

Je je & Permitidme una sonrisa.

Estoy atento a un curso de **Posgrado en Formación Holista** y, el término **Brain Gym** ha surgido.

¿Qué conocen del Brain Gym ?



Brain Gym para niños.

Resulta que en 1995-96 solicité traslado a una Escuela de Primaria, muy , pero que muy pequeñita en [Encinarejo -Córdoba-](#)

Tan pequeñita era que solo tenía 50 alumnos. Y un pequeñísimo patio de recreo -si se le podía dar ese nombre al recinto-

Y para más, ese patio de recreo era ocupado por los más pequeños, y sus neumáticos de ruedas de vehículos que algún paisano había donado.

Total. Que aquí me tienen frente a unos 12 niños y niñas, sin posibilidad de impartir Educación Física [gimnasia, como ellos decían]

Así que una vez más, la necesidad hace que tu cabeza busque soluciones. Y la encontré.

Los colocaba delante de su pupitre. Y realizaba sobre el mismo terreno, una serie de ejercicios que me sacaba de mis conocimientos en [chi kung](#)

Ejercicios de respiración, de movimiento de cuello, equilibrio, relajación corporal.... todo eso en 1995 y dado por un

profe , no una seño -como ellos dicen.

Los niños alucinaban con esas técnicas **¿Que podía hacer si no tenían espacio para desfogarse?**

Al poco tiempo, pude hablar con el Alcalde -entonces- **D. Miguel Martinez Mures**, y me cedió la pista de tenis que estaba a las espaldas de colegio. Eso sí, de 12:00h. a 12:30h.

A partir de ese momento, pisaron patio de recreo , golpearon la pelota.... y disfrutaron como locos.

ESTO ES Brain Gym ... y yo sin saberlo.

Beneficios de algunos ejercicios de Brain Gym Gimnasia Cerebral para la atención, confianza, liberación de estrés, etc.

Brain Gym..... ¡¡ Y yo sin saberlo !!

No puedo cerrar este artículo, sin ofreceros una grabación de "mi pueblo" en el 2011 Y digo "mi pueblo" no porque haya nacido en él, sino porque he formado a casi todos los niños del mismo.