

# Brain Gym, ejercicios para tu cerebro

2008-11-30 12:05:44



**El Brain Gym es una técnica e 26 ejercicios de movimientos que fueron creados por los psicólogos estadounidenses Paul Dennison y su mujer Gail cuyo objetivo es conectar ambos hemisferios del cerebro. Destacamos tres de los ejercicios:**

**EJERCICIO 1: Hacer círculos con el pie derecho en el sentido de las agujas del reloj mientras la mano derecha dibuja el número 6 en el aire.**

**EJERCICIO 2: Mostrar sucesivamente el índice derecho y el meñique de la izquierda y después, el índice izquierdo y el meñique derecho.**

**EJERCICIO 3: Bajo cada letra del abecedario colocar “i”, “d” o “j”. Lee cada una y levanta la mano izquierda cuando sea i”, levanta la mano derecha cuando sea “d” y si es j” levanta las dos manos.**

**Autor: MedicinaYSalud.org.**