



Gimnasia para el cerebro® ¿De qué se trata?

Gimnasia para el cerebro® es un sistema educativo muy efectivo que fortalece las habilidades del aprendizaje y la enseñanza. Fue desarrollado por el Dr. Paul Dennison en la década del 80 y en 1987 estableció la Fundación de Kinesiología Educativa ubicada en Ventura, California.

Gimnasia para el cerebro® conforma un binomio de aprendizaje inseparable, constituido por cerebro/cuerpo. Se basa en la relación de los músculos, las posturas y las funciones cerebrales al momento de aprender.

Este sistema está basado en tres simples premisas:

- 1) El aprendizaje es una actividad que dura toda nuestra vida; y podemos hacerlo divertido.
- 2) Nuestras incapacidades para lidiar con la ansiedad y el estrés causan los bloqueos de aprendizaje.
- 3) Todos nosotros estamos aprendiendo a bloquearnos desde que aprendimos a dejar de movernos.

Quizás te suena familiar lo que alguna maestra habrá dicho en repetidas oportunidades "Sentate y quedate quieto". Con las técnicas de Gimnasia para el cerebro® esta frase queda en el olvido!

En la actualidad, Brain Gym® es utilizado en innumerables escuelas alrededor del mundo para optimizar el aprendizaje y la enseñanza.

Gimnasia para el cerebro® tiene como objetivo lograr una integración mente/cuerpo. De esta manera nos permite liberar bloqueos y nos conduce fácilmente a nuestras metas.

Los movimientos de Brain Gym® son simples y fáciles de hacer. Estimulan el flujo de información dentro del cerebro y el cuerpo, logrando así un aprendizaje óptimo. Como resultado el cerebro y el cuerpo se interconectan en tres dimensiones: lateralidad, centrado y foco, permitiéndonos aprender a través de todos los sentidos, y así expresar nuestra creatividad y todo nuestro potencial mental y físico.

Gimnasia para el cerebro® se aplica para:

- *Experimentar una actitud más positiva
- *Utilizar tu visión y tus capacidades más eficazmente
- *Escuchar con mayor facilidad
- *Escuchar y aprender con mayor rapidez
- *Comunicarte con más eficiencia
- *Ser más organizado
- *Mejorar tu comprensión



- *Mejorar tu concentración
- *Ser más coherente
- *Alcanzar tus metas
- *Alcanzar el máximo de tu potencial
- *Utilizar tus habilidades como herramientas
- *Ser más creativo
- *Liberarte del estrés por exámenes

Todos podemos beneficiarnos con las técnicas de Gimnasia para el Cerebro®:

*Tomando sesiones individuales: se trabaja un objetivo en particular, éste estará íntimamente ligado a nuestras necesidades . Vamos a conectar los circuitos corporales con esa meta y toda nuestra energía. Esto nos ayudará a dejar de sentirnos limitados y a orientarnos hacia el logro de esa meta.

*Participando de los talleres y cursos dictados por instructores certificados y con licencia otorgada por Brain Gym International®.

Gimnasia para el Cerebro® sostiene que:

- 1- Aprendemos lo que experimentamos activamente
- 2- La inteligencia es innata
- 3- Debemos respetar las decisiones y experiencias ajenas; al igual que las propias
- 4- El aprendizaje es una actividad innata y divertida que dura toda nuestra vida
- 5- El movimiento es la puerta al aprendizaje y estimula la actividad cerebral
- 6- El estrés inhibe el aprendizaje
- 7- Los bloqueos de aprendizaje pueden liberarse
- 8- Observar es un mecanismo personal de retro-alimentación

En resumen, entendemos que para lograr un aprendizaje óptimo, sentirnos en un estado óptimo y dejar atrás ciertas limitaciones que nos condicionan para alcanzar nuestros objetivos; tenemos técnicas al alcance de nuestras manos.

¡Tus cambios pueden empezar hoy!

Por consultas o más información: info@centrojoyful.com.ar