

Jazmín Sambrano

# GIMNASIA CEREBRAL

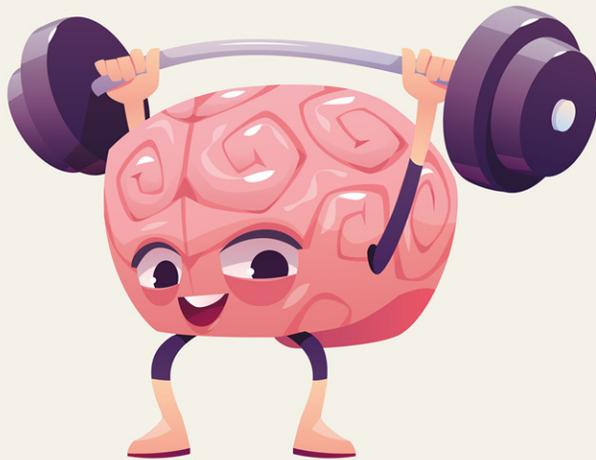


Ejercicios de EDUKINESIS para la utilización del cerebro como un todo único e irrepetible.

*Jazmín Sambrano*  
BIBLIOTECA

Jazmín Sambrano

# GIMNASIA CEREBRAL



Ejercicios de EDUKINESIS para la utilización  
del cerebro como un todo único e irrepetible.

*Jazmín Sambrano*  
BIBLIOTECA

## **Gimnasia cerebral**

Ejercicios de Edukinesis para la utilización del  
cerebro como un todo único e irrepetible

**Jazmín Sambrano**

# **Gimnasia cerebral**

**Ejercicios de Edukinesis para la utilización del  
cerebro como un todo único e irrepetible  
Caracas, 2022**

*Jazmín Sambrano*  
BIBLIOTECA

© Biblioteca Jazmín Sambrano 2022

info@jazminsambrano.com

Servicio Editorial

Araca Editores, 2022

aracaeditores@gmail.com

@aracaeditores

Diseño de cubierta: Felgris Araca

Diagramación: José Ruiz

Corrección: Lily Ferraro

Ilustraciones: <https://www.freepik.es/vectores/cerebro-animado>>Vector de cerebro animado creado por upklyak - [www.freepik.es](http://www.freepik.es)</a>

Caracas, Venezuela

ISBN: 978-980-441-008-6

Depósito Legal: DC2022001081

## **Agradecimientos y dedicatoria**

Agradecemos:

A todos los estudiantes con los que hemos trabajado y aplicado las técnicas para hacer de nuestro cerebro un portento y despertar las neuronas dormidas por tantos condicionamientos y bloqueos.

A todos los que han confiado en nuestros métodos, y les han servido para hacer la vida más amigable y placentera y que han disfrutado de la dicha de aprender a aprender con placer, solo por el placer de saber.

Dedicamos:

A aquellos que están iniciándose en estas nuevas metodologías.

Con el corazón en la mano y el cerebro en su puesto, les pido que no me crean, sino que prueben y verifiquen los efectos de estos divertidos ejercicios.

## **Tabla de contenidos**

<b>Capítulo I</b>	
<b>Gimnasia cerebral .....</b>	<b>11</b>
El cerebro .....	12
<b>Capítulo II</b>	
<b>Antes de ejercitarte .....</b>	<b>17</b>
Actividades previas .....	17

Alimentación	17
Respiración	19
Relajación	20
Música	23
<b>Capítulo III</b>	
<b>Ejercicios</b> .....	27
Categorías de ejercicios de gimnasia cerebral .....	27
Estiramiento	29
Energía	34
Coordinación motora global	38
Coordinación motora fina	44
Pensamiento	50
<b>Capítulo IV</b>	
<b>Aplicación de los ejercicios a las distintas habilidades ....</b>	61
Actividades y secuencias	63
Puedes crear tus propias secuencias	71
<b>Capítulo V</b>	
<b>¿En realidad somos genios?</b> .....	73
Nueve técnicas para ser un genio según Luis Alberto Machado	75
Sugerencias de ejercicios para estimular la conjunción de los hemisferios	76
Unas sugerencias finales para usar el cerebro a plenitud	76
<b>Bibliografía</b>	79

## Introducción

### Gimnasia cerebral

La gimnasia cerebral desarrollada por el Doctor Paul Dennison, consiste en una serie de movimientos y ejercicios que estimulan el funcionamiento

coordinado de los dos hemisferios cerebrales.

A partir de dos principios básicos: 1) cuerpo y mente son un todo inseparable y 2) no hay aprendizaje sin movimiento, Dennison creó una serie de ejercicios coordinados, cuyo objeto es activar los sentidos y facilitar la integración y asimilación de nuevos conocimientos.

El cerebro humano es el responsable, tanto de los movimientos, como de los pensamientos que tenemos a lo largo de nuestras vidas.

Fortalecer a este órgano es posible mediante la práctica de la gimnasia cerebral y ayuda a mejorar diferentes aspectos del aprendizaje, tales como, la memoria, la atención y la concentración, la estimulación de la conexión eficiente entre ambos hemisferios (izquierdo y derecho); y muchas otras funciones responsables de un mejor desempeño en el aprendizaje.

La gimnasia cerebral estimula la eficacia en la utilización de los procesos cognitivos básicos (observación, descripción, clasificación, etc.) y el éxito en la aplicación de los complejos (creatividad, toma de decisiones, humor, entre otros).

La Edukinesis o educación del movimiento, es una herramienta poderosa para el trabajo docente, y permite que su práctica sistemática sea más divertida y diversificada, tanto para el profesor, como para los estudiantes.

Los ejercicios propuestos preparan y predisponen al binomio cuerpo-mente para el aprendizaje significativo y efectivo de las distintas disciplinas que se imparten y ayudan a formar una personalidad sólida e integral.

Los avances en la neurociencia revelan la fina conexión cerebro-cuerpo, algo que ha sido comprendido muchos siglos antes por los creadores orientales de disciplinas como el Yoga, el Tai Chi, las artes marciales en general, y otras prácticas dedicadas a la salud integral.

### **Algunos beneficios de la gimnasia cerebral:**

- Al lograr la conexión entre cerebro y cuerpo, ayuda a eliminar el estrés y tensiones del organismo.
- Al mover energía bloqueada y permite que fluya libremente por el complejo cuerpo-mente.
- Permite la integración de las funciones de ambos hemisferios.

- Produce nuevas asociaciones y conexiones neuronales.
- Aumenta la capacidad de atención, concentración y memoria, por lo que promueve el desarrollo pleno de las capacidades y de la inteligencia.
- Mejora la capacidad de aprendizaje, la expresión y las destrezas motrices tanto en niños como en adultos.
- Incrementa el rendimiento en los deportes.
- Posibilita a quienes la practican, integrarse más con compañeros de clase y mejorar la relación con padres, tutores, profesores o hermanos,
- Cuando se sienten cuerpo y mente integrados, sube la autoestima, se maneja el estrés y ayuda a sentirse bien con uno mismo.