

Kinesiología educativa: Gimnasia para el cerebro-brain gym®

Elena Mónica Leché Martín, Verónica Alcalá Pedraza

El crecimiento del fracaso escolar en nuestras aulas es un hecho incuestionable que exige nuevas respuestas educativas. Para tratar de cambiar esta realidad nos adentramos en una nueva experiencia, Brain Gym.

Durante el curso 2004-05 tuvimos la gran suerte de asistir al curso "Brain-Gym. Experiencing is Believing" (Gimnasia para el cerebro. Experimentar es creer), en Calgary (Canadá). El citado curso fue presentado por Steven Ockey, especialista en la materia, como una introducción a la Kinesiología Educativa desarrollada por Paul E. Dennison y Gail E. Dennison.

La Kinesiología Educativa es un sistema de aprendizaje y enseñanza integral que consiste en una serie de ejercicios/movimientos sensorio-motores sencillos que estimulan áreas cerebrales específicas y fomentan conexiones neurológicas.

El objetivo general que nos planteamos llevando el Brain Gym a nuestras aulas fue no sólo la mejora a nivel académico sino una mayor motivación para los alumnos en las actividades escolares teniendo en cuenta que trabajase dentro de sus propias capacidades animándolo y no forzándolo.

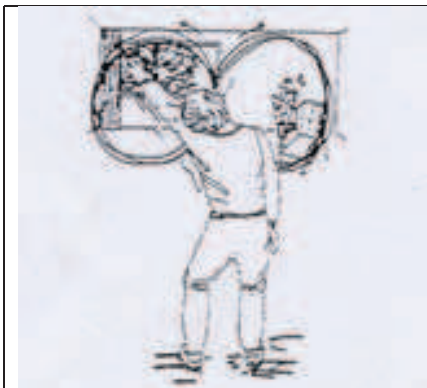
Durante un mes realizamos estos movimientos al inicio de cada periodo lectivo (por la mañana y por la tarde) en el aula de primero de primaria. El tiempo aproximado que se utilizó fueron 10 minutos, aunque en un principio, hasta que los alumnos entendieron que la actividad no era sólo un juego para distraerse, necesitamos algo más de tiempo.

Desde un principio tuvo muy buena aceptación en el aula (facilitando nuestra labor) siendo al final los propios alumnos los que los solicitaban, llegando a enseñárselo a sus amigos y familiares.

A continuación pasamos a exponer varios ejemplos de actividades que realizamos en nuestras aulas y el objetivo específicos por el cual decidimos emplearlos (en la bibliografía indicada se encuentran actividades para reforzar diferentes áreas dependiendo del alumnado).

Estimular la escucha activa

La realización de los siguientes ejercicios nos ayudó a solucionar problemas de síndrome de atención deficitaria e hiperactividad (el mayor problema con el que nos encontrábamos)



El Elefante

Estando de pie se extiende el brazo a la altura del hombro. Se inclina la cabeza hacia un lado hasta que la oreja toque el hombro del mismo lado del brazo extendido. Se mueve el brazo dibujando en el aire ochos largos y lentos. Se doblan las rodillas arriba y abajo rítmicamente siguiendo los movimientos de arriba y abajo del brazo. Se alternan los brazos.

La gorra de pensar

Se colocan dos dedos en la parte superior de las dos orejas al mismo tiempo. Se sitúan los pulgares en el centro de la oreja y se masajea suavemente la parte exterior de la punta superior con un movimiento ascendente de los pulgares. Gradualmente se van moviendo los dedos alrededor del exterior de la oreja masajeando cada parte, desde arriba hasta abajo del lóbulo. Se mueven los dedos arriba de nuevo y se repite ese movimiento.



Estimular el tacto y mejorar la coordinación oculo-manual

La realización de los siguientes ejercicios nos ayudó a solucionar problemas de lectoescritura, dislexia, artes plásticas y deporte .

Bostezo energético

Suavemente se masajean los puntos por debajo de los huesos de la mejilla durante diez segundos. Se pasa a la articulación de la mandíbula, se masajea suavemente durante diez segundos con la mandíbula apretada y después diez segundos más con la mandíbula relajada y abierta.

Activación del brazo

Se estira un brazo por encima de la cabeza mientras el otro sujeta el codo por detrás de la cabeza ofreciendo resistencia. El ejercicio se realiza ofreciendo resistencia hacia cuatro direcciones: hacia adelante, hacia atrás, hacia la oreja y alejándose de ella. Se exhala durante el movimiento, liberando el aire en ocho o más tiempos.



Cuando se ha completado el ejercicio se giran o se mueven los hombros notando la relajación. Variación: Otra persona produce la resistencia para que ambos brazos puedan ser activados al mismo tiempo.

Estimular la visión

La realización de los siguientes ejercicios nos ayudó a solucionar problemas de concentración, organización y comprensión.

Puntos terrestres

Se toca la barbilla y se cubre el ombligo con los dedos hacia abajo. Se mira hacia abajo, se inspira mientras se mueven los ojos hacia arriba, se espira mientras se mira hacia abajo. Se repite este ejercicio varias veces. Sin mover la cabeza se mueven solamente los ojos. Se mira abajo y se mueven los ojos de la izquierda a la derecha y vuelta a la izquierda varias veces respirando normalmente.



Puntos espaciales

Se toca con una mano debajo de la nariz y sobre el labio superior y con la otra mano la parte baja de la espalda, área sacra, con los dedos hacia abajo. Se mira hacia arriba y se inspira mientras se mueven los ojos hacia abajo. Se espira mientras los ojos miran hacia arriba. Se repite varias veces. Sin mover la cabeza se mueven solamente los ojos. Se mira arriba y se mueven los ojos de la izquierda a la derecha y vuelta a la izquierda respirando normalmente.

Conectarse

Primera parte:

Sentado, se cruza el tobillo izquierdo sobre el derecho. Se extienden los brazos cruzando la muñeca izquierda sobre la derecha. Se entrelazan los dedos y se llevan las manos arriba hacia el pecho. Se cierran los ojos, se respira profundamente y se relaja.



Segunda parte:

Cuando se está preparado se desenlazan las piernas y se tocan las puntas de los dedos de ambas manos juntas. Se continúa respirando profundamente durante un minuto aproximadamente.

Después de esta práctica continuada de los ejercicios observamos muy gratamente mejoría a nivel general. Al haberlos realizado sólo durante un mes los problemas no se solucionaron en su totalidad pero sí que se mejoró en diversos campos entre los que cabe destacar los siguientes: matemáticas, ciencias, memoria y aprendizaje, comunicación y creatividad, confianza en la superación de las dificultades y autoestima.

En Suiza, Alemania y Australia, la práctica de Brain Gym se ha incorporado al sistema oficial de enseñanza en los niveles de Primaria y Secundaria ya que se fundamenta en más de 30 años de investigaciones clínicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DENNISON, PAUL E. y DENNISON GAIL E.: *Brain Gym 101*, Edu-Kinesthetics, Inc. Ventura (California).

DENNISON, PAUL E. y DENNISON GAIL E.: *Brain organization Profiles*, Edu-Kinesthetics, Inc. Ventura (California).

DENNISON, PAUL E. y DENNISON GAIL E.: *Brain Gym* Teacher Edition Revised, Edu-Kinesthetics, Inc. Ventura (California).

HANNAFORD, CARLA: *Smart Moves Why Learning is not all in your head*, Great Ocean Publishers (Arlington, Virginia).

HANNAFORD, CARLA: *The dominance Factor*, Great Ocean Publishers (Arlington, Virginia).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS EN ESPAÑOL

LAILA PARKER: *Guía fácil de Kinesiología*. Robin Books S.L. 1997 ISBN 84-7927-217-1

MARÍAS LESCH & GABRIELE FORDER: *Kinesiología Práctica*, Edit. Integral, ISBN 84-7901-415-6

DENNISON, PAUL E.: *Brain Gym®. Aprendizaje de todo el cerebro, Kinesiología educativa*. Robin Books S.L. 1997, ISBN 84-7927-210-4

DENNISON, PAUL E.: *Edu-k para Chicos*. Edu-Kinesthetics, Inc 1987, ISBN 0-942124-03-5