## [EJERCICIOS PARA EL CEREBRO](http://www.hugofiorentini.com.ar/ejercicios-para-el-cerebro/" \o "Ejercicios para el cerebro)

Ninguna imaginación para innovar,

poca voluntad para trabajar y completa

falta de audacia para investigar, forma

una receta infalible para producir [pobreza](http://www.monografias.com/trabajos12/podes/podes.shtml)"

*Komosuke Matsushita*

**Fue descubierto que nuestro cerebro tiene un "hueco". (El tuyo también lo tiene, por si te sientes diferente)**

|  |
| --- |
| HAZ ESTAS PRUEBAS Y VERÁS COMO TE SORPRENDES! ¿Listo? ¿YA? ¡Vamos!  **UNO** Mientras estás sentado haz círculos con el pie derecho en el sentido de las                   agujas del reloj (sin tocar el suelo).     Mientras haces esto, dibuja el nº 6 en el aire con tu mano derecha.  "TU PIE CAMBIARÁ DE DIRECCIÓN" ¡Imposible hacerlo bien! Curioso no?  **DOS** ¡Aquí va un pequeño ejercicio de cálculo mental! ¿Listo?  **Este cálculo debe ser realizado mentalmente y rápidamente, sin calculadora, ni papel ni lápiz. Sea honesto, haga los cálculos mentalmente**... Tienes 1000, sumale 40. Sumale 1000 más. Agrégale 30 y nuevamente 1000. Sumale 20. Sumale 1000 y añádele 10. ¿Cuál es el total? ..(la respuesta está abajo) El resultado es: ¿5000? ¡**La respuesta correcta es 4100!** Si no cree verifique con una calculadora.   Sorprendido? Espera que hay más!  **CUATRO**   ¿Se cree diferente? ¿Alguna vez pensó si somos iguales o si pensamos las mismas cosas?  Ahora responda una por vez: ¿Cuánto es... 15+6   ...3+56   89+2   12+53 75+26 63+32    Estos cálculos mentales son no son tan difíciles verdad?   Siga adelante un poco más... 123+5                ¡RÁPIDO! ¡PIENSE UNA HERRAMIENTA Y UN COLOR!  Siga adelante... Un poco más .... Martillo rojo, ¿verdad? ES LO PRIMERO QUE PENSASTE No lo cambies! Si no, ud. pertenece al 2% de la población que es suficientemente diferente para pensar en otra cosa.     El 98% de la población responde martillo rojo cuando responde a este ejercicio. CURIOSO! A QUE SI? ;) |

Test de Agilidad mental: ¿Sos rápido para pensar?   
Vas a leer dos preguntas, y tenés que contestarlas instantáneamente y lo mas rapido que puedas.   
No vale que te tomes tiempo, tenes que contestar inmediatamente. ¿Vale?   
Veamos cuán inteligente sos.   
¿Preparado?

¡Adelante!   
**Primera pregunta:   
  
Estás participando en una carrera. Adelantás al segundo. ¿En qué posición terminas ? ...**   
1º????? http://i.t.net.ar/images/space.gif  
Respuesta:   
· Si has contestado que llegas de primero... ¡estás absolutamente equivocado!   
  
· Si pasaste al segundo y ocupaste su lugar, entonces llegas en segunda posición.   
  
Por favor, para la segunda pregunta, ¡no tardes tanto en contestar!   
  
**Segunda pregunta:   
  
¿Si adelantas al último, en que posición llegas...?**   
  
Anteúltimo????   
  
Respuesta:   
  
· Si has contestado que llegas penúltimo, te has vuelto a equivocar.   
  
· Piensa un poco... ¿cómo puedes adelantar el último? Si estás detrás de él, él no es el último. La pregunta es imposible. http://i.t.net.ar/images/space.gif  
  
PRUEBA DE LÓGICA   
  
Un mudo quería comprar un cepillo de dientes. Al imitar la acción de cepillarse los dientes, logró expresarse con señas de manera que el dependiente le entendió y pudo realizar la compra.   
  
Ahora, si un ciego quisiera comprar un par de gafas oscuras, ¿cómo debería hacerlo?   
Piensa en ello antes de leer la respuesta más abajo...   
http://i.t.net.ar/images/space.gifhttp://i.t.net.ar/images/space.gifhttp://i.t.net.ar/images/space.gifhttp://i.t.net.ar/images/space.gifhttp://i.t.net.ar/images/space.gifhttp://i.t.net.ar/images/space.gifhttp://i.t.net.ar/images/space.gifhttp://i.t.net.ar/images/space.gif  
Ya pensaste? Prohibido hacer trampa!!!!   
Abre su boca y dice: '¿ME PUEDE DAR UN PAR DE GAFAS OSCURAS, POR FAVOR?'.   
  
Si la respuesta fue cualquier otra, por favor sitúate frente a un espejo y repite 1000 veces 'debo leer bien la consigna antes de contestar'. http://i.t.net.ar/images/space.gifhttp://i.t.net.ar/images/space.gifhttp://i.t.net.ar/images/space.gif

PRUEBA NUMÉRICA   
  
Un hombre quería entrar a su trabajo pero olvidó su PIN. Sin embargo se acordaba de ciertas pistas para recordarlo. Estas son las 5 pistas...   
  
El quinto numero mas el tercero equivalen a 14   
El cuarto numero es uno mas que el segundo numero   
El primer numero es uno menos que dos veces el segundo numero   
El segundo numero mas el tercer numero equivalen a 10   
La suma de todos los números es 30   
  
**Y???**   
Ya calculaste el número del PIN?   
Tenes 5 minutos mas!!! Dale...   
  
Ahora si?   
Hace falta que escriba la respuesta?   
  
El PIN es: **7 4 6 5 8 La gimnasia cerebral**

**http://i.t.net.ar/images/space.gif**

¿Cuántas veces te has enfrentado a la novedad de no recordar donde dejaste tus anteojos o tu celular? O tener una idea exacta y clara en tu mente y el momento de querer compartirla con alguien no te acuerdas de lo que ibas a decir. Es mas, la cantidad de veces que tu mente no coordina correctamente debido la tensión. Seguro que mas de una vez y no solo tu, la gran mayoría de las personas hemos experimentado eso la pregunta es: ¿Qué hacer para que nuestra memoria se encuentre al 100% y evitemos situaciones de falta de atención, lentitud para pensar y de estrés?

Nuestro cerebro es una caja mágica que funciona de tal manera que permite que algunas cosas sean fáciles y otras no. En él tiene lugar millones de procesos, al mismo tiempo que se encargan de dirigir y regular todo nuestro funcionamiento tanto físico como emocional y mental. Algunas veces, debido a las situaciones que vivimos, nuestros miedos o nuestras capacidades pueden crearnos bloqueos en nuestro propio sistema, que hacen que el aprendizaje se convierta en algo difícil y desagradable.  
  
Para ello hay una serie de ejercicios denominados gimnasia cerebral que nos permite optimizar el funcionamiento de los dos hemisferios y mejorar la conexión entre cerebro y cuerpo a través del movimiento.  
  
**¿Qué es la gimnasia cerebral?**  
  
Paul Dennison y su esposa Gail, psicólogos educacionales norteamericanos, crearon una serie de ejercicios basados en movimientos corporales destinados a crear las conexiones neuronales necesarias para aprender una habilidad potenciando así el aprendizaje. A estos los denominaron Brain Gym o gimnasia cerebral.  
  
Para entender como funciona en nuestro cerebro la gimnasia cerebral trabaja la teoría del cerebro triuno, desarrollada por Paul McLean, que basa en el desarrollo evolutivo del cerebro. Según esta teoría el cerebro esta dividido en tres partes o dimensiones, cada una con distintas funciones. El reptiliano, la parte mas antigua del cerebro que controla las reacciones instintivas y la funciones básicas (ritmo cardiaco, respiración, temperatura, etc.) El sistema límbico, que aparece con los mamíferos y que regula las emociones, la memoria, las relaciones sociales sexuales, entre otras. La última parte en desarrollarse en el cerebro ha sido el neocortex, que nos da la capacidad del pensamiento, tanto racional como creativo. Gracias a el somos capaces de escribir, hablar, leer, inventar, crear y realizar aquellas actividades que requieran destrezas.  
  
Estas tres dimensiones son interdependientes. Los sentidos captan el exterior y envían la información al cerebro. Por lo tanto, la práctica de los ejercicios de gimnasia cerebral hace que todas las dimensiones estén equilibradas y no haya bloqueos. Con ella nos reencontramos con nuestra creatividad, facultad muy poco potenciada por nuestra sociedad, mejoraran nuestras capacidades mentales y, por tanto, la posibilidad de que todo antes parecía o era complicado, se vuelva algo, fácil, rápido y sencillo.  
  
Entendiendo la forma en que funciona nuestro cerebro, es mas sencillo entender por que la gimnasia cerebral se vuelve útil para resolver problemas emocionales y aumentar la eficacia en todos aquellos campos que uno desee, como mayor rendimiento en el trabajo, facilidad de estudios, agilidad en deportes, mejora de ritmo, de la visión de la coordinación; además, es un método simple eficaz, dirigido tanto a niños como adultos aplicable a todos los ambitos cotidianos.  
  
**Gimnasia cerebral para todos**   
  
Los sencillos y divertidos ejercicios de gimnasia cerebral son practicados por personas de todas las edades que quieran a prender cualquier o resolver problemas que limiten a una parte de su vida; así pues los hay para niños, adolescentes, adultos de la tercera edad.  
  
*Estos son algunos ejercicios para mejorar y fortalecer:*  
  
A) Abrir y cerrar la llave del agua con la mano izquierda (en caso de ser diestro).  
B) Hacer un crucigrama.  
C) Armar rompecabezas.  
D) Leer periódicos en voz alta.  
E) Cruzar los dedos. Se trata de intercambiar, simultáneamente, los dedos índice y meñique de cada, una rutina que ayuda a que los dos hemisferios cerebrales se conecten. Permiten la interconexión de diferentes áreas de la corteza cerebral, de manera que, cuando realiza una actividad, habrá un mejor potencial.  
F) Movimiento cruzado. Sentada en una silla levanta la rodilla derecha y tócala con la mano izquierda. Levanta la rodilla izquierda y tócala con la mano derecha. Repite los dos movimientos diez veces.  
  
Ahora, si lo que deseas es desestresarte, estos ejercicios son ideales para ti:  
  
-Coloca las manos frente a ti, con las palmas hacia arriba; júntalas por sus bordes, entre la base del dedo meñique y el comienzo de la muñeca, como si estuvieras aplaudiendo. Has este enérgicamente pero con suavidad, unas treinta veces. Este movimiento tranquilizador anula la respuesta natural al estrés del cuerpo que genera adrenalina y la sensación de “pelear o huir” inténtalo.  
  
-Ejercicio denominado “el espantado.” Consiste en que te pares con las piernas separadas, brazos estirados y las manos extendidas con los dedos abiertos al máximo. La lengua debe estar pegada al paladar y los ojos cerrados. Poco a poco sube los brazos, inclínate, arquea la nuca y reten la respiración durante seis segundos. Este ejercicio disminuye los niveles de estrés pero la diferencia de otros, este proporciona una relajación activa y ayuda a energizarse.  
  
**Por que es buena la gimnasia cerebral**  
  
Son diversas las bondades de ejercitar nuestra mente a través de la gimnasia cerebral, la primera de ellas y la mas importante, funciona para prevenir la enfermedad de Alzheimer. En el caso de niños y jóvenes de entre 5 a 25 años, les capacita para mejorar la atención, la concentración, la memoria, para integrarse mejor con los compañeros de clase, para mejorar la relación con los padres, tutores, profesores o hermanos, para subir su autoestima y para sentirse mejor con ellos mismos.  
  
Para jóvenes de entre 26 y 35 años les ayuda a tener confianza en las entrevistas de trabajo, en hablar en publico con soltura y seguridad, en mejorar las relaciones con sus jefes y posibles parejas, mejorar sus capacidades en el trabajo, relacionarse en grupos nuevos con facilidad.  
  
En el caso de adultos de entre 36 y 65 años les sirve para mejorar en algún aspecto de su persona y para personas de la tercera edad quienes el estrés diario les hace mermar sus facultades y requieren recuperarlas o reforzarlas, tales como la motricidad, perdida de memoria o concentración.  
  
Como toda gimnasia, esta puede practicarse en cualquier momento del día y no necesita de un lugar específico. Sin embargo, se recomienda que los ejercicios relacionados con la activación de las funciones cerebrales se realicen por la mañana, para que el cerebro pueda estar listo para reaccionar a lo largo del día. Los ejercicios de relajación deben practicarse de preferencia por la noche.  
  
Fuente: Revista Kii’ol