

TALLER BRAIN GYM. Gimnasia Cerebral.

TALLER BRAIN GYM. Gimnasia Cerebral.

CONTEXTO

BRAIN GYM es un sistema de aprendizaje que tiene en cuenta todas las **capacidades innatas** del ser humano. Es una **combinación de ejercicios** sencillos y divertidos que refuerzan la capacidad intelectual utilizando para ello **los dos hemisferios cerebrales**.

Brain Gym fue creado y desarrollada por el **Dr. Paul Dennison** en los **años 70** a partir de su amplia experiencia personal como educador, y la aplicaba a niños con diferentes dificultades de aprendizaje.

**“El cerebro, igual que sucede con un holograma, se desarrolla en tres dimensiones, cada una de las cuales se relaciona entre sí formando una amalgama compacta de conocimientos entrecruzados” *Dr. Paul E. Dennison.*

BRAIN GYM pretende **ejercitar el cerebro** para mantener la **actividad cognitiva** de forma adecuada.

Conservar la **mente activa** durante el mayor tiempo posible permite la **interacción neuronal y un cerebro en condiciones**.

La **gimnasia cerebral** está relacionada con la **realización de ejercicios para el cerebro** como la resolución de actividades y problemas o rompecabezas de diversa dificultad que ejercitan la mente para que ésta, sea más ágil.

Ayuda, a su vez, a realizar un **esfuerzo mental** mediante un **aprendizaje constante** que también viene del cuerpo ya que, todas las **sensaciones** vienen por los **cinco sentidos** obteniendo un **conocimiento total del entorno**.

Los ejercicios de gimnasia cerebral se pueden practicar a **cualquier hora del día**, pero lo mejor es realizar **rutinas a primera hora** para **activar** el cerebro hacia **situaciones** que se presenten en la **jornada**.

Permitirán, por otro lado, **fortalecer el cerebro**, por lo que, con el tiempo, se logrará tener una **mayor rapidez mental** para actuar en el día a día.

*“En España más de 600.000 personas padecen Alzheimer, por lo que es muy importante la realización de **ejercicios de gimnasia cerebral** para poder prevenir este tipo de enfermedad cognitiva”.*

No solo deben realizarlo los adultos, es importante realizar **gimnasia mental a cualquier edad** para mantenerla siempre activa.

Al seguir una rutina de realización y resolución de **ejercicios para el cerebro**, se mantendrá **la mente ágil y dinámica** a la vez que se va envejeciendo.

FINALIDAD

La **finalidad** del taller **BRAIN GYM** es la experimentación de **cambios positivos** en la **actitud** y en la adquisición y mantenimiento de **habilidades concretas** tales como:

- Capacidad de concentración.
- Desarrollo y mantenimiento de la memoria.
- Mejora de la coordinación cerebro-cuerpo.
- Aprendizaje de técnicas de relajación.

Con el taller **BRAIN GYM** se pretende adquirir **método y rutina** para el fortalecimiento de dichas habilidades.

OBJETIVOS

- Conocer la **metodología** de trabajo BRAIN GYM promoviendo el **aprendizaje** de forma lúdica y divertida.
- Potenciar la **inteligencia innata**.
- **Identificar** los movimientos de la vida cotidiana y consecuencias.
- Asumir el **propio aprendizaje**.
- Animar hacia la **auto-responsabilidad**.
- **Validar** el desarrollo de **cada participante**.
- Desarrollar la **creatividad y la autoexpresión**.

CONTENIDOS

1. Brain Gym. **Conceptos básicos**.
2. **Conexión con el cuerpo**. Darse cuenta o “notar”.
3. **Actividades / Ejercicios** Brain Gym.
4. **Equilibrios** específicos y **remodelación** de la lateralidad.
5. **Relación Postura-Comportamiento**.
6. **Movimientos relacionados**.
7. Las tres dimensiones. **Aprendizajes y bloqueos** asociados a cada dimensión.
8. **Integración**. Cómo conseguir el **aprendizaje holístico** con todo el cerebro.
