

GIMNASIA CEREBRAL I

Cada día que pasa la ciencia descubre más acerca de nuestras mentes y nuestros cerebros, cómo funcionan y particularmente por qué no trabajan o están alejados de sus niveles óptimos. Los avances en las neurociencias revelan la fina conexión cerebro-cuerpo, algo que ha sido comprendido muchos siglos antes por los creadores orientales del Yoga y otras disciplinas dedicadas a la salud de cuerpo-mente-espíritu. Por otra parte, la acumulación de tensión y ansiedad propia de la vida moderna hace que nuestros cerebros se apaguen, se desconecten. La gimnasia cerebral nos da respuestas prácticas y sencillas para equilibrar los efectos de la tensión y alcanzar un estado óptimo –estar en forma– para aprender, pensar y concentrarnos en cualquier momento... en cualquier lugar... Hasta hace dos o tres décadas existía en Occidente una muy pobre comprensión de la importancia de la conexión cuerpo-mente. La gimnasia cerebral se está difundiendo muy rápido; se enseña en la actualidad en 38 países y está beneficiando significativamente a gente de todos los estilos de vida.



¿Qué es la gimnasia cerebral? La base de esta disciplina es una serie de movimientos corporales sencillos, diseñados para ayudarnos a conectar ambos hemisferios de nuestro cerebro. Muchas personas aprenden los movimientos básicos, ayudándose a sí mismas a estar más centradas, enfocadas y atentas. Cuando se utilizan los movimientos es posible realizar cambios poderosos y permanentes en áreas donde nos sentimos poco confiados o incapaces. Los ejemplos de cambios positivos que se pueden lograr incluyen mejorar la habilidad para organizar tu vida, tu trabajo y tu tiempo, transformar tu comunicación con otras personas, restablecer el equilibrio en situaciones muy emocionales, o superar tus miedos a hacer algo para lo cual siempre te habías sentido incapaz.

¿Quién desarrolló la gimnasia cerebral? El doctor Paul Dennison, quien se interesó en hallar formas de enchufar los cerebros de las personas que acudían a él con problemas de comportamiento, comunicación o aprendizaje: dislexia, hiperactividad, atención deficiente, etcétera. A principios de los ochenta Dennison intentó ayudarlas con diversas rutinas de movimientos y ejercicios tomados de Oriente, de la danza moderna, el atletismo y muchas otras fuentes. Investigó la kinesiología (ciencia que estudia el movimiento muscular en el cuerpo), el desarrollo de los niños, psicología, neurología y otras disciplinas en busca de formas para afectar positivamente al cerebro y estimularlo. Adaptó y simplificó una serie de ejercicios que fueron dando crecientes resultados positivos en la gente con que trabajaba.

¿Para qué sirve la gimnasia cerebral? La gimnasia cerebral te ayuda a lograr la comunicación entre tu cerebro y tu cuerpo, lo cual significa eliminar estrés y tensiones de tu organismo al mover energía bloqueada y permitiendo que la energía fluya fácilmente por el complejo cuerpo-mente. Todo lo que has aprendido a lo largo de tu vida se ha almacenado en tu cuerpo-mente en diversas "avenidas" nerviosas (neurológicas). En suma, la Gimnasia Cerebral te ayuda a utilizar la totalidad de tu cerebro y tu cuerpo. La Gimnasia Cerebral te ayuda a concentrarte, a equilibrarte, a pensar, recordar, ser creativo, escuchar o leer.

¿Nuestras experiencias dan forma a las neuronas? La experiencia modifica la estructura neuronal y cambia la morfología de nuestras células nerviosas. Cajal dejó escrito que el hombre, si se lo propone, puede ser el escultor de su propio cerebro. Numerosas evidencias experimentales con técnicas modernas demuestran que Cajal llevaba razón.



Cada experiencia que tenemos, cada pensamiento, afirmación, negación, cada ejercicio, repetición, etc., ayuda a crear o fortalecer enlaces entre las neuronas, con lo cual, a través de esos enlaces químicos se genera una memoria que almacena absolutamente todo lo que experimentamos en la vida. Con los ejercicios de gimnasia cerebral y Yoga, buscamos crear o fortalecer enlaces que permitan no solo mejorar nuestra habilidad para realizar acciones con el cuerpo, sino también para crear enlaces que permitan generar una memoria de salud, de bienestar, de armonía, de equilibrio, de flexibilidad, de fuerza, etc.

Tenemos dos hemisferios, el hemisferio derecho controla el lado izquierdo del cuerpo, el lado izquierdo del cerebro controla el lado derecho del cuerpo. Además, cada hemisferio se

caracteriza por el tipo de situaciones que maneja. El hemisferio derecho del cerebro se encarga de: creatividad, imaginación, reflejo, música, ritmo, sentimiento, globalidad; el lado izquierdo del cerebro es la parte racional, concreta, lógica.

Tipos de inteligencia que se desarrollan en cada hemisferio del cerebro.

Hemisferio Izquierdo: Inteligencia lingüística, lógica y matemática.

Hemisferio derecho: Inteligencia kinestesica, visual, espacial y musical.

Ambos hemisferios: Inteligencia interpersonal, intrapersonal, ecológica y emocional.

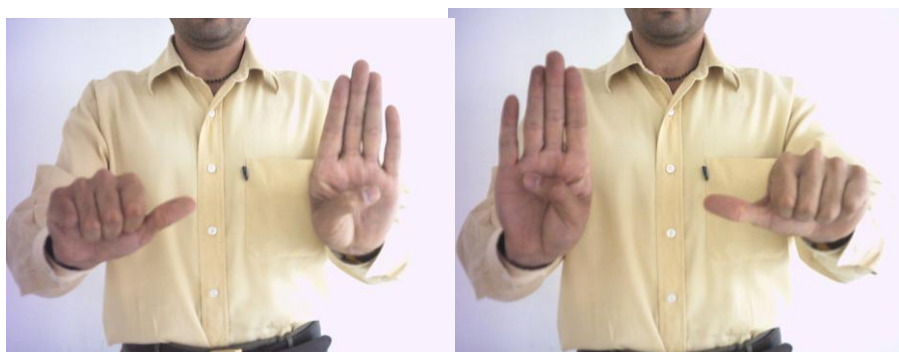
Los siguientes ejercicios se utilizan para lograr la conexión entre los dos hemisferios del cerebro, permiten mejorar la coordinación, concentración, creatividad, imaginación, quizá al principio no logres dominarlos, es la constante práctica la que permite la creación de nuevos enlaces neuronales que más adelante te faciliten realizar los ejercicios.

Este material fue proporcionado por Ramiro Villalobos, instructor y terapeuta en técnicas de gimnasia cerebral y lenguaje corporal.

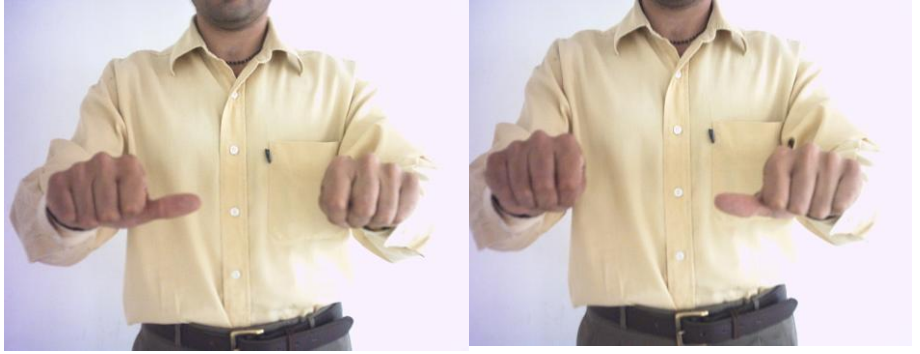
1) en este ejercicio, colocamos palmas al frente como la primera imagen, ahora abrimos los dedos índice y meñique, dejamos juntos los dedos anular y medio; alternar para unir meñique-anular e índice-medio; alternar el movimiento.



2) Coordinar el siguiente movimiento, los pulgares van siempre a la misma dirección, una palma cerrada con el pulgar afuera y la otra palma abierta con el pulgar adentro.



3) Mismo ejercicio anterior, pero ahora cerramos ambas palmas, los pulgares apuntan a la misma dirección.



4) Levantar dedo índice y meñique de ambas manos, doblar el índice de una mano y el meñique de la otra, estirar al frente, repetir con el mismo par de dedos estos movimientos.



5) este movimiento es semejante al anterior, solo que vamos a alternar, el índice de la mano derecha y el meñique de la izquierda primero y después hacemos cambio, el índice izquierdo y meñique derecho.



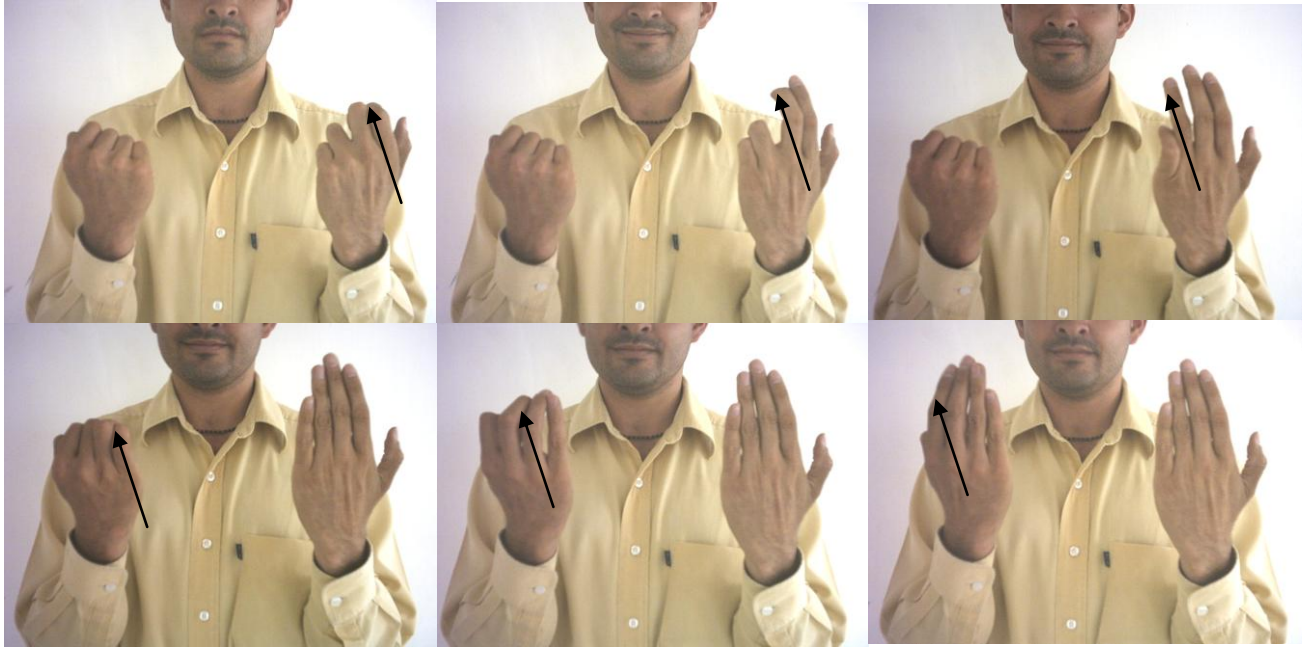
6) este ejercicio consiste en tocar la barbilla con una mano, y por afuera, con la otra mano, tocar la oreja, hacer cambio, aumentando velocidad, y precisión.



7) Aquí vamos a coordinar dos movimientos diferentes uno para cada brazo; con una mano, tocamos la cabeza y alejamos la mano; con la otra mano hacemos círculos sobre el abdomen sin despegar la palma.



8) Este ejercicio, consiste en desdoblar gradualmente los dedos, primero una mano, al terminar con una mano, los dedos de la otra comienzan a desdoblar; se repite el mismo procedimiento para doblarlos pero en sentido contrario.



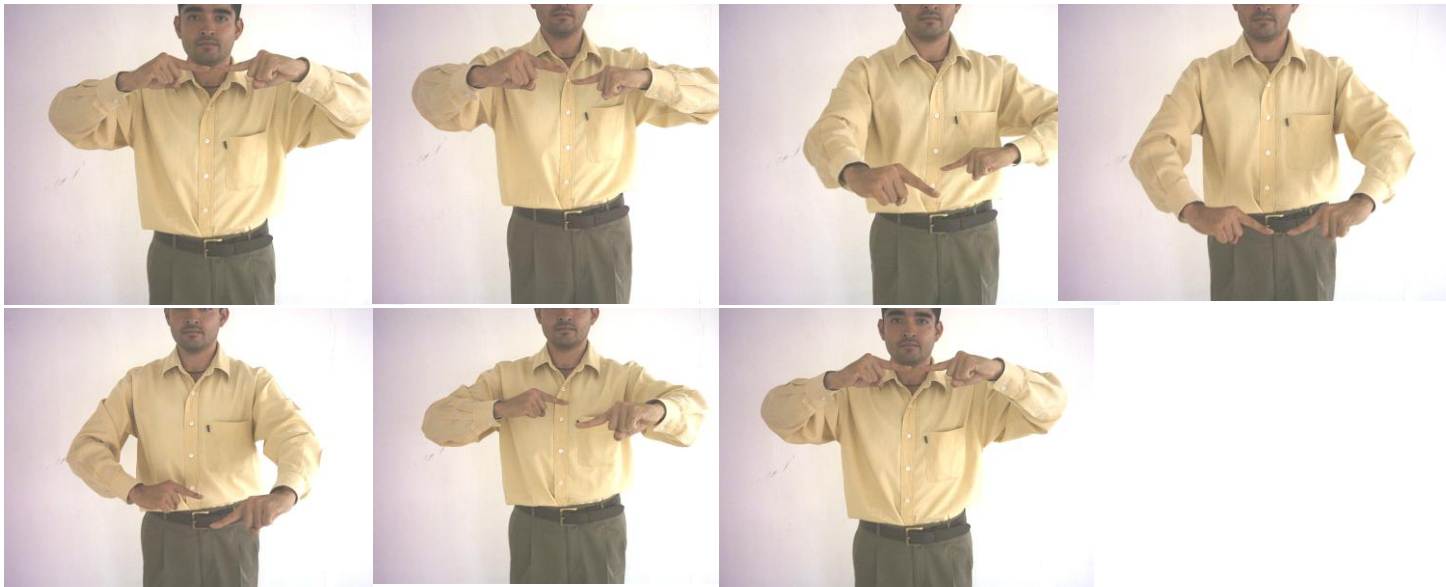
9) Ahora, subimos los dedos de cada mano, uno a la vez, de izquierda a derecho y luego re regreso.



10) Con la mano empuñada, vamos a realizar círculos, una mano hace el círculo hacia delante y la otra mano atrás. Círculos completos. Y después de algunas repeticiones, podemos intentarlo en sentido contrario.



11) Ahora, realizamos el mismo ejercicio anterior, haciendo círculos, pero con el dedo índice estirado.



12) El siguiente movimiento consiste en hacer círculos con los brazos, uno hacia atrás y otro hacia delante, al mismo tiempo, pero en sentido contrario.



Estos ejercicios básicos de gimnasia cerebral, pueden ser usados durante una clase de yoga, ayudan a los alumnos a mejorar su coordinación, atención y concentración, haciendo trabajar ambos hemisferios del cerebro. Se recomienda practicarlos 1 vez a la semana o 2 veces al mes y recomendarles que los practiquen en casa. La duración de esta secuencia puede ser de 15 a 20 minutos, dependiendo de la duración de la clase.

