

TEORÍA: Superaprendizaje

ESTIMULA: La Capacidad de Memoria-Asociación

- ♣ 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.
- ♣ GIROS DEL CUELLO: Mueve la cabeza despacio de derecha a izquierda sin sobrepasar las clavículas. Gira la cabeza con los hombros hacia arriba y repítelo con los hombros hacia abajo. También puedes hacer pequeños círculos, ochos perezosos, pequeños giros de un lado a otro.
- ♣ EL NUDO: Cruza los pies. Estira los brazos hacia el frente, separados uno del otro. Coloca las palmas de las manos hacia afuera, los pulgares hacia abajo. Entrelaza las manos llevándolas a tu pecho. Hombros hacia abajo. Cambia el sentido de los pies y repite.
- ♣ LA COBRA: Brazos extendidos frente a los hombros, el cuerpo se nivela con los brazos. Luego levanta la frente, cuello y parte superior de la espalda.
- ♣ VÍA TRANSPARENTE: Masajea mediante presión circular suave sobre la muñeca, a un dedo por encima del pliegue de ésta del lado del dedo meñique.
- ♣ CIEN REUNIONES: Masajea mediante presión circular suave en el vértice de la cabeza, en el punto sensible a la presión.
- ♣ PUERTA DEL ESPÍRITU: masajea suavemente en forma circular en el punto ubicado en el pliegue de la muñeca cercano al huesecillo llamado pisiforme.
- ♣ BARRERA INTERNA: Aplica una presión circular suave sobre la cara palmar del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca entre dos tendones.
- ♣ PEQUEÑO MAR: Aplica una pequeña presión en la extremidad interna del pliegue del codo, cuando está flexionado.
- ♣ Después de realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral, siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira con suavidad, consciente de que de esta manera alimentas tu cerebro.
- ♣ A continuación inicia la actividad.

Valioso

Responsable

Lógico

Capaz

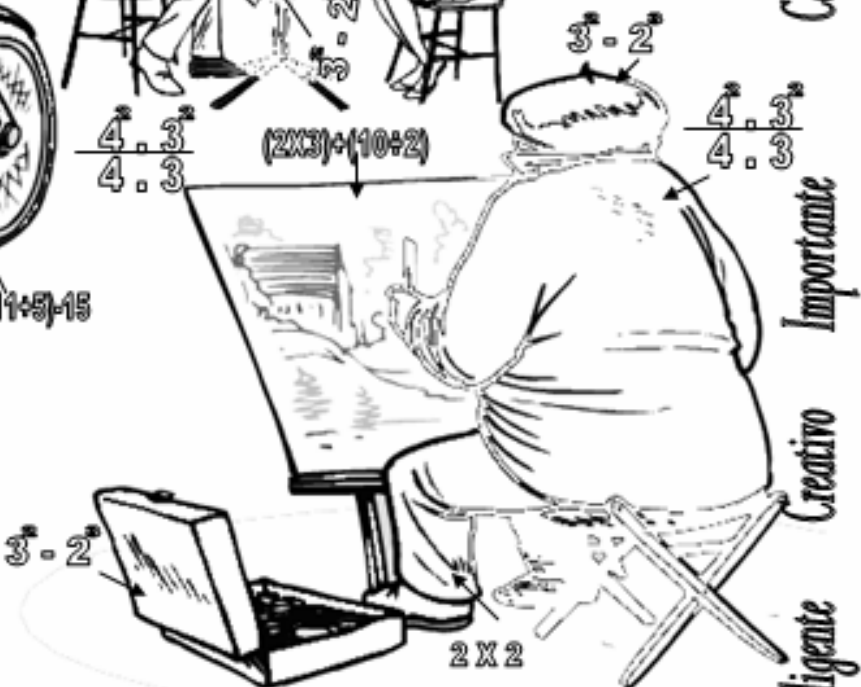
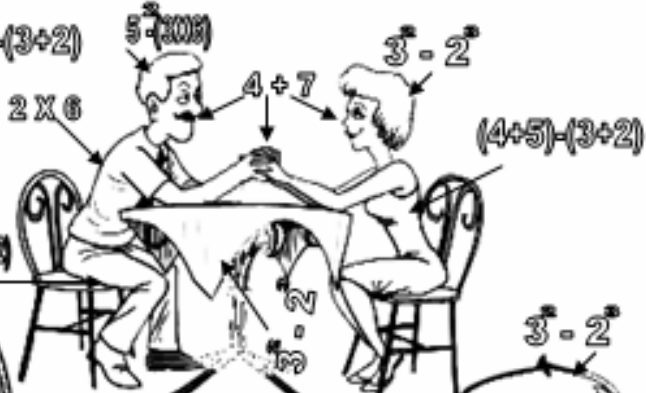
Importante

Creativo

Inteligente

SUPERAPRENDIZAJE. Estimula la Capacidad de Memoria y Asociación.
Colorea según el resultado de las operaciones sugeridas.

- | |
|---------------|
| 11 = NEGRO; |
| 1 = NEGRO; |
| 7 = ROJO; |
| 4 = AZUL; |
| 12 = AMARILLO |



Valioso

Responsable

Lógico

Capaz

Importante

Creativo

Inteligente

