

BRAIN GYM® PARA NIÑOS CON PROBLEMAS EN EL COLE

El problema de aprendizaje en los niños es una realidad diaria. Problemas de hiperactividad, desórdenes de atención, dislexias, dificultad en la comprensión, etc son términos que están en la realidad cotidiana de las aulas y que hacen del “cole” una tortura para muchos en vez de un lugar de aprendizaje, expansión y crecimiento.

El doctor Paul Dennison y su mujer, Gail, han combinado la psicología y la kinesiología para encontrar una solución sencilla y divertida con la que los más pequeños (y los no tan pequeños) puedan desarrollar al máximo todas sus capacidades ocultas a través del movimiento. Los Dennison estudiaron la relación entre el movimiento y el aprendizaje y observaron que ciertos ejercicios relajan el sistema y preparan al niño para aprender y procesar la información sin carga emocional negativa.

De esta forma, con movimientos y ejercicios sencillos como pueden ser estiramientos o bailes que cruzan la línea central del cuerpo podemos mejorar la comprensión de la lectura. O dibujando un ocho en el espacio se ayuda a aumentar la memoria visual y los conceptos de espacio y con ello la ortografía y las matemáticas. Muchos otros movimientos ayudan al niño a la hora de leer, coordinar para la escritura, los deportes, el juego, para memorizar, para el pensamiento creativo, para acceder a información y su uso a la hora de hacer exámenes incluso para mejorar su autoestima.

Paul Dennison llamó a esta investigación sobre el cerebro y el movimiento Brain Gym®. Aunque BG es un sistema que refuerza el aprendizaje a cualquier edad, Dennison se centró en los niños, intrigado por el hecho de que unos tienen éxito y otros fracasan aún cuando la gran mayoría de estos últimos son lo suficientemente inteligentes para superar las tareas que se les requiere. Tras años de estudio en universidades y centros de aprendizaje, Dennison llegó a la conclusión de que algunos alumnos se esfuerzan demasiado y desconectan los mecanismos de integración del cerebro necesarios para desarrollar el aprendizaje integral. Aunque la información se recibe en el cerebro posterior como una impresión, no llega al cerebro anterior como una expresión. Y por ello esta incapacidad del niño para expresar lo que ha aprendido le bloquea y le hace fracasar.

El Brain Gym® ofrece una solución: que el aprendizaje se realice con todo el cerebro, a través de la modificación y corrección de los movimientos del niño. Los ejercicios de BG le ayudan a acceder a partes de su cerebro que anteriormente tenían bloqueadas. A menudo se producen profundos cambios inmediatos en el aprendizaje y comportamiento cuando los niños descubren como recibir información y expresarla simultáneamente.

Para entender el funcionamiento del Brain Gym® tenemos que dividir el cerebro en tres partes tridimensionales e interrelacionadas entre sí. La primera, hemisferio derecho e izquierdo, que implica la dimensión de la lateralidad. La segunda, el bulbo raquídeo y lóbulo anterior, con la dimensión de enfoque. Y la tercera y última, el sistema límbico y córtex, la dimensión de la concentración. El Brain Gym® ayuda a estimular (dim. Lateralidad), liberar (dim. Enfoque) y relajar (dim. Concentración) a los niños ante situaciones determinadas de aprendizaje.

La lateralidad es la habilidad para cruzar la línea central, desarrollar el código escrito, lineal y simbólico entre otras cosas. La incapacidad de cruzar la línea central conduce a dislexia y a situaciones de discapacidad de aprendizaje. Es esencial para la autonomía del niño en su crecimiento, para la coordinación total del cuerpo y para el aprendizaje fácil en el entorno visual próximo. Muchos niños, al llegar al colegio, no han desarrollado todavía la lateralidad

bidimensional para tareas que tienen lugar en el entorno visual próximo y, aunque el niño está capacitado para la coordinación de actividades deportivas y juegos (visión más allá de la mano), no puede acceder a tareas como escribir o leer, que requieren coordinación de motricidad fina.

La organización es la habilidad para cruzar la línea que divide el componente emocional y el pensamiento abstracto. Todo aprendizaje está ligado a un sentimiento y a un sentido de la comprensión. Los niños que no consiguen concentrarse son etiquetados destructivamente como “faltos de atención, incapacitados para la comprensión, hiperactivos, etc”. Algunos sólo están sobreenfocados o se esfuerzan demasiado.

El enfoque es la habilidad de coordinar el lóbulo occipital y el anterior. Cuando somos niños muchas veces nuestros reflejos primitivos no nos permiten asumir los riesgos necesarios para expresarnos y participar en el proceso de aprendizaje. La incapacidad para enfocarse se manifiesta en miedo irracional, reacciones de lucha o huida, incapacidad para expresar o sentir emociones y de participar espontáneamente.

Algunos de los ejercicios de la Gimnasia Cerebral están enfocados a facilitar el flujo de la energía electromagnética a través del cuerpo. Ayudan a restablecer las conexiones neurológicas entre el cuerpo y el cerebro, sostienen los cambios eléctricos y químicos, así como nuestra conciencia de dónde estamos en el espacio y de cómo relacionarnos espacialmente con los objetos en nuestro entorno.

Realizando diariamente los movimientos sencillos y divertidos de la Gimnasia Cerebral, que los niños toman como un juego, se estimula la integración lateral, posterior/anterior y a relajar el sistema para procesar información sin carga emocional, y así mejorar el potencial de aprendizaje en todas sus dimensiones. Los beneficios por unos simples minutos de ejercicios al día son increíbles.

Para los niños hacer diariamente los movimientos de Gimnasia Cerebral es divertido, fácil, energizante y refuerza los movimientos positivos y los hábitos de postura. Una vez que han aprendido a moverse correctamente, la integración es automática y no se necesita ni se depende de movimientos de Gimnasia Cerebral. Ya no es necesario repetirlos diariamente aunque muchos niños volverán a usarlos espontáneamente cuando se encuentren ante situaciones de estrés (exámenes) y desafíos (competiciones deportivas) para recobrar el equilibrio.

El Brain Gym® incrementa la habilidad de aprender y de retener el conocimiento aprendido en un nivel profundo y global de nuestro cerebro. El aprendizaje solo sucede cuando una persona está relajada y puede acceder a su sistema sensitivo para ver y escuchar, sentir cómodamente y expresar sus sentimientos. El aprendizaje es mucho más accesible, permanente y aplicable cuando no se está tenso, estresado o asustado. No hay niños vagos, retraídos, agresivos o enfadados. Sólo hay niños a los que se les niega la capacidad de aprender de una forma instintiva para ellos.

Si le damos la oportunidad de moverse a su manera, el niño es perfectamente capaz de completar el ciclo de aprendizaje. Con apoyo y permiso para moverse libremente, desplegará totalmente su propia inteligencia de un modo natural y fácil. No estará bloqueado y se encontrará libre para aprender.

Recomendamos los ejercicios de Brain Gym® para l@s niñ@s con problemas de aprendizaje y/o de actitud que inundan las aulas hoy en día.

También es útil y eficaz para adultos que estén sometidos a presión intelectual (oposiciones, exámenes, tesinas...), con problemas de estrés, rendimiento, etc, así como deportistas, artistas, mayores, etc..

Carlota López-Peredo

Lda. en Bioquímicas y Pedagoga Terapeuta.
Instructora Y Terapeuta de Brain Gym®.