

Brain Gym

Actividades sencillas para el aprendizaje con todo el cerebro

El Brain Gym, también conocido como kinesiología educativa, es un sistema basado en movimientos, actividades muy sencillas que facilitan la reconexión de las diferentes áreas del cerebro. Estas actividades se plantean de una manera lúdica como una rutina de inicio antes de comenzar el trabajo o se pueden incorporar en el que se considere oportuno.

Como encontrar vuestro estado PACE (Positivo, activo, claro y energético)

Energético: beber agua

Cuando bebas agua, mantén cada trago en la boca durante un momento antes de tragarlo.



Claro: los botones del cerebro

Haz la forma de una U con una mano y coloca el dedo pulgar y el índice en la suave depresión justo debajo de la clavícula y en cada lado del esternón y pon la otra mano sobre el ombligo. Haz un masaje en los botones del cerebro durante unos treinta segundos mientras mueves los ojos de izquierda a derecha a lo largo de una línea horizontal, manteniendo quieta la mano que está en el ombligo. Cambia las manos y repite la actividad.



Activo: la marcha cruzada

Ponte derecho y cruza la línea media de tu cuerpo mientras mueves suavemente un brazo y la pierna contraria y, después, el otro brazo y la pierna opuesta. La mano o el codo toca rítmicamente la rodilla opuesta.



Positivo: los ganchos de Cook

Primera parte: cruza los tobillos. A continuación, estira los brazos delante tuyo y cruza las muñecas; entonces, enlaza los dedos y coloca las manos cerradas sobre el pecho. Mantén la postura durante un minuto o más, respirando lentamente con los ojos abiertos o cerrados. Mientras inhalas, toca con la punta de la lengua el paladar, justo detrás de los dientes, mientras expulsas el aire, relaja la lengua.

Segunda parte: cuando estés listo, descruza brazos y piernas, pon los pies planos en el suelo y, con las puntas de los dedos tocándose, coloca las manos delante del pecho. Continúa respirando profundamente un minuto más manteniendo la punta de lengua detrás de los dientes al inhalar.

