



Gimnasia cerebral

La gimnasia cerebral es una técnica que abarca ejercicios que combinan estrategias físicas y mentales para un mejor rendimiento del cerebro. Esta técnica genera nuevas conexiones entre las neuronas, mejorando así el equilibrio y el aprendizaje a través del uso de ambos de sus hemisferios cerebrales.

A continuación, te mostramos una serie de ejercicios cerebrales para que los pongas en práctica.

Peter Pan

- 1.- Toca ambas orejas por la punta.
- 2.- Ahora, tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
- 3.- Manténlas así por un espacio de 20 segundos.
- 4.- Descansa brevemente.
- 5.- Repite el ejercicio tres veces.

Beneficios:

Ayuda a despertar todo el mecanismo de audición, asistir a la memoria, enlazar el lóbulo temporal del cerebro y el sistema límbico.





Botones de espacio

- 1.- Coloca los dedos de la mano derecha sobre el labio superior y la mano izquierda sobre el coxis.
- 2.- Haz presión durante 30 segundos en ambos lados.
- 3.- Debes respirar de 4 a 6 veces, lenta y profundamente.
- 4.- Ahora con la mano contraria repite el ejercicio.



Beneficios:

Activa ambos lados del hemisferio cerebral, al hacer el ejercicio alternando con las manos. Activa el cerebro para la concentración, relaja el Sistema Nervioso Central y ayuda a la relajación.

Bostezo Energético



- 1.- Ubica la yema de los dedos en las mejillas y simula que bostezas.
- 2.- Posteriormente, haz presión con los dedos.
- 3.- Cierra los ojos y emite el sonido del bostezo.
- 4.- Relájate

Beneficios:

Estimula tanto la expresión verbal como la comunicación. Además, oxigena el cerebro, relaja la tensión del área facial y mejora la visión.

