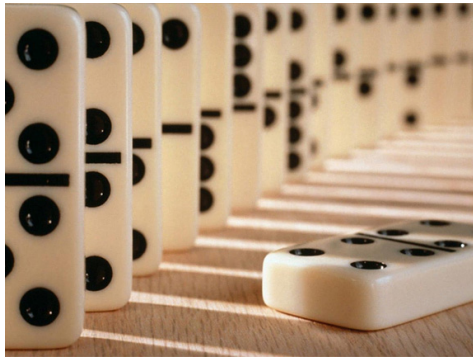


Cuida tu cerebro: Neurobic

2008-11-30 11:47:20



Neurobic es una nueva forma de ejercicio mental propuesta por el neurólogo fallecido Lawrence Katz. Este ejercicio supone el uso de “rutas neuronales” diferentes de las conocidas habitualmente. Utilizar sentidos desarrollados en nuevas situaciones o bajo condiciones y factores diferentes a lo habitual. Se trata de pasar de lo habitual a lo espontáneo.

Vestirse con los ojos cerrados, por ejemplo, usar tapones para experimentar un entorno sin sonido, aprender nuevos lenguajes o simplemente romper la rutina fijada en nuestro mapa de conexiones neuronales.

Cambiar de estrategia y realizar nuevos caminos es, en definitiva, lo que proponía el neurólogo en su ejercicio llamado “Neuróbic”.

Autor: MedicinaYSalud.org.