

PACE

Mover los ojos de izq-der, der-izq combinando con la respiración

Recuerda tomar AGUA antes de realizar los movimientos.

Conductor necesario para todas nuestras reacciones eléctricas y

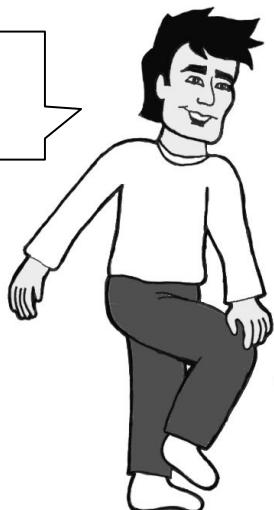


Masajear debajo de las clavículas

Mantener mano en el ombligo

BOTONES CEREBRALES

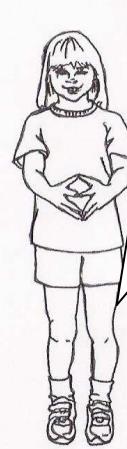
21 veces
Mínimo



MARCHA CRUZADA



GANCHOS



Parte "a"

Parte "b"
Separar manos y pies. Unir manos por la punta de los dedos y llevar al ombligo.
Mantener ojos cerrados

Dr. Luis Aguilera Marcano

Instructor/Consultor Brain Gym®-Gimnasia Cerebral

Tomar Agua: tomar agua como primer paso.

Botones cerebrales: Colocar una mano sobre el ombligo y con la otra mano masajear con los dedos pulgar, índice y medio formando una letra “C”, debajo de la clavícula a ambos lados del esternón. Masajear aproximadamente un minuto o el tiempo que deseé. Luego cambiar de posición las manos y repetir el masaje, es decir la que estaba sobre el ombligo pasa a la clavícula y la de la clavícula pasa al ombligo.

Marcha Cruzada: elevar los brazos a nivel de los hombros y desde esa posición comenzar a realizar una marcha tocando con una mano la rodilla contraria y regresar a la posición inicial y de forma alterna repetir este movimiento, puedes hacerlo en un sitio fijo o con desplazamiento. Mínimo 21veces.

Ganchos: parte “A” cruzar una pierna sobre la otra, si estas de pie ambos pies deben estar apoyados en el piso. Proyectar los brazos al frente con los pulgares dirigidos al piso, colocar la muñeca que está del mismo lado del pie que tienes cruzado adelante, sobre la otra muñeca, en ésta posición las palmas quedan una al frente de la otra, entrelazar los dedos y girar las manos hacia el pecho, mantener esta posición mínimo 1 minuto. Puedes repetir estos pasos con el otro pie y mano para hacerlo simétricamente.

La parte “B” con los pies separados a nivel de las caderas unir las dedos por los pulpejos. Esta posición es una metáfora corporal de integración mente cuerpo.

Está secuencia de movimientos las puedes repetir varias veces al día, primera actividad de la mañana, antes de ir al colegio, antes de leer, antes de hacer las tareas escolares, antes de actividades deportivas, antes de ir al trabajo, antes de realizar una actividad que te resulte un reto, para controlar el estrés, cuando necesites estar enfocado.

Puedes encontrar información en www.brainsystem.com.ve, www.braingym.org, www.braingym.com. Mis teléfonos de contacto: 0212-2866514, 0412-3321127.