

BRAIN GYM



BENEFICIILE
EXERCIȚIILOR DE
ANTRENAMENT
CEREBRAL

Psiholog BOJIN EMESE

Ce este / ce nu este brain gym?

Brain gym înseamnă:

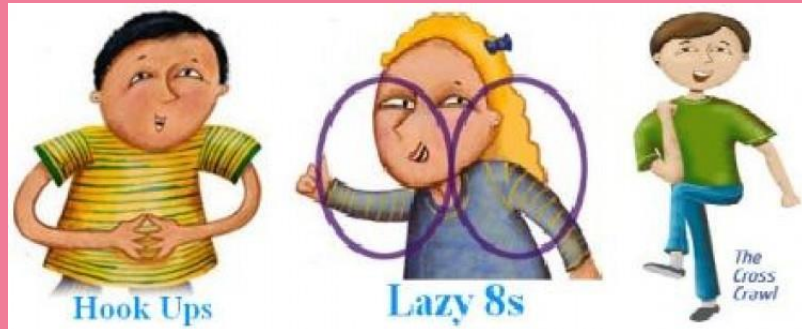
Brain gym nu înseamnă exerciții de gândire



Un program care cuprinde un set de exerciții de antrenament cerebral realizate cu diferite părți ale corpului, cu scopul de a stimula activitatea creierului și a optimiza funcțiile acestuia prin dezvoltarea țesuturilor cerebrale. Funcționarea creierului și a corpului nostru sunt în strânsă legătură. Astfel, câteva exerciții simple pe zi pot avea beneficii pozitive asupra învățării.

Brain gym nu înseamnă exerciții fizice





Brain gym este un sistem de exerciții fizice creat în anii 80 de către Dr. Paul Dennison și soția sa Gail, care au căutat modalități eficiente de a ajuta copiii și adulții cu dificultăți de învățare. Ei au pus la punct o serie simplă de 26 de exerciții care ajută la îmbunătățirea funcțiilor creierului. Prin practicarea "gimnasticii creierului" cele două emisfere cerebrale sunt stimulate să creeze legături puternice. Astfel, ideile devin mai clare, este stimulată inteligența și creativitatea. Inițial programul a fost destinat copiilor cu probleme de învățare, dislexie, ADHD. S-a dovedit însă că aceste exerciții pot fi de folos oricui pentru a optimiza funcțiile creierului cu efecte benefice în toate domeniile vieții.

Exemple de exerciții de brain gym

- **Încrucișare mână-genunchi.** În picioare, mergând pe loc, atingem alternativ genunchiul cu mâna opusă. Continuăm pe timpul a 4 până la 8 respirații complete. *Exercițiul echilibrează funcționarea celor 2 emisfere cerebrale.*
- **Infinitul leneș.** Întindeți un braț în față cu degetul mare îndreptat în sus. Desenați în aer cu mâna un 8 culcat (semnul infinit) cu o mișcare lină. În acest timp ochii urmăresc degetul mare păstrând capul în poziție verticală. Facem 3 mișcări cu brațul drept, 3 cu brațul stâng și 3 cu ambele brațe ținând palmele lipite. *Exercițiul îmbunătățește vederea, echilibrul și coordonarea mișcărilor.*
- **Elefantul.** Ridicați brațul stâng în față, la nivelul umărului, paralel cu solul, cu mâna ațarnând ca o trompă de elefant. Înclinați capul și culcați urechea pe umărul stâng. Desenați cu "trompa" un 8 culcat (∞ semnul infinitului) timp în care ochii sunt fixați pe degetul mare. Schimbați brațul după minim 5 mișcări complete. *Exercițiul favorizează echilibrul minte-corp, este excelent în cazuri de atenție deficitară.*
- **Încrucișare genunchi-cot.** În picioare, mergând pe loc, atingem alternativ cotul cu genunchiul opus. Continuăm pe timpul a 4 până la 8 respirații complete. *Exercițiul echilibrează funcționarea celor 2 emisfere cerebrale, îmbunătățește capacitățile de scris, citit, memorizare.*
- **Desenul simetric.** Luați câte un creion în fiecare mână, de preferat de culori diferite. Trasați simultan cu ambele mâini pe o foaie de hârtie sau pe tablă desene cât mai simetrice. *Ajută la echilibrarea celor 2 emisfere cerebrale, îmbunătățește coordonarea ochi-mână și motricitatea fină.*



Activitate pentru școala online

Se pot utiliza diferite clipuri video proiectate iar copiii împreună cu cadrul didactic să realizeze pe muzică exercițiile de brain gym. O altă idee ar fi cea în care cadrul didactic poate învăța mai multe astfel de exerciții și să le combine pe muzică în fața copiilor, astfel încât activitatea să fie în egală măsură distractivă și utilă pentru dezvoltarea mentală a tuturor.

De asemenea, atunci când acest tip de exerciții devine familiar, copiii se pot împărți pe echipe sau în perechi, întreaga activitate fiind realizată sub formă de concurs.

Ca resurse pentru activități de brain gym ce pot fi utilizate, mai jos sunt câteva link-uri cu exemple de antrenament de tip brain gym pentru copii. Deși în România încă nu sunt atât de populare, în alte țări aceste exerciții sunt frecvent utilizate în activitățile didactice.



Resurse video youtube

- <https://www.youtube.com/watch?v=oxRTELzCEvk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=00AmZPFXE3w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9gGxeMw6Zr4>
- https://www.youtube.com/watch?v=GB6GNveF_O8
- <https://www.facebook.com/100016024118245/videos/739382886605842/>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=616064772557699>

Printre cele mai importante beneficii ale brain gym se numără:



1

Previne
îmbătrânirea
creierului



2

Crește
capacitatea
de memorare



3

Îmbunătățește
atenția și
capacitatea
de concentrare



4

Îmbunătățește
abilitățile de
organizare



5

Îmbunătățește
abilitățile
academice:
citire, scriere,
calcul
matematic

Evident că acest tip de exerciții nu reprezintă o soluție miraculoasă pentru copiii cu probleme de învățare dar oferă beneficii deosebite atunci când sunt practicate cu regularitate.

Deși în România încă nu sunt atât de populare, în alte țări aceste exerciții sunt frecvent utilizate în activitățile didactice.



[https://www.youtube.com
/watch?feature=youtu.be
&v=PDji8Q2IGQA&app=de
sktop&ab_channel=Vidhis
haSubramani](https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=PDji8Q2IGQA&app=desktop&ab_channel=Vidhis%20haSubramani)

**Click pe link pentru un video
cu o serie fantastică de
exerciții de antrenament
cerebral !**

webografie

<http://psihocliniq.ro/brain-gym-gimnastica-creierului-exercitii-de-echilibrare-a-emisferelor-cerebrale/>

<https://sg.theasianparent.com/make-kids-smarter-brain-gym-exercises>

<https://www.skinpick.com/brain-gym-for-skin-picking>

https://en.wikipedia.org/wiki/Brain_Gym_International

<https://www.wholebrainliving.com/2014/08/brain-gym-for-traumatic-brain-injury.html?m=1>



0:11 / 4:40

