

APRENDE MEJOR

con

GIMNASIA CEREBRAL[®]

Luz María Ibarra



**Garnik[®]
Ediciones**

**México
2007**

DISEÑO DE PORTADA: D. G. Rodolfo Martínez
FOTOGRAFÍAS INTERIORES: Guillermo Martínez/Mariana Garduño

1ª. Edición Julio 1997 1ª. Reimpresión Diciembre 2001
2ª. Edición Septiembre 1997 2ª. Reimpresión Mayo 2002
3ª. Edición Septiembre 1997 3ª. Reimpresión Julio 2002
4ª. Edición Octubre 1997 4ª. Reimpresión Enero 2003
5ª. Edición Noviembre 1997 5ª. Reimpresión Septiembre 2003
6ª. Edición Septiembre 1998
7ª. Edición Febrero 1999
8ª. Edición Mayo 1999
9ª. Edición Octubre 1997
10ª. Edición Octubre 2000
11ª. Edición Enero 2001

ISBN: 970-91879-0-2
Derechos Reservados © 1997

© Luz Ma. Ibarra García
GARNIK® EDICIONES

El término **GIMNASIO CEREBRAL®**, creado y usado por primera vez en junio de 1997 por Luz Maria Ibarra, está registrado como marca bajo el No.632535 del expediente No.393733 por el Instituto de la Propiedad Industrial. Por tanto, los derechos de autor, la impartición del método y el manejo del término, quedan restringidos exclusivamente a su creadora,
Luz Maria Ibarra.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria
Editorial Mexicana. Registro número 2889

Garnik®
Ediciones

Este manual no puede ser fotocopiado ni reproducido total o parcialmente por ningún otro medio o método sin la autorización por escrito del editor.

Impreso en México
Printed in Mexico

ÍNDICE

Presentación	4
Fuentes de la Gimnasia Cerebral®	5
Beneficios de la Gimnasia Cerebral®	9
Acerca de la autora	12
Ejercicios Prácticos	13
1. Botones cerebrales	14
2. Gateo cruzado	16
3. El espantado	18
4. Tensar y distensar	20
5. Cuenta hasta diez	22
6. Nudos	24
7. Cuatro ejercicios para los ojos	26
8. Ochitos acostaditos	28
9. Ochitos con el dedo	30
10. El elefante	32
11. Ejercicio de atención 1: "A, B, C"	34
12. Ejercicio de atención 2: "p, d, q, b"	36
13. El Peter Pan	38
14. El Pinocho	40
15. La Tarántula	42
16. El grito energético	44
17. El bostezo energético	46
18. El perrito	48
19. Alá, Alá	50
20. La caminata en foto	52
21. Cambio de significado	54
22. El ¿cómo sí? y el ¿qué sí?	56
23. Accesando excelencia	58
24. Sonríe, canta, baila	60
25. Cambiando la película cerebral	62
Mi Gimnasia Cerebral® (plan de trabajo)	63
Posibles combinaciones	64
Una opción más	67
Testimonios	69
Bibliografía	71

PRESENTACIÓN

Es para mí una inmensa alegría realizar la presentación Aprende mejor con Gimnasia Cerebral®, cuyo objetivo es lograr las condiciones necesarias para acelerar el aprendizaje de una manera eficaz a través de ejercicios de Gimnasia Cerebral®, fáciles de ejecutar.

Esta obra está dedicada a ti, que estás vivo y que sientes deseos de continuar aprendiendo cada vez más, que vislumbras tu aprendizaje con alcances de infinito y que estás comprometido en aprender hasta en el último suspiro de tu vida.

La Gimnasia Cerebral® permite un aprendizaje integral, usando todo el cerebro en conjunción con el cuerpo y descartando la antigua idea de que aquél sólo se realiza en la cabeza; en efecto, ahora sabemos que las sensaciones, los movimientos, las emociones y las funciones primordiales del cerebro están fundadas en el cuerpo.

El movimiento es una parte indispensable del aprendizaje y del pensamiento. Cada movimiento se convierte en un enlace vital para el aprendizaje y para el proceso cerebral. La Gimnasia Cerebral® 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 gran aventura de aprender.

La Gimnasia Cerebral® no sólo acelera el aprendizaje, también nos prepara para usar todas nuestras capacidades y talentos cuando más los necesitamos, nos ayuda a crear redes neuronales que multiplicarán nuestras alternativas para responder a la vida en este mundo tan diverso, logrando que el aprendizaje se convierta en una cuestión de libertad y no de condicionamiento, de crecimiento y no de almacenaje de información.

En este libro encontrarás veintiocho ejercicios claves, y algunos más, que, al realizarlos, se convertirán en una poderosa herramienta de activación e integración de tu sistema nervioso. Los resultados te sorprenderán, así que:

¡Disfrútalos, son para tí!

Luz María Ibarra.

FUENTES DE LA GIMNASIA CEREBRAL®

La Gimnasia Cerebral® es un conjunto de ejercicios coordinados y combinados que propician y aceleran el aprendizaje, con lo que se obtienen resultados muy eficientes y de gran impacto en quienes los practican.

Estos ejercicios, que yo, Luz María Ibarra, he agrupado bajo el nombre de Gimnasia Cerebral®, están recopilados de tres grandes fuentes: la Programación Neuro-lingüística, las investigaciones de Paul Denison y, por último, mis experiencias como entrenadora internacional para veintidós países de Programación Neuro-lingüística en la isla de Bali, Indonesia.

SOBRE LA PRIMERA FUENTE

Programación Neuro-Lingüística es conocida como la quinta fuerza en psicología; es una técnica desarrollada en la década de los setenta que proporciona herramientas y habilidades para desarrollar estados de excelencia individual y grupal. Sus creadores, Jhon Grinder y Richard Bandler, la han llamado "psicología de la excelencia personal", y no es un invento, sino un descubrimiento.

Programación Neuro-Lingüística es un modelo explícito de la experiencia humana y la comunicación; describe la dinámica fundamental de los procesos neurológicos que sostienen la actividad de nuestros sentidos.

Se llama neuro, porque mis sentidos informan al cerebro a través de la comunicación de las neuronas; lingüística, pues dicha información al ser procesada se manifestará en el lenguaje concreto de mi comportamiento, y programación, porque al repetirse el circuito de comunicación entre las neuronas y su expresión al mundo exterior forma en el cerebro una serie de programas que dan respuestas concretas; por ejemplo, poseemos un programa para vivir, para movernos, para comer, para respirar, para trabajar, para hablar, para pensar, para beber, para dormir, etcétera. Programa significa en realidad plan o acción para alcanzar una meta: elegimos entre diferentes alternativas contenidas en nuestros recursos neurológicos y lingüísticos para comunicarnos en el mundo en que vivimos.

Programación Neuro-lingüística, por su capacidad para impulsar la excelencia de las personas y grupos, tiene el poder de alentar el éxito empresarial, grupal y personal, ya que, según Luis Jorge González, "apunta hacia lo mejor y más elevado del hombre, por ello en forma práctica y efectiva entrena al hombre en la excelencia [] defino excelencia como una búsqueda concreta y constantes de lo óptimo y más perfecto en la vida del hombre".¹

SOBRE LA SEGUNDA FUENTE

Paul Denison es un gran investigador que gracias a su dislexia y dificultades visuales inició un programa llamado brain gym en 1970, y que actualmente se desarrolla en el Centro de Aprendizaje del Grupo Valley Remedial en California.²

Denison desarrolla su programa como una psicología experimental donde sus investigaciones se enfocaron muy al principio en el logro de la lectura y su relación con las habilidades del habla.³

¹ L. J. González, Excelencia Personal: valores, México, Font, 1992, p.14.

² Paul E. Dennison y Gail E. Dennison. Brain Gym. Teachers Edition, Ventura, Edu-Kinesthetics, 1994.

³ Paul E. Dennison y Gail E. Dennison, Edu-Kinesthetics In-Depth, The Seven Dimensions of Intelligence, Ventura, Educational Kinesiology Foundation, 1990, pp.113-114

Con los años ha incorporado el proyecto de lectura del doctor Constance Amsden, el proyecto de los doctores Doman y Delacato, el trabajo de los doctores Louis Jacques y Samuel Herr (pioneros en el entrenamiento de la visión), el trabajo del optometrista doctor G. N. Getman, el doctor quiropráctico Richard Tyler y el kinesiólogo en deportes Bud Gibbs.

Desde que se estableció la Fundación Educacional Kinesiológica en 1987, el brain gym ha sido dedicado a niños con deficiencias en el lenguaje, quienes a través de los ejercicios del doctor Denison logran aprender de un modo integral y eficiente.

SOBRE LA TERCERA FUENTE

En 1993 tuve la gran oportunidad de ser invitada, durante los meses de julio y agosto, como asesora internacional a los entrenamientos de programación neuro-lingüística, para dieciocho diferentes países, en la bellísima isla de Bali, Indonesia. Al año siguiente, en 1994, fui invitada como entrenadora del curso "Practitioner of Neuro-linguistic Programming" para veintidós países diferentes.

Durante mi estancia en Bali compartí la instrucción con entrenadores como: Judith DeLozier, cofundadora de Programación Neuro-lingüística, Anne K. Entus, Michael Colgrass, Susan Grace Branch, Kelly Patrick Gerling, Nils Jorgen Sellaeg, Fran Burgess, Derek Jackson, entre otros.

El sólo decir Bali me recuerda el paraíso... una isla llena de vegetación exuberante... cocoteros, aves de impresionantes colores, cascadas de agua, volcanes espectaculares, templos hindúes, rituales impresionantes, danzas exóticas... y mucha gente amistosa que vive con serenidad y buen humor.

Bali es el hogar de una vibrante y muy antigua cultura hindú, lugar donde el arte y la espiritualidad desempeñan un papel importantísimo en la vida cotidiana de sus habitantes, tradiciones que han sobrevivido miles de años a pesar de las sucesivas invasiones extranjeras.

Se puede decir que Bali es una obra maestra de equilibrio en movimiento, reflejado en sus inmensos campos de arroz, en su música donde las percusiones marcan un ritmo balanceado, en sus obras teatrales, en su relación con los dioses del bien y del mal, en sus ofrendas, en sus ceremonias de culto a los muertos.

Dentro del corazón de la vida balinesa existe una serie de valores diferentes de los de nuestra cultura latina, las presuposiciones sobre el tiempo, el cambio, la persona y sus relaciones la naturaleza y lo sagrado son, en cierta forma, diferentes a las nuestras, pero también parecidas.

En Bali aprendí algunos ejercicios que los balineses realizan con naturalidad y gracia, ejercicios que alinean el ser, el cerebro, brindan equilibrio y, por supuesto, nos ayudan a manejar el estrés y equilibran nuestro ser, aceleran el aprendizaje e incrementan la memoria.

Son estos ejercicios sencillos y fáciles de ejecutar, rompen con el falso concepto en nuestra cultura e que la mente y el cuerpo están separados y que, por tanto, el movimiento no tiene nada que ver con el intelecto. ¿Te gustaría probar? Te sorprenderás.

El Término GIMNASIA CEREBRAL®, creado y usado por primera vez en junio de 1997 por Luz María Ibarra, está registrado como marca bajo el No.632535 del expediente No.393733 por el Instituto de la Propiedad Industrial. Por tanto, los derechos de autor, la impartición del método y el manejo del término, quedan restringidos exclusivamente a su creadora,
Luz María Ibarra.

BENEFICIOS DE LA GIMNASIA CEREBRAL®

La Gimnasia Cerebral® que a continuación te presento se basa en el presupuesto de que todas las actividades físicas ayudan a pensar y a aprender. El primero de mayo de 1995 grandes investigadores del cerebro se reunieron en Chicago para examinar la unión entre el movimiento y el aprendizaje, y concluyeron sobre la urgente necesidad de conectar ambos.

Estos investigadores afirman que el ejercicio, además de mantener en forma huesos, músculos, corazón y pulmones, también fortalece el ganglio basal, el cerebelo y el cuerpo caloso del cerebro. Además, cuando se realiza en forma coordinada, provoca el incremento de neurotropina (el factor neuronal natural del crecimiento) y un gran número de conexiones entre las neuronas.

Esta Gimnasia Cerebral® mantendrá tu cuerpo/mente balanceado para aprender. En cada ejercicio te explicaré su rutina, para qué sirve, y en la mayoría encontrarás su ilustración fotográfica que te servirá de guía. Desde este momento te invito a vivirlos.

En las páginas finales (pp. 116-118) encontrarás una tabla de posibles combinaciones para que puedas planear tus propias rutinas, tanto para ti como, si eres padre o madre, maestro o capacitador, para tus hijos, alumnos o capacitandos.

Los ejercicios son sencillos y de fácil memorización; y si los ejecutas con disciplina diariamente, verás la respuesta inmediata cuando tu potencialidad de aprendizaje se incremente enormemente.

La Gimnasia Cerebral®, termino creado por mí, Luz María Ibarra, es un regalo para tu valiosa persona.

La Gimnasia Cerebral® prepara tu cerebro para recibir lo que desea recibir, crea las condiciones para que el aprendizaje se realice integral y profundamente.

Una gran ventaja de los ejercicios propuestos es que puedes practicarlos en cualquier lado, momento y hora del día, y antes de emprender cualquier actividad, pues los movimientos son sencillos y, en algunos, necesitas sólo unos segundos.

Te invito a realizar esta Gimnasia Cerebral® con regularidad, disciplina y entusiasmo, así como a transmitirla a toda persona que albergue aún en su corazón el deseo de seguir aprendiendo.

A través de estos veinticinco movimientos encontraremos todo un programa detallado de ejercicios que puedes combinar de una forma integral.

Notarás que la Gimnasia Cerebral® en algunos momentos hace trabajar más tu cerebro, en otros más tu cuerpo o todo tu sistema nervioso; en realidad, siempre estarás involucrando a todo su ser.

Si la conviertes en una rutina de activación para el aprendizaje, moviendo tu cuerpo, usando tú cerebro o tal vez efectuando un pequeño movimiento de ojos, activarás constantemente redes nerviosas a través del cerebro, en ambos hemisferios simultáneamente, y podrás asegurar el éxito en cualquier aprendizaje que emprendas.

La Gimnasia Cerebral® es muy efectiva: optimiza tu aprendizaje, te ayuda a expresar mejor tus ideas, a memorizar, a incrementar tu creatividad, te permite manejar tu estrés, contribuye a tu salud en general, establece enlaces entre tus tareas a nivel cognitivo y su manifestación hacia el medio ambiente, te brinda un mejor balance, mantiene la integración mente/cuerpo asistiendo al aprendizaje global y provocando una comprensión total de lo que deseas aprender.

Puede ayudar a niños, jóvenes, adultos y ancianos a mantener una memoria más lúcida y un pensamiento activo; también a niños etiquetados como "de lento aprendizaje", con "desórdenes deficientes de hiperactividad", "emocionalmente incapacitados" o con "síndrome de Down."

Los ejercicios integran rápidamente tu cerebro, te permiten mantenerte en estado de recursos para usar tu libertad en lo que sí deseas aprender y lo que te conviene aprender; en resumen, quien practica esta Gimnasia Cerebral® no se hace más inteligente, pero sí tendrá óptimos resultados y de mayor alcance porque activará y usará todas sus posibilidades y talentos.

Recuerda: se es más inteligente cuando se usa el cerebro junto con el cuerpo. Por lo tanto, ¡buena suerte en tu rutina...! ¡Desde ahora confío en tu ÉXITO!

¡Ah! Recuerda repetir las siguientes palabras entre tu ejercicio y otro, cada vez que puedas:

**ES POSIBLE APRENDER...
TENGO LA CAPACIDAD
Y MEREZCO APRENDER...**

El término GIMNASIA CEREBRAL®, creado y usado por primera vez en junio de 1997 por Luz María Ibarra, está registrado como marca bajo el No.632535 del expediente No.393733 por el Instituto de la Propiedad Industrial. Por tanto, los derechos de autor, la impartición del método y el manejo del término, quedan exclusivamente a su creadora,
Luz María Ibarra.

SOBRE LA AUTORA

Luz María Ibarra es licenciada en filosofía por la Universidad La Salle, posee dos posgrados en filosofía social, desarrollo humano y comunicación por la Universidad Panamericana. Ha sido profesora de la Universidad Iberoamericana en México, Distrito Federal.

Master & Trainer en Programación Neuro-lingüística, certificada por Robert Dilts, Judith DeLozier y Todd Epstein (cofundadores de PNL), con especialidad en salud, creatividad, liderazgo y educación.

En 1991 participó junto con Luis Jorge González en el proyecto "Research & Modeling Strategies for NLP Developers"; actualmente forma parte del proyecto mundial de liderazgo, junto con ciento cincuenta entrenadores internacionales de Programación Neuro-lingüística llamado "NLP Community Leadership Project", organizado por Robert Dilts y Judy DeLozier en la NLP University de Santa Cruz, California.

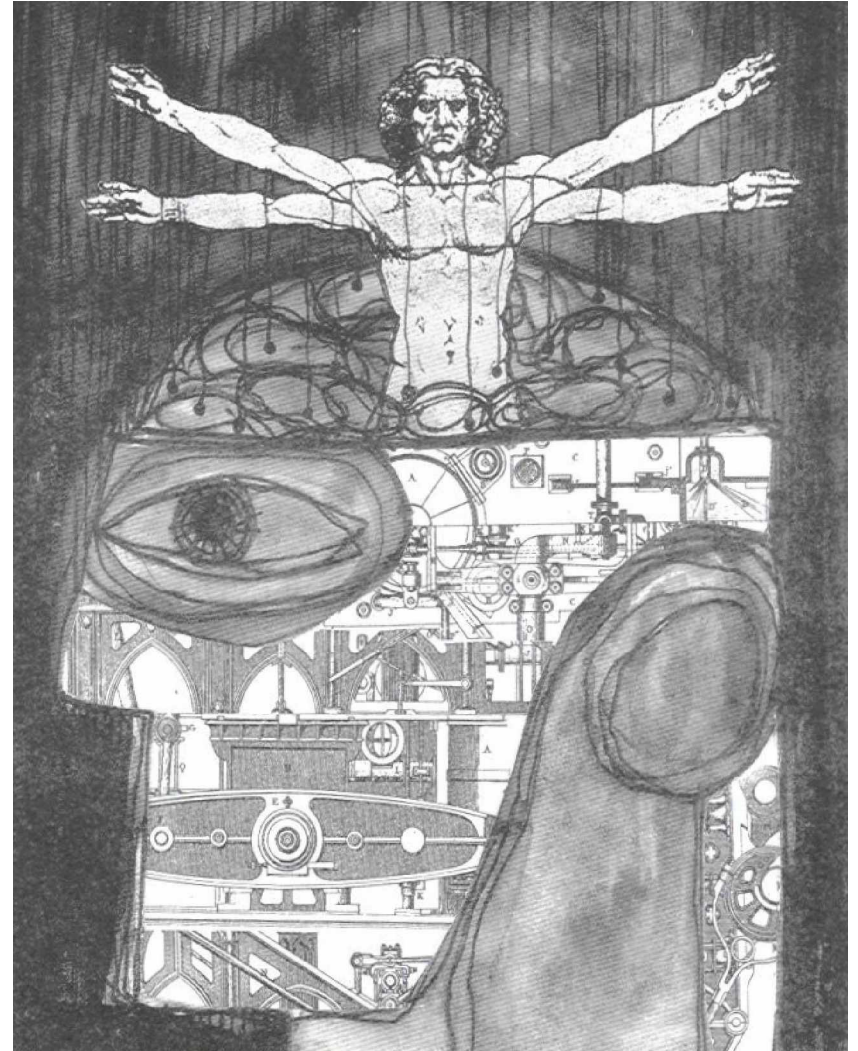
Ha sido invitada dos veces como entrenadora en Programación Neuro-lingüística a nivel internacional para veintidós países en Bali, Indonesia; también es asesora de entrenadores para NLP Comprehensive en Boulder, Colorado.

Ha participado en los congresos nacionales e internacionales de la OMEP (Organización Mundial de Educación Preescolar). Se ha dedicado a la consultoría de capacitación de empresas públicas y privadas.

Ha sido conferencista a nivel internacional en materia de aprendizaje acelerado en Berkel-Enschot, Holanda; Nürenberg, Alemania; Roma, Italia, y San José, Costa Rica; asimismo, ha participado en diversos programas de radio y televisión.

Actualmente realiza un master en creatividad en España y sigue investigando sobre aprendizaje en México y Estados Unidos.

25 EJERCICIOS PRÁCTICOS



BOTONES CEREBRALES



EJERCICIOS PRÁCTICOS

PASOS

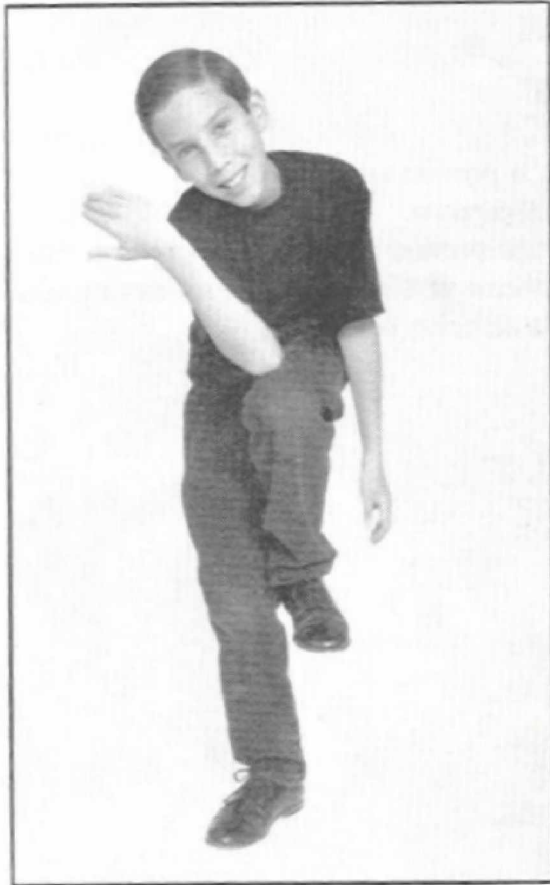
1. Piernas moderadamente abiertas.
2. La mano izquierda sobre el ombligo presionándolo.
3. Los dedos índice y pulgar de la mano derecha presionan las arterias carótidas (las que van del corazón al cerebro) que están en el cuello; coloca los dedos restantes entre la primera y segunda costilla, al corazón.
4. La lengua, apoyada en el paladar.
5. Usa: "Música Barroca Para Aprender Mejor" (de 60 tiempos).

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.

2

GATEO CRUZADO



EJERCICIOS PRÁCTICOS

PASOS

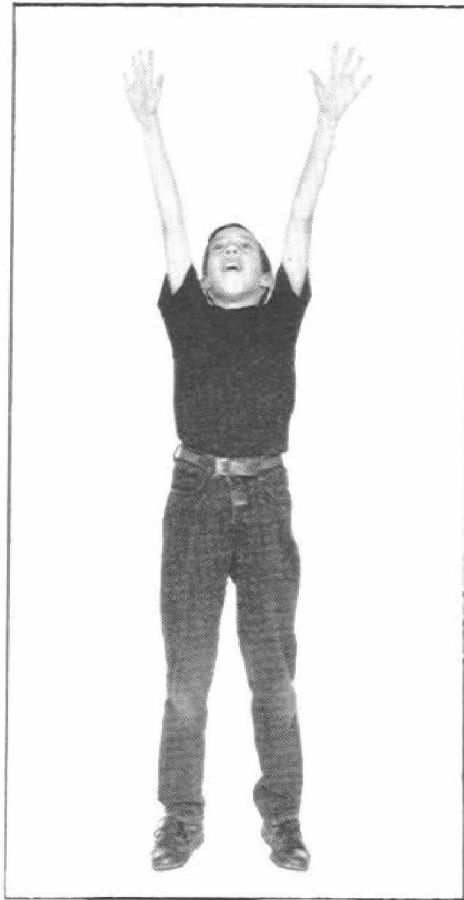
1. Los movimientos del "gateo cruzado" deben efectuarse como en cámara lenta.
2. En posición de firme toca con el codo derecho (doblado tu brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando tu pierna).
3. Regresa a la postura inicial.
4. Con el codo izquierdo toca la rodilla derecha lentamente.
5. Regresa a la posición inicial.
6. Usa: "Música Barroca Aprender Mejor" (de 60 tiempos).

BENEFICIOS

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

3

EL ESPANTADO



EJERCICIOS PRÁCTICOS



PASOS

1. Las piernas moderadamente abiertas.
2. Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor.
3. Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas.
4. Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo durante diez segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás.
5. A los diez segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo, como si te dejaras caer.
6. Usa: "Música para Aprender Mejor"
(Selección: Aprendizaje activo)

En Bali el aire se lleva hacia dentro con fuerza, abriendo mucho las manos y los ojos con fuerza, se retiene y después se exhala.

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 y relaja todo el cuerpo.

4

TENSAR Y DISTENSAR



EJERCICIOS PRÁCTICOS

PASOS

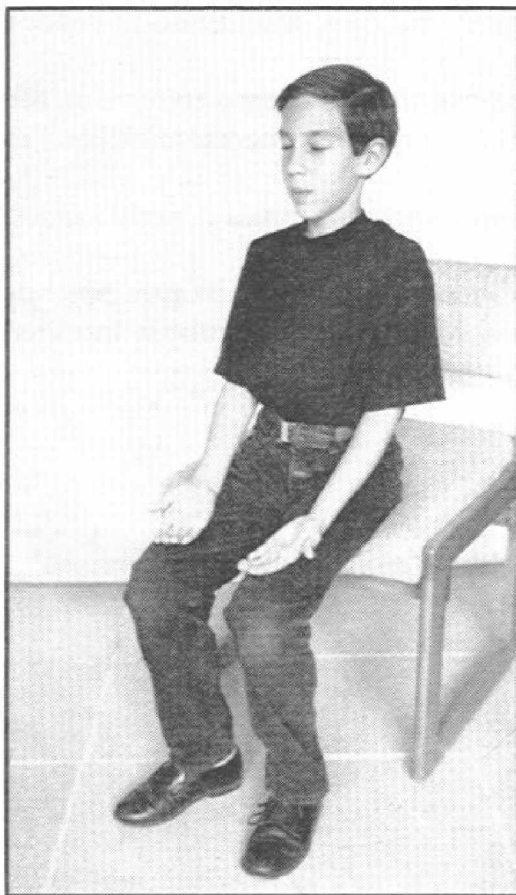
1. Practica este ejercicio de preferencia en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas.
2. Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas.
3. Tensa los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros.
4. Aprieta los puños, tensa tus manos, tus brazos, crúzalos.
5. Tensa los músculos del cuello, aprieta tus mandíbulas, tensa el rostro, cerrando tus ojos, frunciendo tu ceño, hasta el cuero cabelludo.
6. Una vez que esté todo tu cuerpo en tensión, toma aire, reténlo diez segundos y mientras cuentas tensa hasta el máximo todo el cuerpo.
7. Después de diez segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.
8. Usa como fondo musical: "Mozart para Aprender Mejor" (Selección: Música para Estimular la Inteligencia)

BENEFICIOS

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

5

CUENTA HASTA DIEZ



EJERCICIOS PRÁCTICOS

PASOS

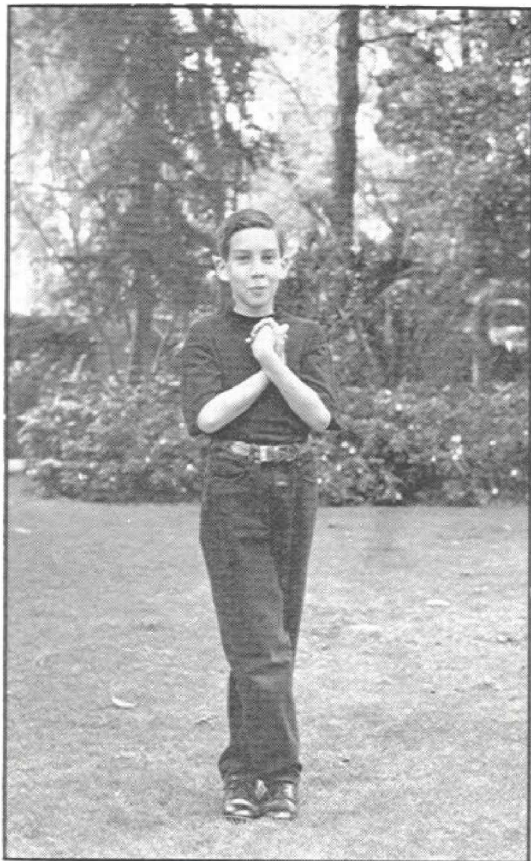
1. Procura una posición cómoda –puede ser una silla-, manteniendo una postura recta en tu columna y apoyando tus pies sobre el piso, o bien sentado en la punta de tus talones, como en la isla de Bali.
2. Coloca las palmas de tus manos hacia arriba al frente, a la altura de tu cintura, apoyándolas sobre tus piernas, o bien – como en la isla de Bali- juntándolas enfrente de tu rostro sosteniendo alguna flor.
3. Cierra por un momento los ojos y, mientras, presta atención a tu respiración.
4. Toma aire y cuenta hasta diez; retén el aire en tu interior y cuenta otra vez hasta diez.
5. Exhala el aire contando hasta diez y quédate sin aire mientras cuentas hasta diez lenta y suavemente.
6. Repite el ejercicio varias veces.
7. Puedes complementarlo usando alguna palabra corta como: “Paz”, “Amor”, “Me siento muy bien”; puedes repetirla mientras inhalas y después al exhalar. Si no aguantas los diez segundos, acompasa tu respiración contando hasta cinco. En Bali repiten la frase: “Dios en mí”.
8. Usa como fondo musical: “Mozart para Aprender Mejor” (Selección: Música para Estimular la Creatividad)

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.
- La calma regresa; en algunas culturas, como en Bali, a este ejercicio se le da el nombre de “meditación”.
- Ayuda al cerebro a tener claridad en el razonamiento y apertura para la creatividad.

6

NUDOS



EJERCICIOS PRÁCTICOS

PASOS

1. Cruza tus pies, en equilibrio.
2. Estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro.
3. Coloca las palma de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
4. Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo.
5. Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua arriba en la zona media de tu paladar.
6. Usa como fondo musical algún tema de: "Naturaleza Musical"

BENEFICIOS

- Efecto integrativo en el cerebro.
- Activa conscientemente 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 más efectivamente.
- Disminuye niveles de estrés refocalizando los aprendizajes.

7

CUATRO EJERCICIOS PARA LOS OJOS

PASOS

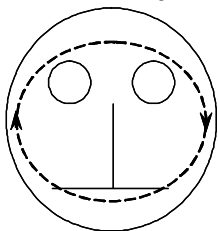
1. Ejecuta en orden los movimientos de los ojos.
2. Repite cada movimiento tres veces.
3. Debes terminar cada movimiento donde se inicia.
4. Usa como fondo musical: "Mozart para Aprender Mejor" (Selección: Música para Estimular la Creatividad)

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.

Nota: Efectúa estos ejercicios como si tú estuvieras detrás de las flechas.

Ojo derecho Ojo izquierdo

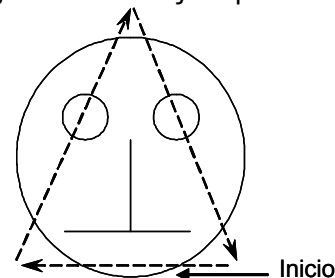


MOVIMIENTO 1

Mueve los ojos en círculos por la derecha hacia arriba y a la izquierda, como marca la flecha (3 veces).

EJERCICIOS PRÁCTICOS

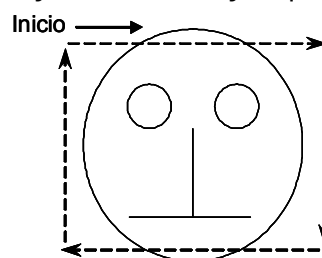
Ojo derecho Ojo izquierdo



MOVIMIENTO 2

Mueve los ojos formando un triángulo; pon atención en dónde inicia el movimiento (3 veces)

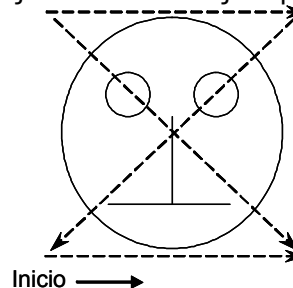
Ojo derecho Ojo izquierdo



MOVIMIENTO 3

Mueve los ojos formando un cuadrado (3 veces)

Ojo derecho Ojo izquierdo

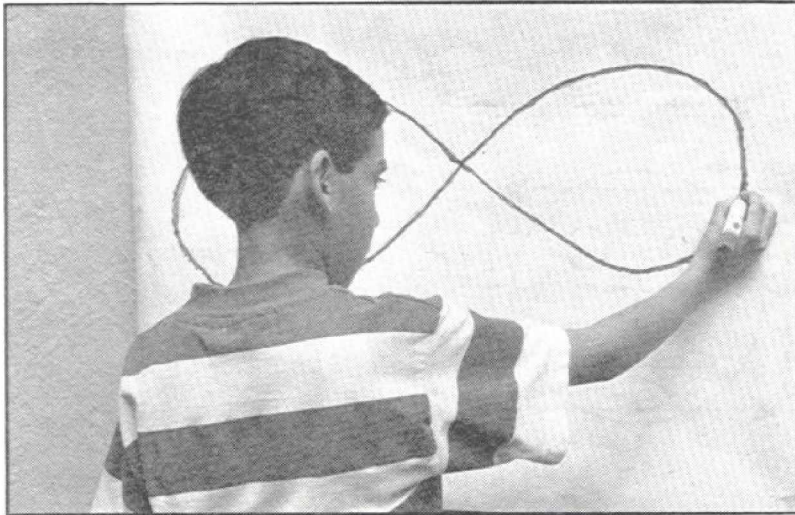


MOVIMIENTO 4

Mueve los ojos formando una X (3 veces)

Nota: Recuerda que tú estás detrás de las flechas.

OCHITOS ACOSTADITOS



EJERCICIOS PRÁCTICOS

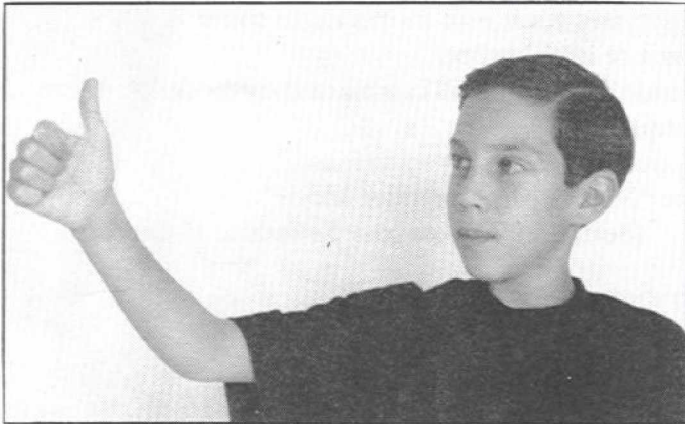
PASOS

1. Utiliza una hoja grande de papel y un lápiz; pega la hoja en la pared al nivel de tus ojos.
2. Dibuja un ocho acostado (∞) empezando por el centro (donde se cruzan las líneas) y de ahí hacia arriba a la derecha.
3. Cada vez que muevas tu mano el ojo debe seguir ese movimiento; si tu ojo tiende a ir más rápido que tu mano, aumenta la velocidad de está; lo importante es que tu ojo siga a tu mano y no la pierda de vista.
4. Repite tres veces esta movimiento sobre el mismo ocho que dibujase inicialmente.
5. Usando tu ocho inicial cambia a la dirección contraria (abajo a la izquierda).
6. Repite tres veces este movimiento.
7. Usa: "Música para Aprender Mejor"
(Selección: Música para Revitalizar el Cerebro)

BENEFICIOS

- Mejora la comunicación escrita.
- Establece el ritmo y fluidez necesarios para una buena coordinación mano/ojo.
- Estimula los músculos más 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



PASOS

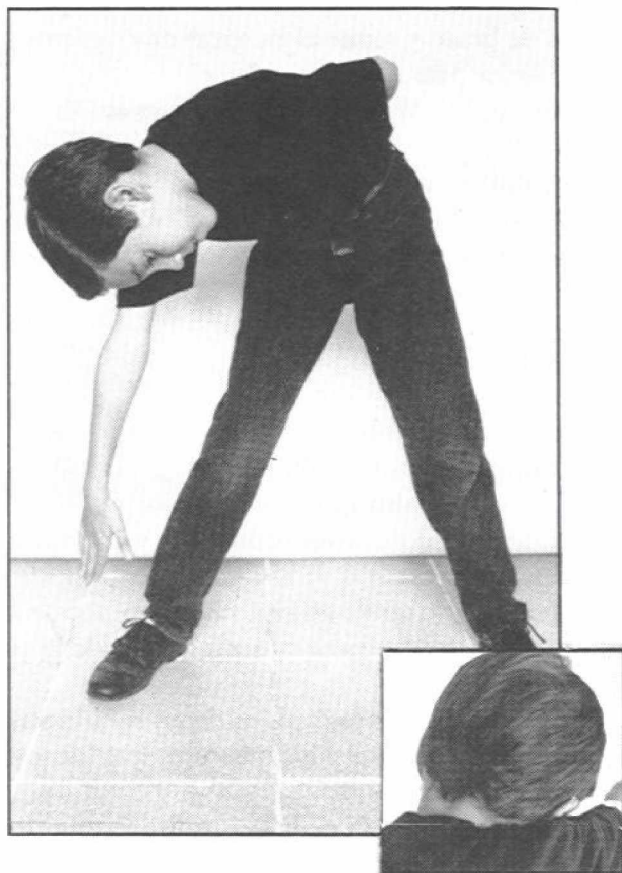
1. Utiliza el dedo pulgar derecho (o izquierdo) con el brazo ligeramente estirado.
2. Mantén la cabeza sin movimiento y mueve sólo los ojos.
3. Sigue con tus ojos tu dedo pulgar mientras dibujas un ocho acostado (∞); empieza hacia arriba a la derecha.
4. El centro del ocho (∞) debe quedar frente a tu rostro.
5. Repite el ejercicio tres veces.
6. Ahora haz el ocho hacia el lado izquierdo y repítelo tres veces.
7. Cambia de brazo y repite el ejercicio exactamente igual.
8. Usa: "Música para Aprender Mejor"
(Selección: Música para Revitalizar el Cerebro)

El Bali los ojos se mueven horizontalmente al compás del gong; tú puedes hacer lo mismo; el simple hecho de moverlos de izquierda a derecha provocará un efecto positivo.

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 mielinización 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 hubieras hecho muchas sentadillas con ellos y los músculos que los sostienen estuvieran un poco débiles aun.
- Maneja el estrés después de haber realizado una tarea o estudio pesado.

EL ELEFANTE



EJERCICIOS PRÁCTICOS

PASOS

1. Recarga el oído derecho sobre el hombro derecho y deja caer el brazo.
2. Mantén la cabeza apoyando tu oreja en el hombro.
3. Extiende bien tu brazo derecho como si fueras a recoger algo del suelo.
4. Relaja tus rodillas, abre tus piernas y reflexiona tu cadera.
5. Dibuja, con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostados (∞) en el suelo empezando por la derecha.
6. Permite que tus ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro del ocho (donde se cruzan las líneas) quede frente a ti.
7. Si tu ojo va más 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 a la derecha y luego tres a la izquierda.
11. Usa como fondo musical: "Mozart para Aprender Mejor"
(Selección: Música para Estimular la Inteligencia)

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 infecciones crónicas de oído.
- Restablece las redes nerviosas dañadas durante esas infecciones.
- Activa el lóbulo temporal del cerebro (donde está la audición), junto con el lóbulo occipital (donde se encuentra la visión).
- Mejora muchísimo la atención.

11

EJERCICIO DE ATENCIÓN 1; “ A, B, C”

A	B	C	D	E	F	G
d	i	j	i	d	d	j
H	I	J	K	L	M	N
i	d	i	j	i	j	d
Ñ	O	P	Q	R	S	T
j	d	i	d	i	j	i
U	V	W	X	Y	Z	
d	i	j	d	d	i	

PASOS

1. Dibuja un abecedario en mayúsculas y pega tu hoja a nivel de tus ojos.
2. Debajo de cada letra coloca las letras: “d, i, j”, al azar, que quieren decir: d=derecho; brazo derecho; i=izquierdo; brazo izquierdo, y j=juntos, ambos brazos juntos.
3. Escribe estas tres letras en minúsculas cuidando que no esté debajo de la “D” la “d” minúscula, de la “I” la “i” minúscula y de la “J” la “j” minúscula.
4. Pega tu hoja en una pared, exactamente al nivel de tu vista.
5. Mientras lees en voz alta la letra, “A” te fijas que debajo hay una “d”; entonces sube tu brazo derecho frente a ti y bájalo; si hay una “i” sube tu brazo izquierdo frente a ti y bájalo, y si hay una “j” sube ambos brazos y bájalos; así llegarás a la “Z”.
6. Cuando hayas llegado a la “Z”, a buen ritmo, empieza de nuevo el ejercicio, ahora desde la “Z” hasta la “A”.
7. Si en el trayecto de la “A” a la “Z” te equivocas, sacúdete y vuelve a empezar, escogiendo tu propio ritmo hasta que llegues a la “Z”.
8. Usa: “Música Barroca Para Aprender Mejor” (de 80 tiempos).

BENEFICIOS

- Logra la integración entre el consciente 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 concentre.
- 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.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN 2; “ p, d, q, b ”

p d q b d p p b

p p b q b p q p

d p b p b p q d

p q d p q d q b

PASOS

1. Escribe en una hoja de papel cuatro letras minúsculas: “p, d, q, b” al azar.
2. Pega tu hoja en la pared a nivel de tus ojos.
3. Como si estuvieras ante un espejo, cuando veas una “p”, pronuncia la letra, flexiona y levanta la pierna izquierda, como si tu pierna fuera el ganchito de la “p” viéndola en el espejo.
4. Si ves una “d”, pronúnciala y mueve tu brazo derecho hacia arriba, como si tu brazo fuera el ganchito de la “d” viéndola en el espejo.
5. Si ves una “q”, pronúnciala y flexiona y levanta tu pierna derecha.
6. Si ves una “b”, pronúnciala y mueve tu brazo izquierdo hacia arriba.
7. Haz el ejercicio a tu propio ritmo; si te equivocas, sacúdete y vuelve a empezar, aumenta la velocidad cuando tú decidas.
8. Repite el ejercicio de abajo hacia arriba.
9. Usa: “Música Barroca Para Aprender Mejor” (de 80 tiempos).

BENEFICIOS

- Ayuda a corregir el área sensomotora y el sentido de dirección.
- Mejora la coordinación entre vista, oído y sensación.
- Alerta al cerebro.

EL PETER PAN



EJERCICIOS PRÁCTICOS

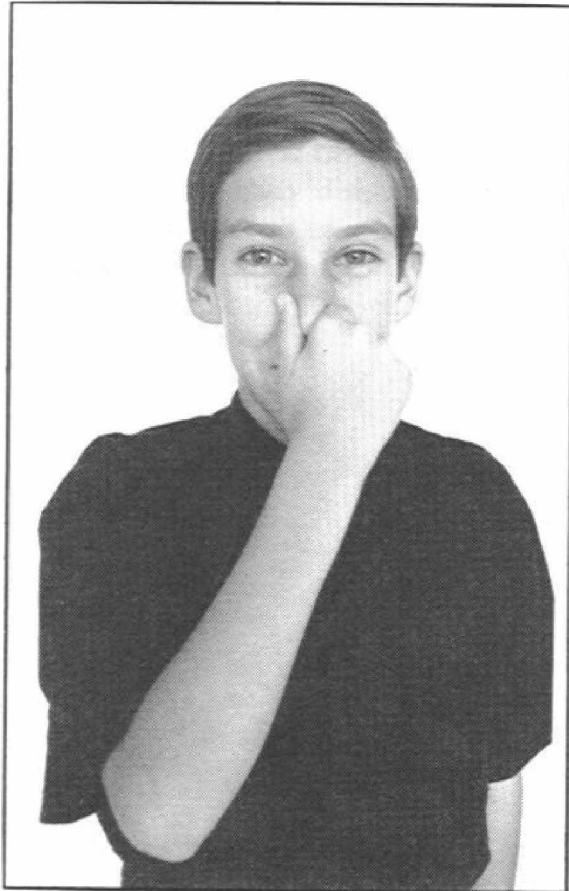
PASOS

1. Toma ambas orejas por las puntas.
2. Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
3. Mantenlas así por espacio de veinte segundos.
4. Descansa brevemente.
5. Repite el ejercicio tres veces.
6. Usa como fondo musical "Cantos Gregorianos".

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



EJERCICIOS PRÁCTICOS

PASOS

1. Inhala aire por la nariz y frótala rápidamente diez veces.
2. Exhala ya sin frotarla.
3. Repite el ejercicio cinco veces más.
4. Cada vez que lo hagas nota si el aire que tomas entra por ambas fosas nasales.

En Bali, cada vez que un balinés se prepara para bailar se frota la nariz mientras se concentra; incluso algunos danzantes, frotando su nariz, llegan a alcanzar estados de trance antes del espectáculo, como en el ritual denominado kachá.

BENEFICIOS

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

LA TARÁNTULA



EJERCICIOS PRÁCTICOS

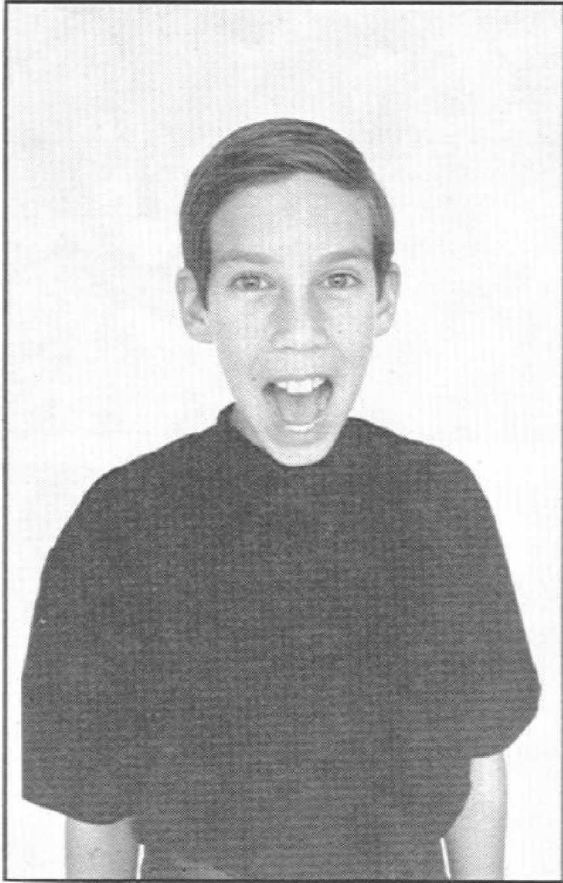
PASOS

1. Si tienes un problema o un conflicto, identifícalo con un animal que te dé asco, por ejemplo, una tarántula.
2. Imagina varias pegadas en tu cuerpo. ¿Qué harías? ¡SACÚDETELAS!
3. Utiliza tus manos para golpear ligero, pero rápidamente, todo tu cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza, etcétera.
4. Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos.

BENEFICIOS

- Activa todo el sistema nervioso.
- El cerebro aprende a separar la persona del problema.
- Se producen endorfinas (la hormona de la alegría).
- Circula la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas.
- Disminuye el estrés.
- Activa la circulación sanguínea.

EL GRITO ENERGÉTICO



EJERCICIOS PRÁCTICOS

PASOS

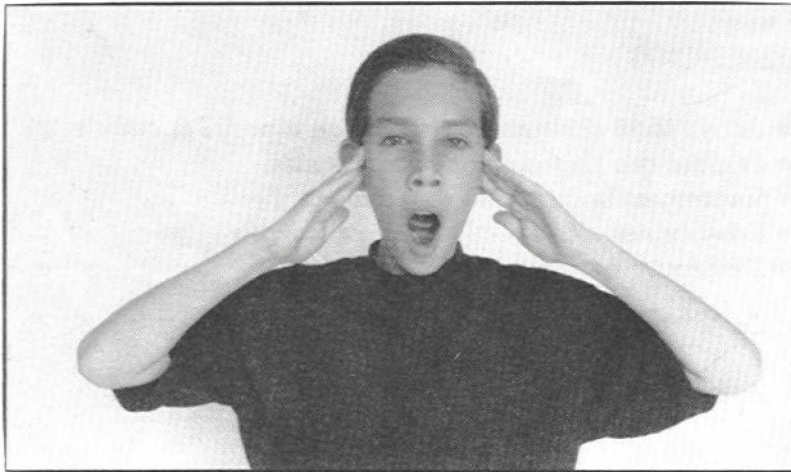
1. Abriendo la boca todo lo que puedas, grita muy fuerte: "¡AAAHHH!"
2. Grita durante un minuto con todas tus fuerzas.

En Bali las personas muestran cierta serenidad, que adquieren con un fuerte grito, suficiente para mantenerse serenos todo el día. A veces se reúnen en rituales que consisten en gritar, con voces agudas, en alto volumen.

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.

EL BOSTEZO ENERGÉTICO



EJERCICIOS PRÁCTICOS

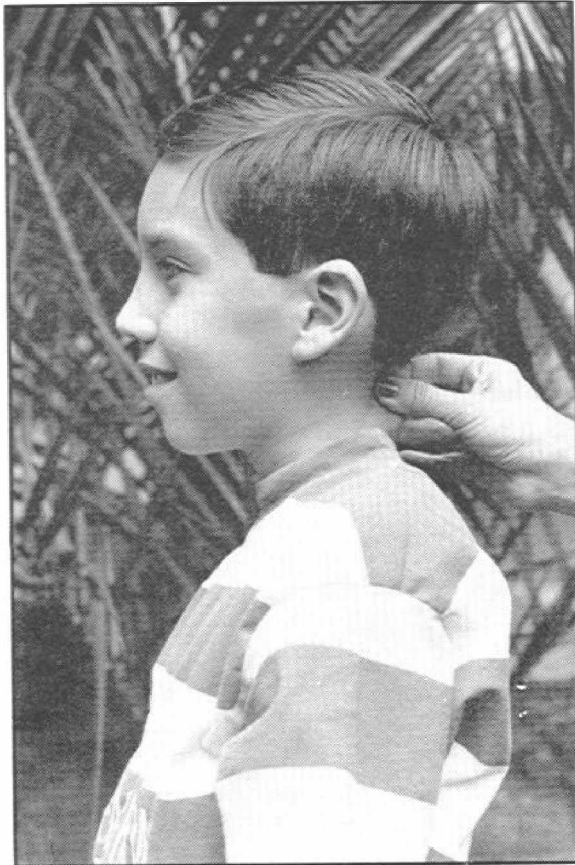
PASOS

1. Ambas manos tocan las juntas de la mandíbula.
2. Bosteza profundamente.
3. Mientras con tus dedos masajea suavemente, hacia delante y hacia atrás, las juntas de tu mandíbula.
4. Usa: "Música para Aprender Mejor"
(Selección: Música para Revitalizar el Cerebro)

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

EL PERRITO

**PASOS**

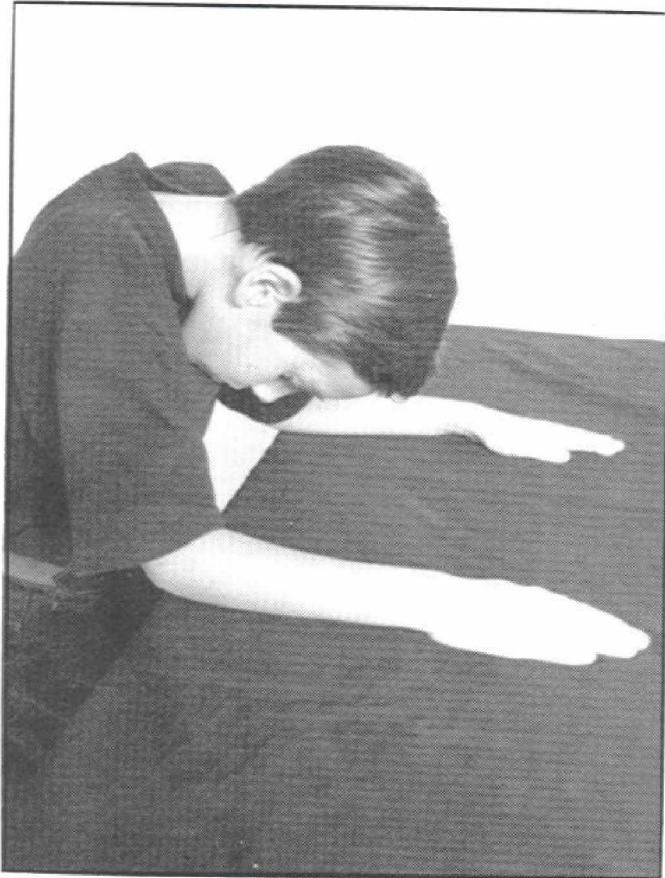
1. Con una mano estira el cuero de tu cuello, por la parte de atrás, sostenlo durante diez segundos con fuerza y suéltalo tres segundos.
2. Repite el ejercicio unas cinco veces.
3. Usa : "Música Barroca Para Aprender Mejor"

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

BENEFICIOS

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

ALÁ, ALÁ



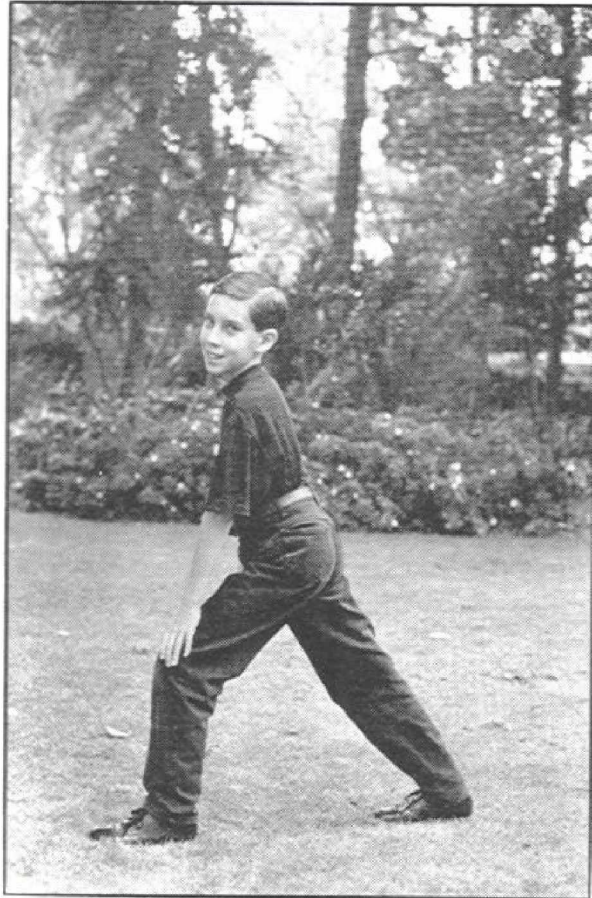
PASOS

1. Coloca ambas manos y antebrazos sobre una mesa de trabajo.
2. Baja tu barbilla hacia el pecho y suelta tu cabeza.
3. Siente cómo se estiran los músculos de la espalda, cuello y hombros.
4. Inspira profundamente y en ese momento curva tu espalda, alzando un poco la cabeza.
5. Exhala y vuelve a bajar la barbilla a tu pecho.
6. Haz este ejercicio varias veces durante diez o quince minutos.
7. Los niños necesitan de cinco a diez minutos.
8. Usa como fondo musical: "Mozart para Aprender Mejor" (Selección: Música para Estimular la Creatividad)

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 los hará sentirse activados, energizados y listos para organizar otra vez sus ideas.

LA CAMINATA EN FOTO



PASOS

1. Coloca el talón de la pierna derecha hacia atrás sin levantarlo, manteniendo derecha la pierna.
2. Adelanta la pierna contraria (izquierda), doblando un poco la rodilla, y apoya tu brazo (izquierdo).
3. Deja medio metro entre una pierna y la otra.
4. Inspira profundamente y, mientras exhalas, mantén el talón de la pierna trasera (derecha) firme sobre el piso, doblando más la pierna delantera (izquierda).
5. Permanece quince segundos inmóvil, respirando, como si te estuviera fotografiando; la espalda derecha, sin inclinarte hacia el frente.
6. Repítelo con la otra pierna.
7. Realiza el ejercicio unas tres veces con cada pierna.
8. Usa como fondo musical algún tema de: "Naturaleza Musical"

BENEFICIOS

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

CAMBIO DE SIGNIFICADO

PASOS

Pregúntate por la mañana y, aunque no te contestes, sigue preguntándote, haz que trabaje tu cerebro, usa como fondo musical algún tema de: "Naturaleza Musical":

1. ¿Qué es lo mejor que puedo esperar hoy?
(Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
2. ¿Qué estoy dispuesto a dar hoy?
(Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
3. ¿De qué puedo estar feliz en este momento?
(Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
4. ¿Qué es lo que más me entusiasma de mi vida, ahora?
(Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)
5. ¿Qué aprendo con lo que me pasa?
(Inhala y exhala profundamente. Espera diez segundos)

Pregúntate por la tarde o por la noche (Inhalando, exhalando y esperando diez segundos entre pregunta y pregunta):

1. ¿Qué fue lo que más disfruté hoy?
2. ¿Qué he dado y qué he recibido hoy?
3. ¿En qué aspectos soy mejor hoy?
4. ¿Qué he aprendido hoy?

Si tus respuestas son negativas o tienes un problema, pregúntate:

1. ¿Qué es lo más emocionante de este problema?
2. ¿Qué deseo en lugar del problema?
3. ¿Qué quiero hacer para obtener lo que deseo?
4. ¿Qué es lo que no quiero seguir haciendo para obtener lo que deseo?
5. ¿Cómo puedo disfrutar este momento que me ayuda a lograr mi meta?
6. Si mi problema lo veo como un fracaso, ¿no será una oportunidad para aprender?
7. Si mi problema lo veo negro, ¿será que tanta luz me ciega?
8. Si mi problema me agobia, ¿cómo sería dialogar con él?
9. Si sólo tengo una alternativa de solución, ¿qué pasaría si genero cincuenta diferentes?
10. Si no tengo creatividad para preguntarme: ¿qué pasaría si hicieran como si yo sí tuviera creatividad?, ¿qué diría?, ¿qué haría? Y repite al terminar:

**YO SOY UN SER VALIOSO...
TENGO MUCHAS CAPACIDADES...
Y MEREZCO LO MEJOR...**

BENEFICIOS

- Las preguntas son una parte importante en el proceso de pensamiento.
- Las preguntas son las respuestas, porque cambian nuestros enfoques.
- Al cuestionarte, puedes cambiar tus sentimientos, el enfoque de tu cerebro, y lograr una atención positiva para mejorar algunos aspectos de tu vida.
- Las preguntas ayudan a optimizar nuestro proceso de solución de problemas.

EL ¿CÓMO SÍ? Y EL ¿QUÉ SÍ?

PASOS

Si al hablar te das cuenta de que pronuncias frases desimpulsoras como, por ejemplo: me siento nervioso, me siento mal, no aprendo nada, qué fastidio, me da miedo, no sé por dónde, etcétera, pregúntate lo siguiente:

(Usa como fondo musical algún tema de: "Naturaleza Musical")

1. Así como me siento (nervioso, mal, sin aprender, con fastidio, etcétera), ¿cómo sí me gustaría sentirme?

(Anota cinco posibilidades de cómo sí te gustaría sentirte.)

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____

2. ¿Cómo sí me gustaría verme?

(Anota cinco posibilidades.)

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____

EJERCICIOS PRÁCTICOS

3. ¿Qué sí me gustaría decir de mí mismo?

(Anota cinco posibilidades)

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____

4. ¿Qué sí me gustaría oír que los demás me dijeran?

(Anota cinco posibilidades)

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____

Una vez que has acabado el ejercicio, ¿verdad que experimentas un cambio en ti? Recuerda que eres un ser valioso, que el tesoro que habita en ti está esperándote que lo hagas brillar.

BENEFICIOS

- Estimula la creatividad en el cerebro y el generar sueños y metas.
- Las diferentes alternativas ofrecen posibilidades de acción al cerebro; éste se programará, seguramente escogerá entre ellas y actuará.
- A mayor número de alternativas, mayores conexiones neuronales y mayor expansión creativa.

ACCESANDO EXCELENCIA

PASOS

(Usa como fondo musical algún tema de: "Naturaleza Musical")

1. Recuerda un momento en que te haya ido muy bien (estado de excelencia) y al recordarlo ve lo que viste, escucha lo que escuchaste y siente lo que sentiste.
2. Vive y disfruta ese estado de excelencia ahora.
3. Imagina que ese estado de excelencia tiene una forma, un color, un sonido y una sensación (por ejemplo: tiene la forma de una estrella dorada, suena como campanitas y es suave.)
4. Haz como si esa estrella la guardaras en tu mano, apretándola.
5. Repite el ejercicio varias veces con momentos de excelencia diferentes y guárdalos en el mismo lugar.
6. En el futuro, cuando necesites mantenerte en un estado de excelencia bastará con recordar la estrella en tu mano y este hecho automáticamente disparará el estado que deseas y lo notarás en tu cuerpo.
7. Y con una actitud de gratitud y esperanza, despídete de tus imágenes, sonidos y sensaciones.
8. Cuando vuelvas a repetir este ejercicio puedes elegir otros lugares en tu cuerpo para guardar tus momentos de excelencia.
9. Recuerda repetir:

**ES POSIBLE,
TENGO LA CAPACIDAD
Y LO MEREZCO...**

BENEFICIOS

- Accesa fácilmente estados de excelencia.
- Acelera el aprendizaje.
- Aumenta la creatividad.
- Conecta el cerebro con lo mejor que tiene dentro: posibilidades, experiencias positivas, soluciones o problemas.
- Provoca que el cerebro y el cuerpo se mantenga en una buena disposición, para dar lo mejor.
- Ayuda a que las respuestas que tengas hacia el medio ambiente sean firmes y hechas en plenitud de recursos.
- Permite disfrutar más de la vida.

SONRÍE, CANTA, BAILA



PASOS

1. Sonríe, canta y baila siempre que puedas, procura que sea a cada momento en el contexto apropiado, no dejes de intentarlo.
2. Para sonreír cuenta un buen chiste, para cantar recuerda tu canción favorita y cántala, para bailar usa una música que te invite al movimiento y baila.
3. Date sólo cinco minutos para enojarte, o para vivir una tristeza, o para angustiarte, y luego sonríe, empieza a cantar, baila si quieres, porque si así lo haces, tu cuerpo y tu alma estarán conectados en otro canal. No es que te burles de lo que acontece, sino que, al moverte, tu rostro, tu garganta y tu cuerpo activan tu ser de otra manera.

En Bali no se permite ningún lugar para la tristeza o la decepción; en su sabiduría siempre te dirán: "Sólo un minuto para estar triste", y después, a sonreír.

BENEFICIOS

- Produce muchas endorfinas, que son las hormonas de la alegría, y energía para el cerebro.
- Activa la energía en el cerebro y en todo el cuerpo.
- Una sonrisa genera: confianza, esperanza, gozo de vivir, agradecimiento, entusiasmo, fuerza para seguir caminando.
- Un canto impulsa nuestro ser, expresa el alma, ayuda a expulsar las emociones escondidas.
- Un baile da: armonías, ritmo, cadencia, acompasamiento, expresión.

¡Sonríe, canta y baila siempre que puedas!

CAMBIANDO LA PELÍCULA CEREBRAL

PASOS

(Usa como fondo musical algún tema de: "Naturaleza Musical")

1. Recuerda un momento en el que te hubiera gustado haber actuado de diferente manera. Métete a la película.
2. Empieza a ver lo que viste, a escuchar lo que escuchaste, a sentir lo que sentiste.
3. Salte de la película y ahora como director pregúntate: ¿qué podría haber hecho que fuera diferente?
4. Crea películas distintas en tu mente con las alternativas que vayas eligiendo, primero ve tu imagen en la película y luego métete en tu imagen, como si te metieras otra vez a la película.
5. Pregúntate: ¿estas alternativas me hacen sentir bien? Si se llegan a realizar, ¿me beneficiaré yo y los que me rodean? ¿Me dañarán?
6. Puedes crear en tu cerebro más alternativas y películas diferentes.
7. Escoge por fin una película y tu cerebro encontrará las acciones que la hagan realidad. ¡Tú eliges cómo vivir!

BENEFICIOS

- Programa el cerebro en distintas alternativas.
- Abre los circuitos neuronales para obtener otras posibilidades en el comportamiento.
- Ayuda a la visualización.
- Genera una energía más fluida en el sistema nervioso.
- Se activa la creatividad y las posibilidades de cambio.

EJERCICIO	HORARIO	DÍA	MES	RESULTADOS

POSIBLES COMBINACIONES

Tú puedes crear tus propias combinaciones según lo que necesites; aquí te propongo algunas que te ayudarán.

● **PARA MEJORAR LA LECTURA**

Tensar y distensar, "A, B, C", Nudos, Gateo cruzado, Ochitos acostaditos, Cuatro ejercicios para los ojos.

● **PARA PODER LEER EN VOZ ALTA Y EN PÚBLICO**

El elefante, El Peter Pan, El grito energético, El bostezo energético, Gateo cruzado, Accesando excelencia, cuenta hasta diez (y respira con el abdomen).

● **PARA LA COMPRESIÓN EN LA LECTURA**

"A, B, C", "p, d, q, b", El elefante, El Pinocho.

● **PARA DELETREAR MEJOR**

Ochitos acostaditos, Ochitos con el dedo, El elefante, El Peter Pan.

POSIBLES COMBINACIONES

● **PARA LEER MÁS RÁPIDO**

Cuatro ejercicios para los ojos, Ochitos acostaditos, Ochitos con el dedo, El elefante, Nudos, Gateo cruzado.

● **PARA LAS MATEMÁTICAS**

El elefante, "A,B,C", "p,d,q,b", Nudos, El perrito.

● **PARA PREPARARSE PARA EL DEPORTE Y EL JUEGO**

Gateo cruzado, Nudos, El grito energético, El bostezo energético, La tarántula, El pinocho.

● **PARA LA COORDINACIÓN MANO/OJO (HABILIDAD DE ESCRITURA)**

Gateo cruzado, Cuatro ejercicios para los ojos, Ochitos acostaditos, Ochitos con el dedo.

● **PARA LA CREATIVIDAD AL ESCRIBIR**

El grito energético, El bostezo energético, Cambio de significado, El ¿cómo sí? y el ¿qué sí?

● **PARA PENSAR CREATIVAMENTE**

Gateo cruzado, El elefante, El ¿cómo sí? y el ¿qué sí?, Cambiando la película cerebral, Accesando excelencia, Sonríe, Canta, Baila.

● **PARA ESCUCHAR Y HABLAR MEJOR**

El Peter Pan, Gateo cruzado, Cambiando la película cerebral, El ¿cómo sí? y el ¿qué sí?, Accesando excelencia.

● **PARA INCREMENTAR LA AUTOESTIMA**

Nudos, Accesando excelencia, Cambio de significado, La tarántula, Sonríe, Canta, Baila.

● **PARA INCREMENTAR LA MEMORIA**

El Peter Pan, El Pinocho, El espantado, El perrito, Cuatro ejercicios para los ojos, Nudos, Accesando excelencia.

● **PARA PRESENTAR EXÁMENES**

Cuenta hasta diez, Ochitos acostaditos, Nudos, Gateo cruzado, Cambiando de película cerebral, Accesando excelencia (y toma agua).

● **PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y ACELERAR EL APRENDIZAJE**

Todos... Escoge los que más se te facilitan y realiza tus propias combinaciones; usa tu creatividad y tu imaginación.

UNA OPCIÓN MÁS

Te invito a realizar estos simples y poderosos ejercicios extras de Gimnasia Cerebral® como una rutina semanal. ¡Animo!

- Lunes. Realiza las siguientes actividades con tu mano no dominante: peina tu cabello, cepíllate los dientes, cierra tus ojos y camina unos minutos por tu casa, mantente alerta sobre los olores, sonidos y sensaciones que experimentes hoy. Trata de alzar algunos objetos con tus pies, cierra la puerta con tu pie, trata de escribir tu nombre con tus hombros, rodillas y codos.
- Martes. Pon tu atención sobre los aspectos positivos de las personas; si encuentras a alguien a quien críticas, trata de encontrar algo positivo que puedas reconocer en él. "Fíjate en lo lisito de la oreja", decía mi abuelita.
- Miércoles. Detente unos instantes en un cuadro, cierra tus ojos y trata de formarlo en tu cerebro. Abre tu armario un momento, ciérralo y enumera las cosas que viste. Observa algo que te llame la atención, tal vez unas flores, y trata de reproducirlas en detalle en tu cerebro. Abre un cajón de tu escritorio y haz un inventario de las cosas que vistes.
- Jueves. Ponte en los zapatos del otro por espacio de unos minutos y observa la diferencia de perspectiva. Suspende el juicio sobre los demás y nota la diferencia cuando aceptas a las personas tal y como son. La flexibilidad es el principio de la sabiduría y del perdón.

- **Viernes.** Si te encuentras preocupado o dudando sobre algo, o con baja autoestima, piensa: ¿cuál es el deseo más fuerte, más grande, más bello para mí en esta vida? Plásmalo en tu cerebro a detalle, qué vas a ver, qué vas a oír, qué vas a sentir, haz una película interna positiva que vaya de acuerdo con tus valores y tu dignidad, sin aplastar a nadie; si te asaltan pensamientos negativos, déjalos a un lado. Fíjate si este deseo es iniciado y mantenido por ti, procura ser específico y plasmarlo en palabras conjugando los verbos en presente y en afirmativo.
- **Sábado.** Haz algo diferente, sal de la rutina, inventa algo nuevo, por ejemplo un juego o una canción, usa tu creatividad, pon a trabajar tu cerebro con diversas alternativas, tal vez empieces por levantarte por la mañana con el pie que no acostumbras, trata de romper hoy la rutina en lo posible, canta, baila y sonríe, date permiso de hacer algo distinto... experimentarás los resultados.
- **Domingo.** Es el día de descanso, y descanso no significa no hacer nada. Te invito a que en los momentos que hoy vivas prestes atención a lo que hiciste en los treinta minutos anteriores, repásalo vivamente y a detalle con tu cerebro. Repite este ejercicio tanta veces como te sea posible, para que al finalizar tu día hagas otra vez un repaso total de cómo viviste durante el día y así generes una actitud de gratitud y esperanza que brote de tu interior, ahí donde está tu ser más íntimo, ahí donde sólo Dios puede entrar, porque es un lugar sagrado.

¡Vive tu propia excelencia, contagia excelencia, promueve excelencia! Ahora que ya sabes activar el tesoro que habita en ti, es prioritario y urgente compartirlo con los demás, porque dando es como vas a recibir.

¡Felicidades!

TESTIMONIOS

- Con este método de Gimnasia Cerebral® obtuvimos sorprendentes resultados en niños hiperkinéticos.
(Dr. José Ibarra Kawasaki, México D.F. (5) 598-8495)
- Poniendo Música Barroca en volumen suave con enfermos en estado de coma de terapia intensiva, notamos cómo se recuperan rápida y fácilmente.
(Dra. Lucía G. González de Cebeira, TEL: (5) 573-3613)
- Resultado: Gran avance y éxito en el programa escolar.
(Profesora de primaria: Elena Margarita Pacheco, Escuela Andrés Quintana Roo. TEL: (5) 590-0135)
- Con un problema de cáncer me voy recuperando gracias a Dios y con la práctica de los ejercicios de Gimnasia Cerebral® de Luz Ma. Ibarra.
(Lupita Navarro, Guadalajara, Jal. (3) 615-1873)
- Trabajo con niños hiperactivos y usando en mis clases Gimnasia Cerebral® he notado un avance significado.
(María Ruiz, Profra. de Ingles. México, D.F. (5) 595-3415)
- A mis 58 años de edad, con depresión, vértigo y mareos, he notado que al realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral® de Luz María, me siento contenta y motivada.
(Rosa Ma. Oliver, México D.F. (5) 682-1301)
- Como médico, he comprobado que las sugerencias de Luz Ma., sobre cómo cambiar el significado de las experiencias, cómo manejar las creencias o sólo acceder excelencia en mis pacientes, provocando grandes cambios en su salud mental, emocional y física.
(Dr. Marco A. Gutiérrez, México D.F. (5) 686-9380)

TESTIMONIOS

- Aplicando ya durante tres años el método de Gimnasia Cerebral® de Luz María con niños de primer grado, hemos obtenido excelentes resultados en sus aprendizajes, exportándolos ahora para Francia.
Nuestro reconocimiento para una Gran Mexicana.
(Pilar Struillou. Liceo Franco-Mexicano. Section Primaire Francaise. TEL: (5) 280-8080 / (5) 260-6129)
- Tengo diez años, yo misma elegí mis propios ejercicios de Gimnasia Cerebral®: Los ochitos, nudos, "A,B,C" "p,d,q,b", porque tenía calificaciones bajas sobre todo en matemáticas y logré sacarme dieces después de hacer estos ejercicios durante un mes. Le regalé mis calificaciones a la Miss Luz María para que comparara y viera mis excelentes resultados.
(Trini Ibarra González, México, D.F. (5) 598-8495)
- Moviendo mis ojos, como propone Luz María, y con disciplina me he curado de la vista. Mi gran esperanza.
(Emilia Cerón, México, D.F. TEL: (5) 654-0683)
- Gracias por enseñarme que el aprender de una mejor manera pudo cambiar mi vida y gozar cada momento.
(Ma. Elvia González, México D.F. TEL: (5) 562-2744)
- Con los ejercicios de Gimnasia Cerebral® obtengo excelentes resultados en niños con problemas de conducta, mejoran sus calificaciones a 9 y 10, ya no tienen reportes ni quejas, notando su sistema nervioso más en armonía, aprendiendo fácilmente, mejorando su atención memoria y conducta. Gracias Luz Ma.
(Ma. Teresa Estrada, Profra. de apoyo en problemas de aprendizaje. México, D.F. TEL: (5) 712-6468)

BIBLIOGRAFÍA

- Argyl., M., et al., en British Journal of Social and Clinical Psychology, vol. 9, 1970 pp. 222-231.
- Ayres, A. Jean, Sensory Integration and Learning Disorders, Los Angeles, Western Psychological Services, 1972.
- Campbell, Dom, El Efecto Mozart, México, Urano, 1997.
- De Beauport, Elizabeth, Tarrytown Newsletter, 1983.
- Dennison, Paul. E., y Gail E. Dennison. Brain Gym. Teachers Edition, Ventura, California, Edu-Kinesthetics, 1994.
- , Edu-Kinesthetics In-Depth, The Seven Dimensions of Intelligence, Ventura, California, Educational Kinesiology Foundation, 1990.
- Einstein, Albert, The Theory of Relativity. Out of my Later Years, Secaucus, Nueva Jersey, Citadel Press, 1956.
- Gelernter, David, The Muse in the Machine, Computerizing the Poetry of Human Thought, Nueva York, Free Press, 1994.
- González, L. J., Excelencia personal: valores, México, Font, 1992.
- Hendrickson, Homer, The Vision Development Process, Santa Ana, California, Optometric Extension Program, 1969.
- MacLean, Paul D., The Triune Brain in Evolution, Role in Paleocerebral Functions, Nueva York, Plenum Press, 1990.
- Maxwell-Hudson, Aromaterapia y masaje, México, Javier Vergara, 1994.
- Moody, Kate, "Growing Up on Television", The New York Times, 1980, pp. 37, 51 y 53.
- Muriel, James, Nacidos para triunfar, México, Fondo Educativo Interamericano, 1975.

Ostrander, Sh., L. Schroeder y N. Ostrander, Superaprendizaje, México, Grijalbo, 1983.

Pearce, Joseph Chilton, Evolution´s End, Claiming the Potencial of Our Intelligence, San Francisco, Harper, 1992.

Pinault, Candide, conferencia de apertura, Congreso Internacional de la Organización Mundial de Educación Preescolar, México, 22, 23 y 24 de julio de 1996.

Rogers, C. R., El proceso de convertirse en persona, Buenos Aires, Paidós, 1975.

Schwartz, Eugene, Seeing, Hearing, Learning. The Interplay of Eye and Ear in Waldorf Education, Camp Glenbrook Conference of the Association for a Healing Education, 14-16 de junio de 1988, 1990.

Stevens, Charles E, "The Neuron", Scientific American, septiembre de 1979, pp. 1-2.

Tomatis, Alfred A., Education and Dyslexia, Fribourg, Suiza, Association Internationale d'Audio-Psycho-Phonologie, 1978.

-----, The Conscious Ear, My Life of Transformation Through Listening. Barrytown, Nueva York, Station Hill Press, 1991.