



BRAIN GYM®

Un sistema revolucionario venido de California para ayudar a nuestros hijos a aprender sin estrés y sin sufrimiento

El aprendizaje es algo muy natural, alegre, divertido y que dura toda una vida. Los chicos están dotados de una "curiosidad" natural, y a menudo, debido al sistema educativo, no llegan a mantener este carácter primordial que les acompaña durante la primera infancia.

Los bloqueos de aprendizaje se producen cuando el niño pierde la confianza en sí mismo y no se arriesga expresar lo que ha aprendido por miedo a la "mala reacción" (juicio, burla, culpa, rechazo o más exigencia todavía) de los demás. Entonces no puede atravesar el estrés o la incertidumbre inherentes al aprendizaje.

Se lo podría relacionar con atravesar la prueba "pasando literalmente a través del fuego".

Bloqueos, tenemos todos. Esto significa, simplemente, que hemos aprendido a no movernos cuando nos sentimos "amenazados" ante una nueva situación. La consecuencia será que ante cualquier desafío nos paralicemos, dudemos de nosotros mismos y poco a poco vayamos perdiendo el auto valor y la autoestima.

El aprendizaje pasa SIEMPRE por el movimiento. No hay ninguna experiencia que no posea un aspecto de movimiento físico. Se puede decir que "aprender no está sólo en la cabeza".

Para tener un aprendizaje integral, es necesario que funcionen las diferentes dimensiones del cerebro. Estas dimensiones son la lateralidad, el centrado y el foco. Cada una se relaciona con distintas áreas del cerebro así como con circuitos musculares específicos:

1. La **LATERALIDAD** o relación Izquierda / Derecha del cerebro, es la comunicación entre ambos Hemisferios. Los músculos vinculados con ella deben ser **estimulados** para que la comunicación cerebral sea óptima. Sin esa comunicación interna no será posible ninguna manifestación exterior.
2. El **CENTRADO** une la Corteza Cerebral con el Sistema Límbico (lugar de las emociones). En estado **relajado**, la comunicación entre ellos permite que la información pase por el Sistema Límbico y llegue a la Corteza Cerebral donde será procesada, organizada y coordinada. En caso contrario se mantiene sólo dentro del Sistema Límbico y las emociones deciden por nosotros, haciéndonos reaccionar con viejos patrones de miedo, de dolor y de miedo a más dolor.
3. El **FOCO**, dimensión caracterizada por el balanceo físico de los animales en cautiverio, traduce el vínculo entre el Tronco Cerebral y el Lóbulo Frontal. La **liberación** de las tensiones musculares posteriores y del "reflejo del tirón de la rodilla" (knee-jerk reflex) cambia la postura hacia adelante y hace posible atravesar el miedo y la incertidumbre ante la nueva tarea.

Si miramos el cuerpo / cerebro de la siguiente manera, podríamos comprender las tres dimensiones del aprendizaje con mayor facilidad:

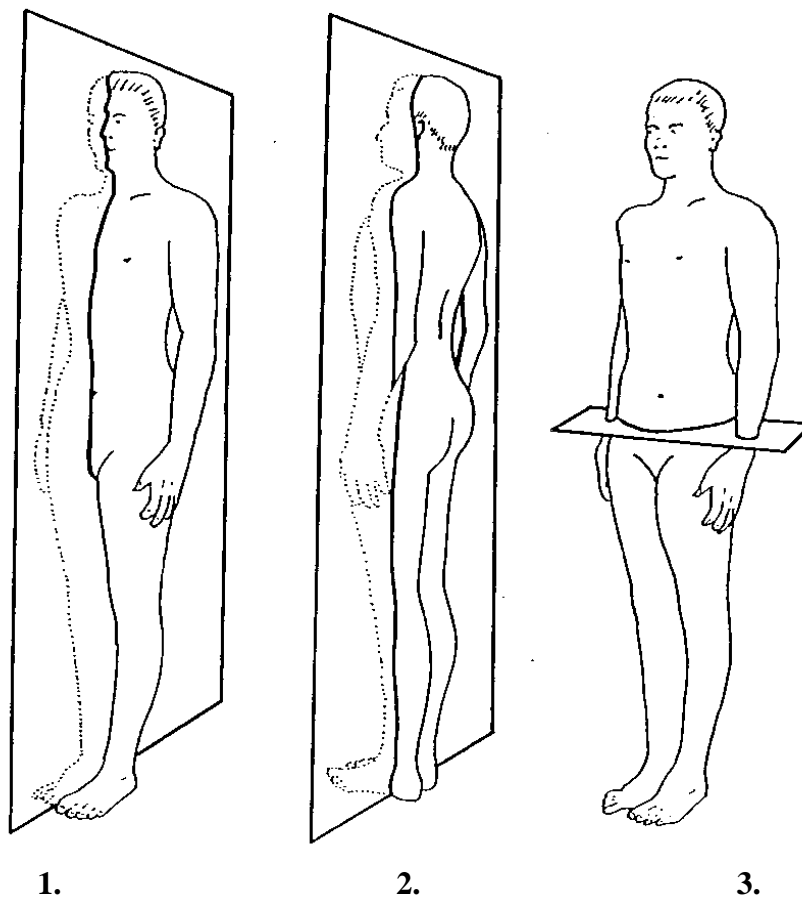


Figura 1. Las diferentes dimensiones del cuerpo /cerebro

1. Izquierdo / Derecho : Hemisferios cerebrales (músculos a estimular)
2. Adelante / Atrás : Tronco Cerebral / Lóbulo Frontal (tensiones musculares a liberar)
3. Arriba / Abajo : Sistema Límbico / Corteza Cerebral (músculos a relajar)

Los chicos van a la escuela con mucha seriedad, para cumplir su tarea de "prepararse" para la vida adulta. Las distintas actividades escolares básicas: escritura, lectura, ortografía y matemáticas, implican estructuras y funciones neurológicas que se encuentran entre las más complejas del cerebro humano.

Para poder cumplir sus tareas con facilidad, estos chicos necesitan ciertas condiciones que no siempre son cumplidas por sus cuidadores.

Según los estudios de Abraham Maslow - psicólogo americano contemporáneo - existen distintos grados de necesidades imprescindibles para que el ser humano se sienta "a salvo" para crecer y evolucionar correctamente.

LAS NECESIDADES DE MASLOW



Figura 2. **Tabla de Abraham Maslow**

Cuando hablamos de trabajo, también incluimos a la escuela. Para crecer, los chicos tienen que aprender a relacionarse con los demás y esta dimensión del aprendizaje empieza primero consigo mismo.

¿Cómo interpretar las necesidades?

Los niños necesitan tener un régimen alimenticio adecuado para el aprendizaje. Éste tendría que estar compuesto de suficiente proteína, vitaminas, minerales, azúcares lentos (fruta, pan y pasta integrales) y algo de grasa (aceite de oliva, por ejemplo). En cambio les causa mucho daño los dulces, azúcares rápidos y gaseosas (sobre todo a los niños que sufren de hiperactividad).

Y cuando observamos lo que come regularmente la mayoría de los chicos, comprobamos que esto no refleja lo ideal para poder mantener la atención y afrontar la exigencia de los estudios. También deberían cumplir con una cuota de sueño suficiente (por lo menos 10 horas) para no tener que arrastrarse de la cama a la mañana.

Una práctica sana de deporte también les ayuda a tener un equilibrio físico adecuado.

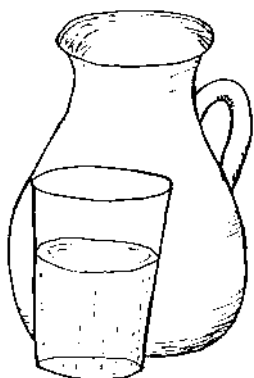
Otro aspecto del aprendizaje que ignoramos es el factor de Dominancia Cerebral. Los niños tienen su estilo de aprendizaje relacionado con su sistema de percepción. Es decir que necesitan estar ubicados en la clase de acuerdo con su Oído o su Ojo dominante. Si están mal ubicados, sufrirán por no poder captar la clase correctamente. Un niño hiper-kinético tendrá que estar ubicado atrás, desde donde podrá tener una visión global de la clase; así no se sentirá distraído por lo que pase a su espalda.

Todos estos componentes harán que nuestros hijos tengan el "espacio" de respeto y consideración que merecen tener para cumplir su tarea escolar.

Ejercicios de Brain Gym®

Para ayudar a equilibrar las distintas dimensiones del aprendizaje, he aquí algunos ejercicios fáciles. Si pueden hacerlos todos los días con los chicos, notarán un cambio notable en las actitudes y la motivación escolar.

Los 4 primeros son ejercicios básicos.



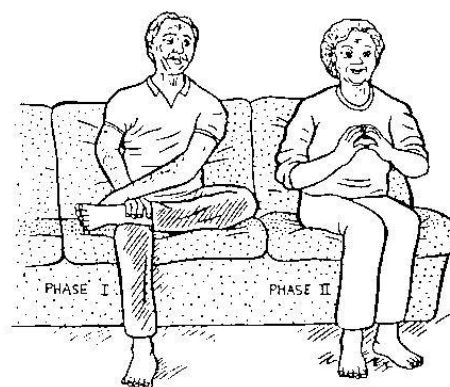
Tomar suficiente agua todos los días



Una mano sobre el ómblico masajear 2 puntos debajo de la clavícula. Luego cambiar de manos



Alternar : mano izquierda sobre la rodilla derecha, luego mano derecha sobre la rodilla izquierda



- I. Mano izquierda sobre el pie y mano derecha sobre el tobillo
- II. Manos juntas yema contra yema

Y los 4 siguientes están relacionados con las distintas dimensiones de aprendizaje



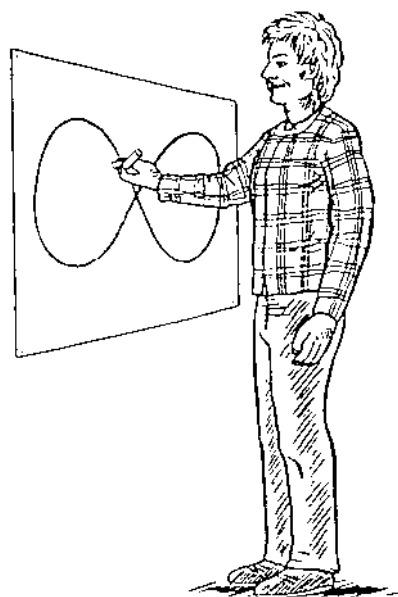
Desenrollar las orejas empezando por la parte superior del pabellón



Imaginar un pincel colocado sobre la nariz y con él dibujar una sonrisa y luego un arco iris



Levantarse y bajar la pierna y el pie estirando la pantorrilla



Dibujar un "ocho haragán" con una mano, con la otra, luego con ambas

Por supuesto, hacer solamente estos ejercicios no va a solucionar todos los desafíos de aprendizaje de un chico con problemas. Éste necesitará seguir una terapia guiada por profesionales. Sin embargo, ayudarán a equilibrar día a día la percepción y las actitudes escolares de niños confrontados con una situación de aprendizaje normal. Mejor aún sería que niños y padres los practiquen juntos. El modelo parental equivale a lo mejor de lo mejor. Brain Gym practicado con regularidad en los chicos y los grandes facilitará el logro de metas desafiantes, cambiando la experiencia en diversión y descubrimiento. ¡Que se diviertan!

Profesora Edith CHAD-BOYKO

Kinesióloga Especializada en Memoria Celular®

Publicado en la revista : "Poder Elegir" en 2001 con el permiso de Brain Gym®

