

# QUINESIOLOGIA DEL APRENDIZAJE

Por Dr. Melvin Ruiz Miranda  
Master Trainer en P.N.L.

Usted puede mejorar las funciones de su cerebro y de su mente con ejercicios de quinesiología del aprendizaje. Propiamente hablando, la quinesiología es una ciencia que estudia el movimiento del cuerpo. La Quinesiología Aplicada (AK) es el estudio de los movimientos y las diferentes funciones. Esta ciencia la desarrollo el Dr. George Goodheart, un quiropráctico, de Wisconsin para el año 1964. El principio de la Quinesiología Aplicada es que el cuerpo nunca miente. Siempre responde a los estímulos sin juicio sobre el estímulo, o sea, es una respuesta automática e inconsciente que no envuelve el razonamiento consciente.

Esta disciplina se ha esparcido a muchos varios campos incluyendo la salud, la educación y la comunicación. Cada campo ha adaptado una serie de estrategias para diagnosticar o tratar condiciones utilizando los hallazgos de la AK a través de los años. En el campo del aprendizaje se han desarrollado toda una serie de estrategias que por medio de puntos específicos se pueden estimular ciertas áreas del cerebro y también ciertas funciones específicas. Numerosos estudios han demostrado la eficacia de estas técnicas y actualmente el campo del Aprendizaje Acelerado ha adoptado estas como parte de su repertorio de estrategias para mejorar el aprendizaje y la memoria. Algunos de estos estudios se pueden encontrar en el sitio web: [www.braingym.org](http://www.braingym.org).

Estudios recientes de neurociencia han demostrado que el movimiento es precursor para el aprendizaje. Inclusive se ha demostrado que los movimientos activan ciertas áreas específicas del cerebro y del sistema sensorial dependiendo del movimiento en particular. He aquí algunos de estos ejercicios y sus beneficios.

Uno de los más valiosos es el gateo cruzado. Este lo explicamos en la edición del mes pasado por lo tanto solamente lo mencionaré. Ejercicios de gateo cruzado (hay varias formas de hacerlo) ayudan a estimular los dos lados del cerebro a la misma vez, mejora la capacidad de aprender, mejora la habilidad de distinción espacial, la habilidad de distinguir entre lo derecho e izquierdo (dislexia) y mejora la coordinación. Vea el Periódico Tu Salud del mes de abril.

Otro ejercicio muy útil es el ejercicio “El Ocho Lento” El niño junta sus dos manos y luego las mueve en forma de figura ocho. Mientras hace esto sigue las manos con sus ojos mientras mantiene su cabeza fija hacia el frente. Este ejercicio desde el punto de vista de la neurología este ejercicio activa las partes del cerebro que tiene que ver con los sentidos de audición, visión, y táctil. Luego lo hace con una mano, después la otra y al final regresa con las dos manos. Se puede hacer una rutina repitiendo cada ejercicio diez veces. Este ejercicio también promueve el balance, coordinación de ambos ojos, relaja, mejora la habilidad de diferenciar símbolos y mejora la habilidad de escribir.



## QUINESIOLOGIA DEL APRENDIZAJE

Dr. Melvin Ruiz Miranda  
Master Trainer en P.N.L.

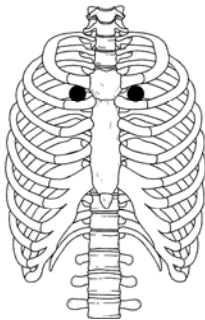
La gran mayoría de las personas ya conocen la técnica de la auriculo-acupuntura. Este próximo ejercicio estimula ciertos puntos en la oreja. Se comienza estirando y halando (abriendo) la cresta de la oreja y se trabaja hacia abajo hasta llegar al lóbulo. Una vez en el lóbulo este se estira hacia abajo.



Esto se repite varias veces hasta que la oreja se enrojezca. Este ejercicio mejora la habilidad auditiva y estimula la memoria. Mejora el poder prestar atención y mejora el poder entender los mensajes verbales.



Una técnica para despertar y estar más alerta es el uso de los “Botones de Alerta”. Con el pulgar y el dedo índice de una mano se estimula los dos puntos que se encuentran debajo de la clavícula justo al lado del esternón. Con la otra mano se frota el ombligo. Mientras usted hace esto, respira profundamente, gira los ojos de lado a lado y hacia arriba y la lengua la presiona en el paladar. Este ejercicio causará un estado de alerta, le permitirá leer sin perder el lugar, y le permite mejorar la tonicidad de los músculos oculares en la lectura.



Se ha demostrado que el estímulo periférico específico puede activar ciertos centros del sistema nervioso central (cerebro) y que esto a su vez mejora la cognición (habilidad del aprendizaje). Los ejercicios de la Quinesiología Del Aprendizaje ofrecen una forma fácil y divertida de lograr esto. Para más información pueden visitar a [www.braingym.org](http://www.braingym.org) y leer sobre el aspecto neurológico en: **Neurobehavioral Disorders of Childhood** por Robert Melillo y Gerry Leisman.