

### 2.2.3 Gimnasia Cerebral (Brain Gym)<sup>16</sup>

Es un conjunto de ejercicios que propician y aceleran el aprendizaje, con ejercicios, con los que se obtienen resultados muy eficientes y de gran impacto en quienes lo practican.

Facilita la elaboración de redes nerviosas, su conexión y su reactivación a través del cuerpo para estimular directamente el cerebro integrando tanto la mente como el cuerpo en la aventura de aprender.

#### 2.2.3.1 Botones Cerebrales

Pasos:

1. Piernas moderadamente abiertas.
2. La mano izquierda sobre el ombligo presionándolo
3. Los dedos índice y pulgar de la mano derecha presiona las arterias carótidas (las que van en el corazón) que están en el cuello; coloca los dedos restantes entre la primera y segunda costilla.
4. La lengua apoyada en el paladar.

Modelo: Eduardo Carrillo B; Estudiante del Colegio Cristóbal Colón (Autorizado por Madre de familia Derecho Reservado)



Botones Cerebrales

---

<sup>16</sup> DENNINSON, Paúl E. *Brain Gym*, Estados Unidos: Edu-Kinesthetics, Junio, 1992, p. 67

Beneficios:

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

### 2.2.3.2 El Bostezo Energético<sup>17</sup>

Pasos:

1. Ambas manos tocan las juntas de la mandíbula.
2. Bosteza profundamente.
3. Mientras, con tus dedos masajea suavemente, hacia delante y hacia atrás, de las juntas de tu mandíbula.



El Bostezo Energético

Beneficios:

- Oxigena el cerebro de una manera profunda.

---

<sup>17</sup> DENNINSON, Paúl E. *Brain Gym*, Estados Unidos: Edu-Kinesthetics, Junio, 1992, p.99

- 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 todos los músculos de la cara, ojos y boca, ayudando a una mejor masticación y vocalización.
- Activa la verbalización y comunicación y ayuda a la lectura
- Mejora las funciones nerviosas hacia y desde los ojos, la musculosa facial y la boca.

### 2.2.3.3 El Perrito<sup>18</sup>

Pasos:

1. Con una mano estira el cuero de tu cuello; sosténlo durante diez segundos con fuerza y suéltalo tres segundos.
2. Repite el ejercicio unas cinco veces.

En países del oriente las mamás toman a sus hijos del cuello, como si fueran perritos; en ese instante dejan de llorar y se calman.



El Perrito

---

<sup>18</sup> DENNINSON, Paúl E. *Brain Gym*, Estados Unidos: Edu-Kinesthetics, Junio, 1992, p.101

Beneficios:

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

#### **2.2.3.4 El Elefante<sup>19</sup>**

Pasos:

(Debe estar de pie)

1. Recarga el oído derecho sobre el hombro derecho y deja caer el brazo.
2. Mantén la cabeza apoyada en el hombro.
3. Extiende bien tu brazo derecho como si fueras a recoger algo del suelo.
4. Relaja tus rodillas.
5. Dibuja, con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostados ( $\infty$ ) en el suelo empezando por la derecha.
6. Permite que tus ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro de la X (del ocho) quede frente a ti.
7. Si tu ojo va mas rápido que tu brazo y tu cabeza, disminuye la velocidad de tu ojo.
8. Repite el ejercicio en la dirección contraria tres veces.
9. Cambia de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando tu cabeza en el hombro izquierdo.
10. Dibuja tres ochos acostados a la derecha y luego tres a la izquierda.

---

<sup>19</sup> DENNINSON, Paúl E. *Brain Gym*, Estados Unidos: Edu-Kinesthetics, Junio, 1992, p.85



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 activación muscular.
- Activa el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio) y estimula el oído.
- Beneficia a quienes han padecido de infecciones crónicas de oído.
- Restablece las redes nerviosas dañadas durante esas infecciones.
- Activa el lóbulo temporal del cerebro (donde esta la audición), junto con el lóbulo occipital (donde se encuentra la visión).
- Mejora muchísimo la atención.

### 2.2.3.5 Gateo Cruzado<sup>20</sup>

Pasos:

1. Los movimientos del “gateo cruzado” deben efectuarse como en cámara lenta.
2. En posición de firme toca con el codo derecho la rodilla izquierda.
3. Regresa a la posición inicial.
4. Con el codo izquierdo toca la rodilla derecha.
5. Regresa a la posición inicial.



Gateo Cruzado

Beneficios:

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

---

<sup>20</sup> DENNINSON, Paúl E. *Brain Gym*, Estados Unidos: Edu-Kinesthetics, Junio, 1992, p.69