

¿Qué es la GIMNASIA CEREBRAL – BRAIN GYM®?

Cada una de las actividades que ahora tenemos por automáticas fueron en su día tareas difíciles que tuvimos que aprender. Aprender es una actividad diaria y para toda la vida.

A cada edad o en cada situación, nos corresponde aprender algo nuevo: Aprender a leer, a sumar, a estudiar, a lavarnos los dientes, a montar en bicicleta, a utilizar un ordenador, a aprender a organizar a las 12 personas que están a tu cargo, a delegar, a exponer trabajos, a hablar en público, a decir que no, a hacerte respetar, a.... una lista interminable. Cualquier actividad es una habilidad aprendida, desde conducir un coche, caminar, freír un huevo, dirigir un sector de una empresa o comunicarte con tu pareja. Pero para muchas de estas cosas no hay universidad, ni escuelas. Son cosas del día a día. Unas, no sabemos por qué, nos salen bien, otras, sin embargo, nos traen de cabeza y hacen que algunas situaciones diarias se conviertan en problemas.

La causa de que algunos de estas cosas sean fáciles o innatas en nosotros y otras no, se encuentra en ese maravilloso órgano que llamamos cerebro. En él tienen lugar millones de procesos al mismo tiempo que se encargan de dirigir y regular todo nuestro funcionamiento tanto físico, como emocional y mental. Algunas veces, debido a las situaciones que vivimos, nuestros miedos, nuestras capacidades, etc... pueden crearnos bloqueos en nuestro propio sistema que hacen que el aprendizaje se convierta en algo difícil y desagradable.

A grandes rasgos, el proceso del aprendizaje es una conexión neuronal. En realidad, una conexión neuronal tras otra, que hacen posible que el pensar una acción acabe transformándose en la realización de la misma.

La primera vez que un bebé intenta llevarse una cuchara a la boca ésta probablemente acabe en uno ojo. Aún así, por primera vez se ha creado un "camino" neuronal que conecta la idea de cuchara en boca con el movimiento realizado. Este camino neuronal ha de unir habilidades oculo-manuales, para ver y coger la cuchara; motrices, para mover la cuchara en el espacio cercano; de equilibrio, para encontrar la línea central y la boca, etc... Cada vez que el bebé realiza la acción, un grupo de neuronas se une al camino, reforzándolo y cubriendo todas aquellas conexiones necesarias. Tras unos cuantos intentos, el camino pasará a ser de un simple hilo a una gruesa unión y la conexión neuronal estará fuertemente reforzada. **Es entonces cuando la habilidad pasa de ser aprendida a ser automática.** Algo que para nosotros es tan fácil y cotidiano como leer o conducir fue, en su momento, algo complicado. Pero hoy es fácil y automático.

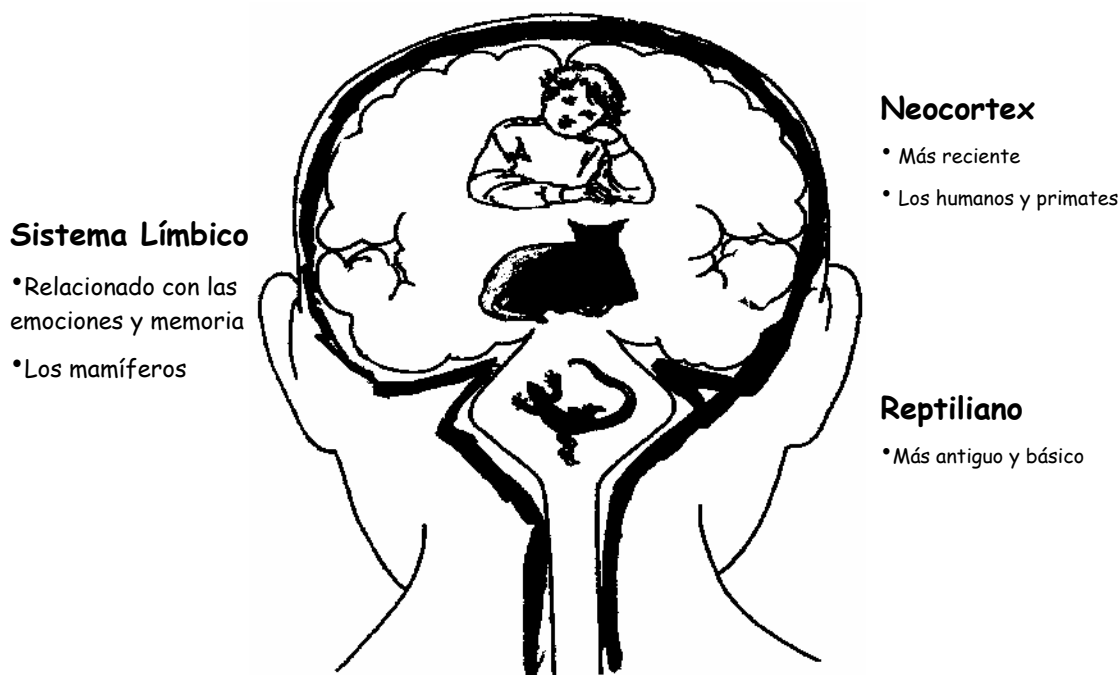
Esa es la finalidad de la Gimnasia Cerebral, el hacer de cualquier habilidad una acción refleja y automática.

Paul Dennison y su mujer Gail, psicólogos educacionales norteamericanos, crearon una serie de ejercicios basados en movimientos corporales destinados a crear las conexiones neuronales necesarias para aprender una habilidad potenciando así el aprendizaje. A estos ejercicios los denominaron Brain Gym® - Gimnasia Cerebral.

Para entender como funcionan estos ejercicios necesitamos conocer de forma sencilla el funcionamiento del cerebro. Éste se puede explicar desde diferentes teorías y Gimnasia cerebral lo hace desde la teoría del cerebro triuno, desarrollada por Paul McLean, neurofisiólogo estadounidense, que se basa en el desarrollo

evolutivo del cerebro, es decir, en la evolución de este órgano y sus funciones desde los reptiles hasta nosotros, mamíferos inteligentes.

Según esta teoría, el cerebro está dividido en tres partes o dimensiones, cada una con distintas funciones. El reptiliano, la parte más antigua del cerebro que controla las reacciones instintivas y las funciones básicas (ritmo cardíaco, respiración, temperatura, etc). El sistema límbico, que aparece con los mamíferos y que regula las emociones, la memoria, las relaciones sociales y sexuales, etc. La última parte en desarrollarse en el cerebro ha sido el neocórtex, que nos da la capacidad del pensamiento, tanto racional como creativo. Gracias a él somos capaces de escribir, hablar, leer, inventar, crear y realizar aquellas actividades que requieran destrezas.



Estas tres dimensiones son interdependientes. Los sentidos captan el exterior y envían la información al cerebro. Esta información llega primero al reptiliano, que la filtra y, si no la percibe como un peligro, la pasa al sistema límbico. Aquí se asocian las emociones y memorias pertinentes y entonces es cuando la información llega al neocórtex y se crea un pensamiento lógico y creativo. Pero cuando una situación la percibimos como una amenaza, la reacción instintiva del cerebro reptiliano es bloquearse, minimizando las capacidades de los dos sistemas siguientes. Esto hace que el bloqueo disminuya la posibilidad de aprendizaje y acción.

Paul Dennison basa la Gimnasia Cerebral en ejercicios que integran las 3 partes del cerebro para hacer que estén equilibradas y en correcto funcionamiento, es decir, evitar que nuestro pensamiento sea demasiado frío y calculador bloqueando las emociones o por el contrario que las emociones nos desborden y no nos permitan pensar con claridad o que ante una situación que nosotros percibimos amenazante nos congelemos.

La práctica de los ejercicios de Gimnasia Cerebral hace que todas las dimensiones estén equilibradas y no haya bloqueos. Así, no nos veremos desbordados por las emociones cuando nos peleamos, porque seremos capaces de equilibrar emociones y pensamiento racional; no nos volveremos fríos y analíticos porque seremos capaces de acceder a memoria y comprensión a la vez; no nos quedaremos bloqueados por sentimientos de miedo al hablar en público, encontrando el acceso a los conocimientos y la espontaneidad con facilidad; nos reencontraremos con

nuestra creatividad, facultad muy poco potenciada por nuestra sociedad; mejorarán nuestras capacidades mentales y por tanto la posibilidad de que todo lo que antes parecía o era complicado, se vuelva algo fácil, rápido y sencillo.

Los sencillos y divertidos ejercicios de Gimnasia Cerebral son practicados por personas de todas las edades que quieran aprender cualquier habilidad o resolver problemas que limiten una parte de su vida.

Para niños y jóvenes entre 5 y 25 años les capacita para mejorar la atención, la concentración, la memoria, para integrarse mejor con los compañeros de clase, para mejorar la relación con los padres, tutores, profesores o hermanos, para subir su autoestima y para sentirse mejor con ellos mismos.

Para jóvenes entre 26 y 35 años les ayuda a tener confianza en las entrevistas de trabajo, en hablar en público con soltura y seguridad, en mejorar las relaciones con sus jefes y posibles parejas, mejorar sus capacidades en el trabajo, relacionarse en grupos nuevos con facilidad.

Para adultos entre 36 y 65 años les ayuda en aquellas cuestiones que van surgiendo y que hasta ahora no habían necesitado aprender o que quieren mejorar en algún aspecto de su persona.

Para mayores que el estrés diario les hace mermar sus facultades y quieren recuperarlas o reforzarlas, tales como la motricidad, pérdida de memoria, concentración, alguna ligera dislalia.

Las sesiones de Gimnasia Cerebral pueden ser en grupo o individuales, aunque se recomienda que las primeras sean personales. Duran aproximadamente una hora y conviene dejar 3 semanas entre ellas para que el organismo tenga tiempo de asimilar las nuevas conexiones neuronales creadas y reajustarse al cambio. Una vez que se ha creado esa conexión que da solución a un problema, el cambio producido por Gimnasia Cerebral es permanente.

Carlota López-Peredo Martínez
Terapeuta e Instructora de Gimnasia Cerebral – Brain Gym ®
VCTeam

VCTeam

Arcipreste de Hita, 14 - 1º izda.
28015 Madrid
Telf.: 91.549.61.26
www.vcteam.es