace que el sistema nervioso adquiera armonía.**
- **Ayuda al cerebro a tener claridad en el razonamiento y apertura para la creatividad.**

NUDOS

BENEFICIOS

- **Efecto integrativo en el cerebro.**
- **Activa concientemente la corteza tanto sensorial como motora de cada hemisferio cerebral.**
- **Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento.**
- **Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral.**
- **Da una perspectiva integrativa para aprender y responder mas efectivamente.**
- **Disminuye niveles de estrés refocalizando los aprendizajes.**

OCHITOS ACOSTADITOS



BENEFICIOS

- **Mejora la comunicación escrita.**
- **Establece ritmo y fluidez necesarios para una buena coordinación mano ojo.**
- **Estimula los músculos mas largos de los ojos y la alerta táctil.**
- **Relaja los músculos de manos, brazos y hombros y facilita el proceso de visión.**
- **Ayuda a la integración colateral del pensamiento (conexión de ambos hemisferios cerebrales).**
- **Favorece el que las ideas fluyan fácilmente.**

OCHITOS CON EL DEDO

BENEFICIOS

- **Mejora la coordinación mano ojo.**
- **Logra una máxima activación muscular.**
- **Fortalece los músculos externos de los ojos.**
- **Asiste al desarrollo de redes neuronales y a la mielenización del área frontal del ojo.**
- **Provoca que el ojo tenga un fino rastreo motor de las imágenes.**
- **Dispone los patrones para una alineación de la coordinación ojo mano.**
- **Si acaso llegan a doler los ojos es como si hubiera hecho muchas sentadillas con ellos y los músculos que los sostienen estuvieran un poco débiles aún.**

EL ELEFANTE

BENEFICIOS

- Mejora la coordinación mano/ojo.
- Integra la actividad cerebral.
- Activa todas las áreas del sistema mente/cuerpo de una manera balanceada.
- Logra una máxima actividad muscular.
- Activa el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio) y estimula el oído.
- Beneficia a quienes han padecido infecciones crónicas de oído.
- Mejora muchísimo la atención.

PETER PAN

BENEFICIOS

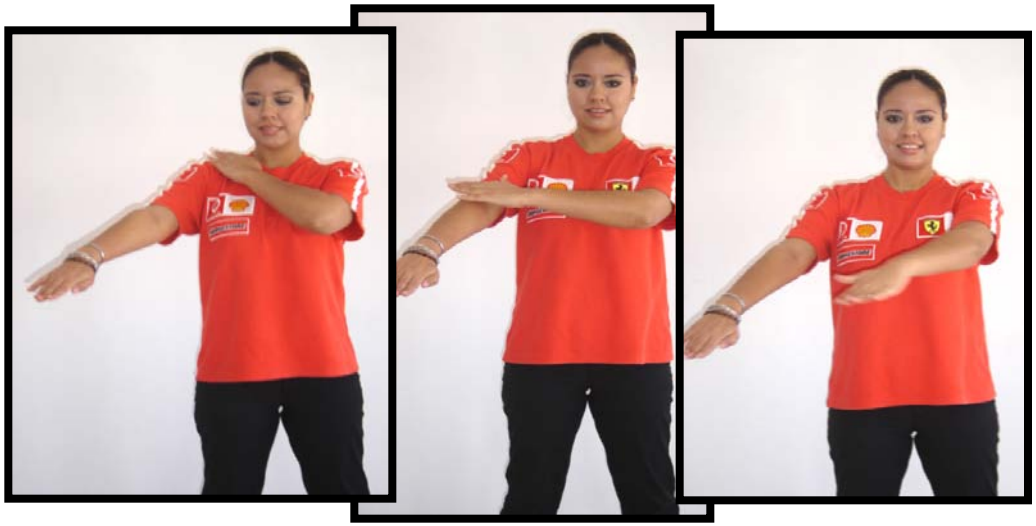
- **Despierta todo el mecanismo de la audición.**
- **Asiste a la memoria.**
- **Enlaza el lóbulo temporal del cerebro (por donde escuchamos) y el sistema límbico (donde se encuentra la memoria).**
- **Si necesitas recordar algo, haz este ejercicio y notarás el resultado: en algunas personas es inmediato, en otras saltará la información a la mente en cuestión de segundos.**

EL PINOCHO

BENEFICIOS

- **Activa e incrementa la memoria.**
- **Integra ambos hemisferios cerebrales.**
- **Centra la atención cerebral.**
- **Ayuda a la concetración.**

- Activa todo el sistema nervioso.
- El cerebro aprende a separar la persona del problema.
- Se producen endorfinas (la hormona de la alegía).



LA TARÁNTULA

- Circula la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas.
- Disminuye el estrés.
- Activa la circulación sanguínea.

GRITO ENERGÉTICO

BENEFICIOS

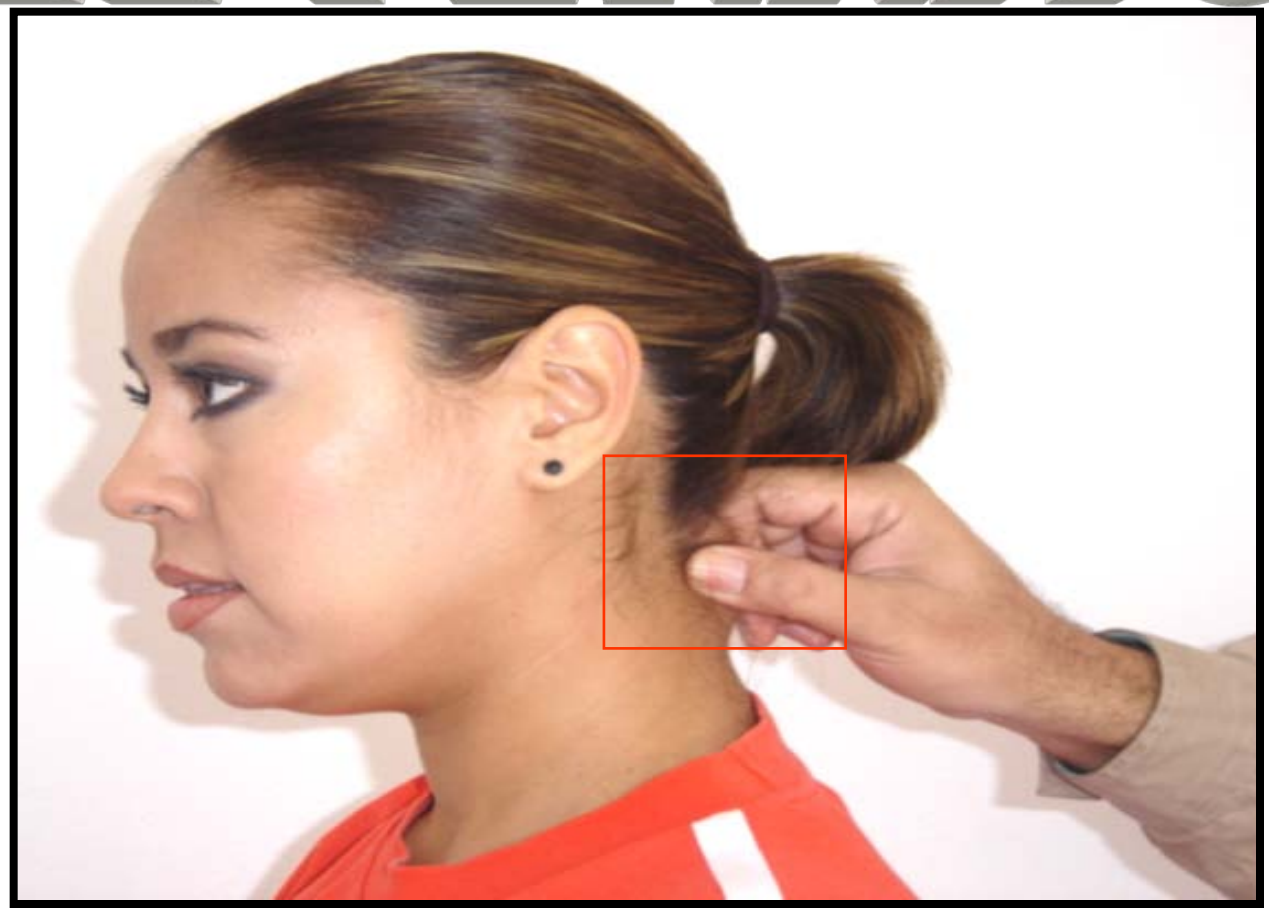
- **Activa todo el sistema nervioso, en especial el auditivo.**
- **Permite que fluyan emociones atoradas.**
- **Incrementa la capacidad respiratoria.**
- **Provoca una alerta total en todo el cuerpo.**
- **Disminuye notablemente el estrés.**

BOSTEZO ENERGÉTICO

BENEFICIOS

- **Oxigena el cerebro de una manera profunda.**
- **Relaja toda el área facial disponiéndola para recibir información sensorial con mayor eficiencia.**
- **Estimula y activa los grandes nervios craneales localizados en las juntas de la mandíbula.**
- **Activa la verbalización y comunicación.**
- **Ayuda a la lectura.**

EL PERRITO



BENEFICIOS

- El fluido cerebroespinal corre mas adecuadamente hacia el cerebro.
- Disminuye el estrés.
- Aumenta la atención cerebral.
- Circulan las conexiones eléctricas de la médula espinal.

BENEFICIOS

- Permite una mayor entrada de oxígeno al cerebro.
- Relaja el cuello y los músculos de los hombros.
- Estimula la presencia de fluido cerebroespinal alrededor del sistema nervioso central.
- Despierta el sistema nervioso.
- A quienes usan la computadora durante mucho tiempo, realizan lecturas pesadas o están permanentemente en trabajos que requieren muchas horas de atención, este ejercicio las hará sentirse activados, energetizados y listos para organizar otra vez sus ideas.

ALÁ, ALÁ

CAMINATA EN FOTO

BENEFICIOS

- Ayuda a la concentración y al equilibrio del cuerpo.
- Relaja ciertos músculos de la pierna y del pie.
- El fluido cerebroespinal fluye mas fácilmente por el sistema nervioso central y la comunicación se vuelve mas libre.
- Esta relajación del talón posee un interesante enlace con las actividades verbales y facilita mucho la comunicación en los niños tartamudos y autistas.

A
D

F
D

K
J

P
I

U
D

Z
I

B
J

G
D

L
I

Q
D

V
I

C
D

H
I

M
J

R
I

W
J

D
I

I
D

N
D

S
J

X
D

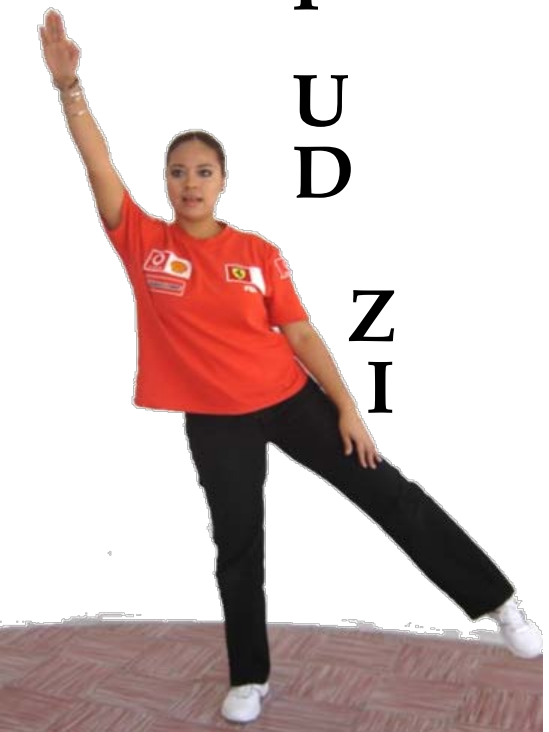
E
I

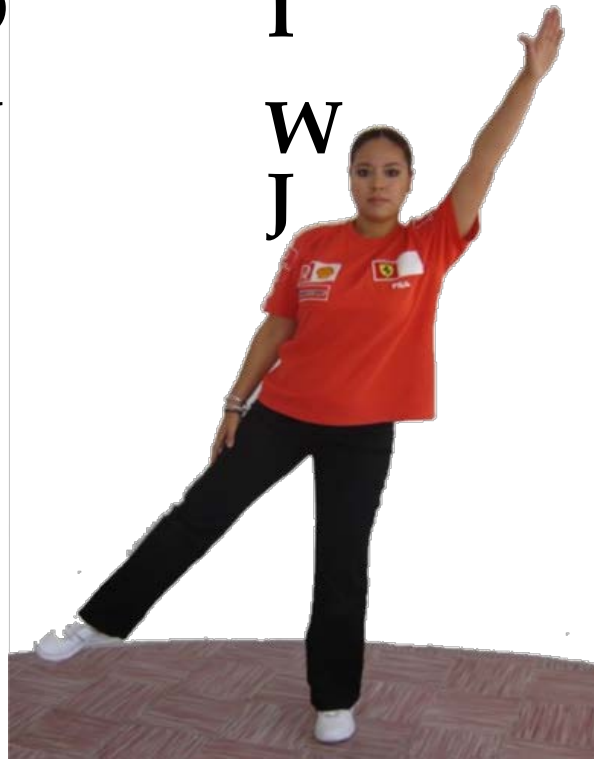
J
I

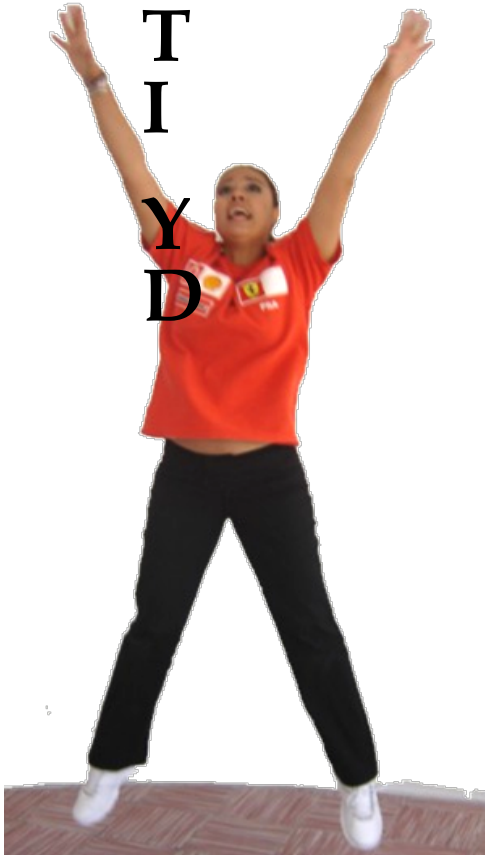
O
D

T
I

Y
D







EJERCICIO DE ATENCIÓN A B C

BENEFICIOS

- **Logra la integración entre el conciente y el inconsciente.**
- **Permite una múltiple atención entre el movimiento, la visión y la audición.**
- **Favorece el que, a través del ritmo, la persona se concentra.**
- **Ayuda a mantener un estado de alerta en el cerebro.**
- **Integra ambos hemisferios cerebrales.**
- **Se recomienda antes de iniciar un aprendizaje difícil o la resolución de un problema, así se preparará el sistema nervioso para cualquier eventualidad.**

LA COBRA

BENEFICIOS

- **Habilidades de la visión binocular y del trabajo en equipo en ambos ojos.**
- **Comprensión auditiva.**
- **Potencialidades del discurso y del lenguaje.**
- **Coordinación mano ojo.**

BOTONES DEL CEREBRO

BENEFICIOS

- **Enviar mensajes desde el hemisferio derecho del cerebro al lado izquierdo del cuerpo y viceversa.**
- **Regula la activación de los neurotransmisores.**
- **Mantiene la posición mientras se está leyendo.**

BOTONES DE TIERRA

BENEFICIOS

- **Concentración.**
- **Adaptación de la visión.**
- **Mantener la posición en la línea mientras se está leyendo.**
- **Leer con concentración.**

BOTONES DE EQUILIBRIO

BENEFICIOS

- **Toma de decisiones, concentración y pensamiento asociativo.**
- **Capacidad de expresión de la visión cercana.**
- **Conciencia sensorial.**
- **Conexión emocional.**

SOMBRERO DE PENSAR

BENEFICIOS

- **Escuchar el sonido de la propia voz.**
- **Trabajar con la memoria a corto plazo.**
- **Mejora del estado mental y físico.**
- **Activa el oído interno.**
- **Activa el sentido del oído.**

BOTONES DE ESPACIO

BENEFICIOS

- **Concentración.**
- **Aumento de interés y motivación.**
- **Capacidad de enfoque y concentración en las tareas.**
- **Profundiza la percepción.**
- **Relajación del sistema nervioso central.**

EL BÚHO

BENEFICIOS

- **Memoria a corto y largo plazo.**
- **Movimiento sacádico de los ojos.**
- **Cálculo matemático.**
- **Capacidad de pensar.**

GANCHO DE COOK

BENEFICIOS

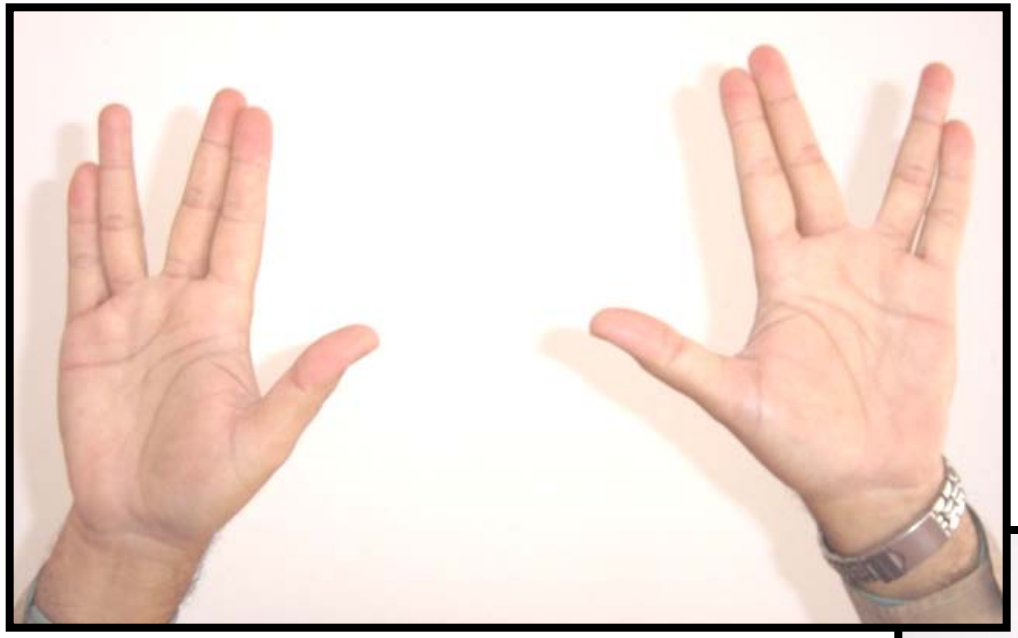
- Concentración emocional.
- Aumento de la atención.
- Claridad al hablar y escuchar.
- Afrontar exámenes y otros desafíos similares.
- Trabajo con ordenadores.

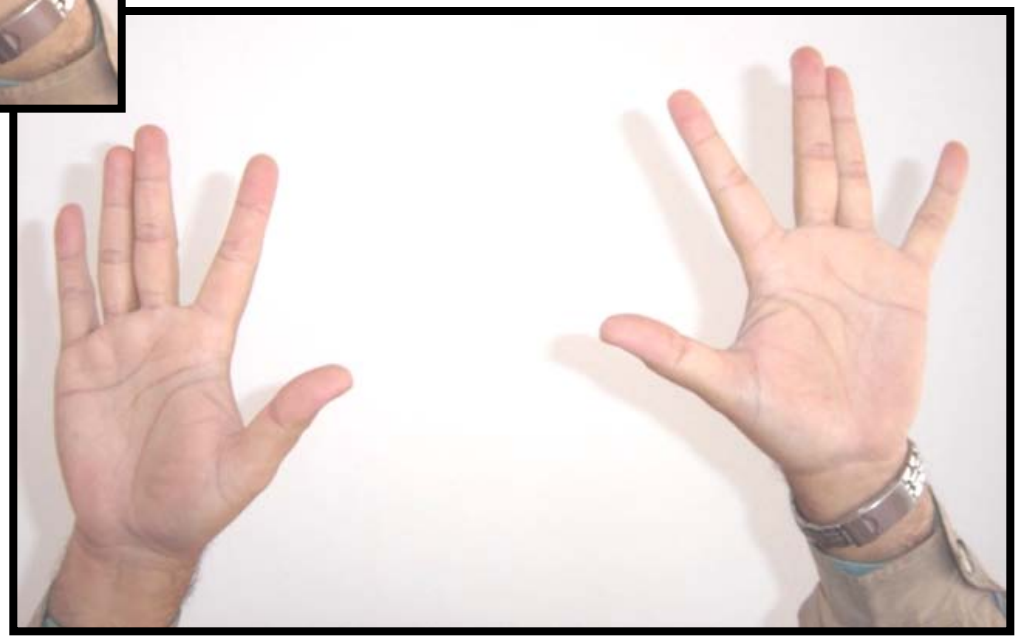
Con los siguientes ejercicios se logra activar el cerebro y potencializan estas aplicaciones en la enseñanza:

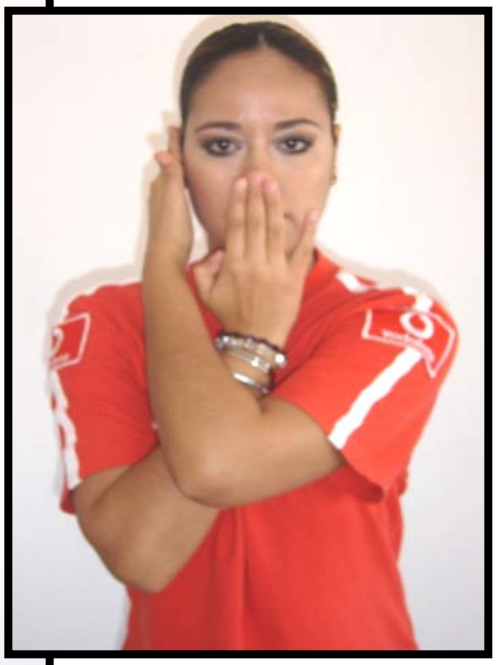
- **Memorización y aprendizaje por repetición.**
- **Fomenta el pensamiento creativo.**
- **Realizar exámenes.**
- **Productividad al manejar un ordenador.**
- **Concentración.**
- **Mejora la lectura.**
- **Poder leer en voz alta y en público.**
- **Comprensión de la lectura.**
- **Deletrear mejor.**
- **Leer mas rápido.**
- **Matemáticas.**
- **Prepararse para el deporte y el juego.**
- **Coordinación mano/ojo.**
- **Incrementar la autoestima.**
- **Manejar el estrés y acelerar el aprendizaje.**

ÌNDICE / MEÑIQUE

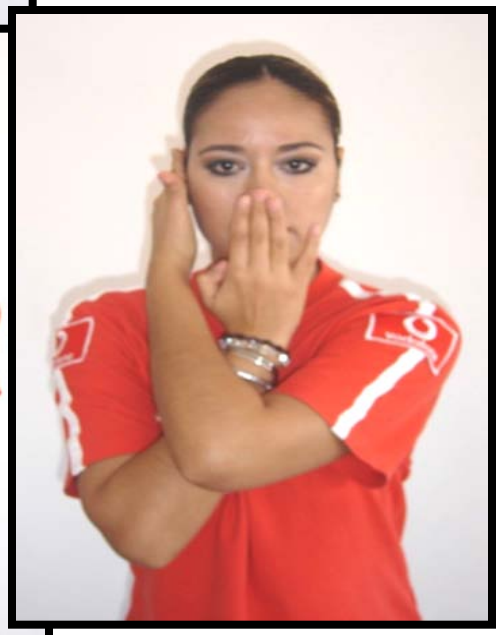
MARCIANITO







NARIZ
OREJA



HOMBRO TALÓN

LA BATIDORA

LA BICICLETA

CUATRO EJERCICIOS PARA LOS OJOS

OJO DERECHO OJO IZQUIERDO

•PASOS

1.- Ejecuta en orden los movimientos de los ojos

2.- Repite cada movimiento 3 veces

3.- Debes terminar cada movimiento donde se inicia.

OJO DERECHO OJO IZQUIERDO

BENEFICIOS

Ayuda a la visualización

Conecta el cerebro integralmente

Enriquece las representaciones cerebrales.

Activa las terminaciones neuronales y alerta al sistema nervioso.

Estimula la creatividad

OJO DERECHO OJO IZQUIERDO

INICIO

INICIO

OJO DERECHO OJO IZQUIERDO

INICIO