

CINQUE ESERCIZI DI BRAIN GYM

La “**ginnastica per il cervello**” (Brain Gym è un marchio registrato) pare stimoli davvero il Sistema Nervoso Centrale. I movimenti proposti dal metodo – circa ventisei – sono semplici, di breve durata; non richiedono particolari doti motorie e possono essere realizzati in classe senza insolite attrezzature. Ne proponiamo cinque, proprio facili, prendendoli da alcuni dei tanti siti dedicati.

L’otto dell’infinito

Tracciare, con le dita nell’aria o con una matita su un foglio di carta, il segno di un otto orizzontale (simbolo dell’infinito). Eseguire movimenti lenti, per circa 3 minuti; prima con la mano dominante, poi con la mano non dominante.

Movimenti crociati

Posare la mano destra sul ginocchio sinistro, sollevando il piede da terra come se si stesse camminando. Alternare mani e gambe. I movimenti vanno fatti in piedi per circa 3 minuti.

Contatti crociati

Seduti su una sedia, mettere la caviglia destra (o sinistra) sull’altra. Stendere le braccia e appoggiare il polso destro (o sinistro) sull’altro. Incrociare le dita e piegare le braccia verso l’interno, appoggiandole al petto. Mantenere la posizione per qualche secondo. Portare la punta della lingua sul palato a ogni inspirazione, rilasciandola a ogni espirazione.

Punti positivi

Si chiudono gli occhi; si preme leggermente la fronte con le mani, appoggiando tre dita sugli occhi e respirando lentamente. La posizione va tenuta per 5 minuti.

I punti del cervello

Mettere il pollice e il medio di una mano un paio di centimetri sotto la clavicola e praticare un leggero massaggio. Tenere l’altra mano appoggiata sull’ombelico. Respirare per cinque volte, poi invertire le mani.

Queste attività sono nate nell’ambito della **kinesiologia educativa**. I neuroscienziati studiano queste metodiche nell’ambito delle ricerche sugli effetti dello stress sull’efficienza cognitiva e sull’apprendimento. Alcune ricerche riguardano anche soggetti in età scolare, per cui certe procedure si sono dimostrate efficaci nel facilitare l’attenzione e la memorizzazione.