

COPIA LAS LÍNEAS Y HAZ UNA OBRA DE ARTE

Teoría: Gimnasia Cerebral

Estimula: El Proceso Viso Espacial

- ♣ Colócate de pie, con las piernas separadas, la espalda erguida y los hombros relajados.
- ♣ Camina lentamente por unos 5 minutos, mejor si lo haces descalzo.
- ♣ Eleva la rodilla hasta la cintura, suavemente, como si marcharas lentamente.
- ♣ Levanta alternando las piernas, e inhala suave y profundamente.
- ♣ Detente con las piernas separadas y los hombros relajados.
- ♣ Relájate a través de la respiración consciente.
- ♣ Inhala en cuatro tiempos, (segundos).
- ♣ Retén en cuatro tiempos.
- ♣ Exhala en cuatro tiempos.
- ♣ Descansa en cuatro tiempos.
- ♣ Repite esta respiración tres veces.
- ♣ Coloca las yemas de los dedos sobre las rodillas, ejerciendo presión y trazando círculos.
- ♣ Coloca ambas manos alrededor de uno de los muslos, masajeando desde la rodilla hasta la cadera. Alterna con el otro muslo.
- ♣ Con las palmas realiza una fricción sobre las rodillas.
- ♣ Masajea la zona que va desde la rodilla hasta el tobillo, y viceversa.
- ♣ Repítelo varias veces.

- ♣ Concluye con un masaje sobre la pantorrilla, desde el tendón de Aquiles hacia arriba. Alterna las piernas.
- ♣ A continuación, siéntate y respira suavemente, a tu propio ritmo.

- ♣ Concéntrate y con tu mano *no dominante*, la que nunca usas para escribir, copia en la casilla correspondiente, las líneas que están dibujadas en los cuadros cuyos literales coinciden.
- ♣ Cuando termines de copiar las líneas, dale vuelta al libro y observa el resultado. Colorea.

INSTRUCCIONES: CONCÉNTRATE Y CON TU MANO NO DOMINANTE, LA QUE NUNCA USAS PARA ESCRIBIR, COPIA EN LA CASILLA CORRESPONDIENTE, LAS LÍNEAS QUE ESTÁN DIBUJADAS EN LOS CUADROS CUYOS LITERALES COINCIDEN. CUANDO TERMINES DE COPIAR LAS LÍNEAS, DALE VUELTA AL LIBRO Y OBSERVA EL RESULTADO. COLOREA.

Valioso

Responsable

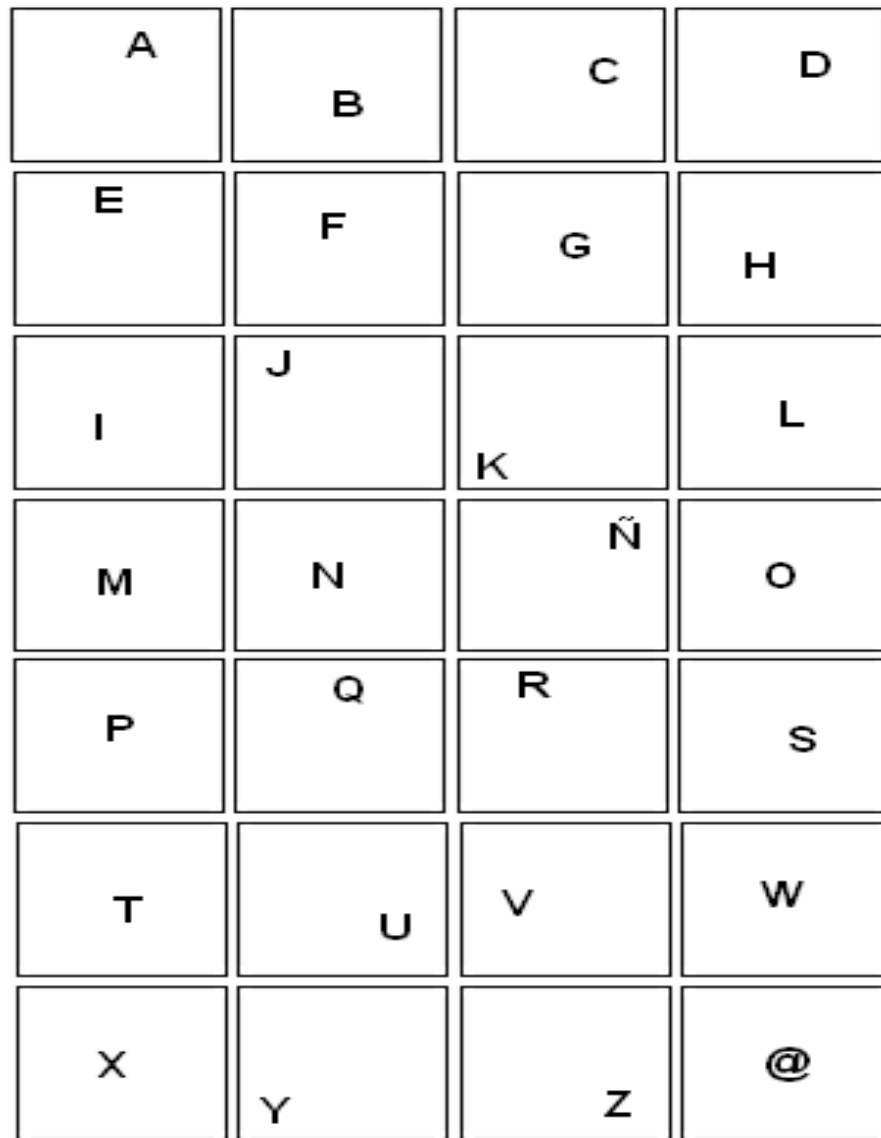
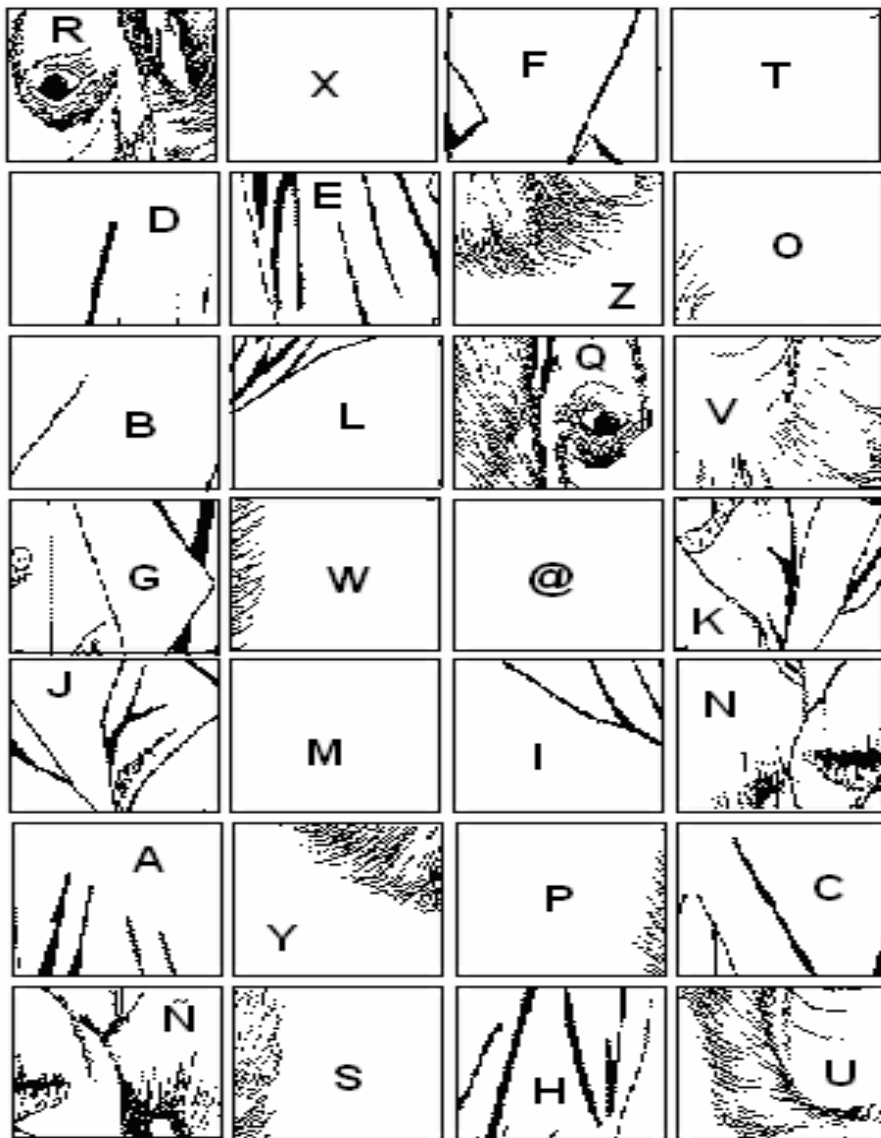
Lógico

Capaz

Importante

Creativo

Inteligente



Valioso

Responsable

Lógico

Capaz

Importante

Creativo

Inteligente

