

## **Teoría: Gimnasia Cerebral**

### **Estimula: El Proceso Abstracto**

- ♣ Respira suave y profundamente. Escucha la música y observa a tu maestra, sigue los ejercicios de Gimnasia Cerebral que realiza:
- ♣ **RESPIRACIÓN ABDOMINAL:** La mano sobre el bajo abdomen sube al inhalar, baja al exhalar. Inhala mientras cuentas hasta cuatro. Mantén la respiración mientras cuentas hasta cuatro. Exhala mientras cuentas hasta cuatro. Descansa mientras cuentas hasta cuatro. Repite esta respiración varias veces.
- ♣ **BALANCEO DE GRAVEDAD:** Muévete hacia los lados con los brazos sueltos, déjate llevar hacia la derecha, izquierda, delante, atrás, sin oponer resistencia.
- ♣ **TOMA A TIERRA:** Ejercicios de estiramiento para relajar los músculos ilíacos. Coloca los pies ligeramente abiertos. Los pies deben formar un ángulo recto. El talón de la pierna flexionada se alinea con el empeine de la pierna estirada. La rodilla doblada se mueve en línea recta hacia afuera del pie.
- ♣ **GANCHO DE COOK:** Sentado o de pie agarra el tobillo izquierdo con la mano derecha. La mano izquierda sobre el arco del pie izquierdo. Para finalizar descruza los pies y toca las yemas de los dedos de las manos entre sí.
- ♣ **PUNTOS POSITIVOS:** Masajea suavemente y de manera circular con los dedos de una mano el punto por encima de cada ojo en las prominencias frontales entre el cabello y las cejas.
- ♣ Ahora escucha con atención: antes de iniciar el ejercicio elegido para este día, te sugiero: **1.-** Decora “como quieras” el margen de la hoja. De esta manera le pondrás tu sello personal al cuaderno de Proyecto ESPIGA. **2.-** Coloca tu nombre en el lugar señalado en el revés de cada hoja llamada, **Hoja de las Afirmaciones Positivas** coloreando cada una de las palabras.

**Gimnasia Cerebral. Estimula el Proceso Abstracto.**

Descifra el código y escribe el párrafo de forma que cualquiera lo pueda leer.

SOL SOTSEG NOS NAT SOCIR NE AL NÓICACINUMOC OMOC LE ALBAH  
IS SENOP ATSE ATRAC ETNERF A NU OJEPSE, AL SÁREEL NIS DATLUCIFID.  
NÚGES OGNET ODIDNETNE, ODRANOEL AD ICNIV ERPMEIS AIBIRCSE ED ATSE  
ARENAM

Asegúrate de haber traducido correctamente, realizando un dibujo libre que se relacione con el párrafo.

