

Técnica desenvolvida por indiano é utilizada em escolas gaúchas para aumentar concentração dos alunos

# EXERCÍCIOS PARA A MENTE

Márcia Vitória  
Da equipe do Correio

**D**ESENVOLVIDA NA DÉCADA DE 60 PELO INDIANO RADICADO NOS EUA, PAUL E. DENNISON, A GINÁSTICA CEREBRAL TEM SIDO APPLICADA COM SUCESSO EM ESCOLAS DE PORTO ALEGRE PARA AUMENTAR A CONCENTRAÇÃO DOS ALUNOS, ACABAR COM A DISLEXIA, HIPERATIVIDADE E SUPERAÇÃO DE BLOQUEIOS.

Quem afirma isso é o engenheiro químico Carlos Maurício Prado, 37 anos, que em 1993 conheceu a técnica na Universidade da Califórnia e atualmente é um dos poucos a difundir no Brasil. Ele apresentou as vantagens do método na maior parte das escolas particulares da capital gaúcha, que passaram a utilizar com sucesso os exercícios em crianças e adolescentes que tinham dificuldades com matemática, português e trocavam as letras das palavras.

Como a maior parte dos educadores têm perseguido as razões do fracasso escolar que se tornou a regra em muitas instituições de ensino, os programas que prometem melhorias no rendimento costumam ser avaliados com carinho. A pergunta inicial é sempre a mesma: por que algumas crianças se saem bem, enquanto outras não conseguem?

Sob o ponto de vista da educação cinestésica, corrente educacional que desenvolveu a ginástica cerebral, o que acontece é que muitas crianças "desligam" o mecanismo de integração cerebral necessário para o completo aprendizado.

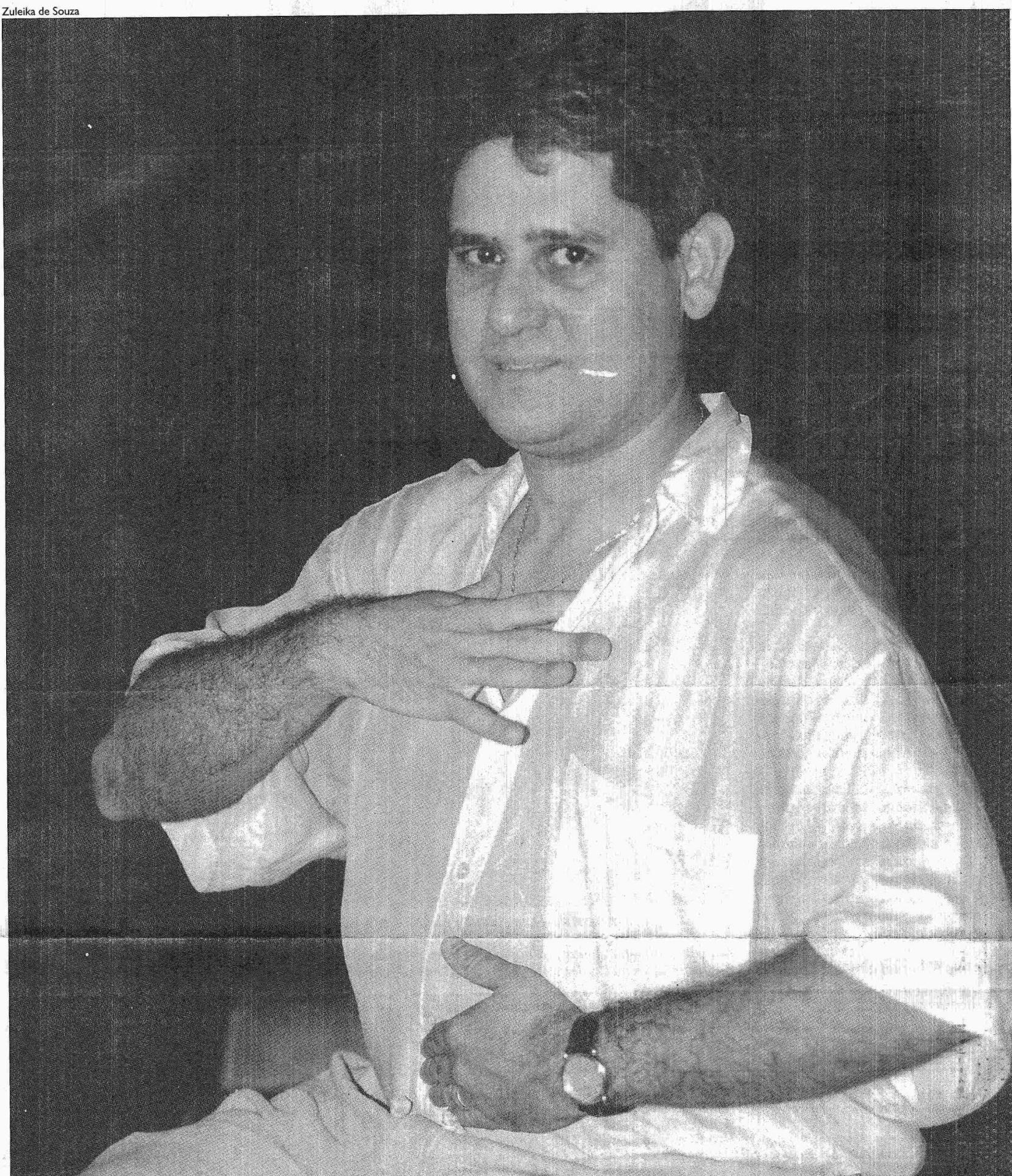
"A informação é recebida pela parte posterior do cérebro, como uma impressão, mas fica inacessível para a parte frontal impedindo assim a expressão do conhecimento adquirido. Essa incapacidade de expressar aquilo que se aprende cria no estudante uma síndrome de fracasso", avalia Maurício Prado.

Partindo do princípio de que o movimento é essencial à vida e a porta de entrada para o aprendizado, a educação cinestésica selecionou uma série de movimentos simples que podem ser executados por pessoas de todas as idades.

Crianças, adultos e terceira idade podem fazer a seqüência de movimentos sugeridos sem medo ou riscos de comprometer qualquer órgão do corpo humano. O objetivo de cada um deles é integrar os dois hemisférios cerebrais, o esquerdo (lógico, analítico) e o direito (criativo).

"A maior parte das pessoas usam apenas um lado do cérebro. Assim só aproveitam três por cento da capacidade mental que está à disposição do homem. Os movimentos de integração permitem acessar as partes do cérebro que antes estavam fora do alcance. As modificações no aprendizado costumam ser imediatas", afirma Carlos Prado, que no mês de outubro esteve em Brasília pela primeira vez para ministrar o primeiro curso prático sobre o método.

Zuleika de Souza



O engenheiro químico Carlos Maurício Prado é um dos poucos que difundem no Brasil a ginástica cerebral, método criado por Paul E. Dennison na década de 60

## HIDRATAÇÃO

O tempo que se gasta para praticar os 32 exercícios da ginástica cerebral não ultrapassa os sete minutos. Eles podem ser feitos a qualquer hora do dia, "mas o melhor período é, sem dúvida, a parte da manhã", ensina Maurício Prado.

Como a proporção de água presente no corpo humano é semelhante à do planeta — aproximadamente 70% — manter a hidratação do mesmo é fundamental para o sucesso do programa. Por isso, o primeiro passo para praticar a ginástica cerebral é beber um bom copo d'água.

"A água é o meio de transmissão que leva o oxigênio a todas as células. Dentro do sistema linfático, ela também serve para descartar resíduos. A água ioniza os sais, produzindo os eletrólitos necessários para atividade das membranas celulares", explica o químico.

A segunda etapa é a respiração que deve ser abdominal e não torácica, como se costuma praticar. "Esse tipo de respiração aumenta o suprimento de oxigênio do corpo. Relaxa o sistema nervoso central ao mesmo tempo em que aumenta o nível de energia. Aprimora tanto a capacidade de ler quanto a de falar".

Batizado de botão cerebral, os movimentos que massageiam o umbigo e as artérias carótidas (responsáveis por irrigar o cérebro) por 30 segundos proporcionam clareza de pensamento e ajudam a restabelecer mensagens enviadas pelo corpo ao cérebro e ao sistema visual. Favorece a leitura, a escrita, a fala e também ajuda a seguir diretrizes.

Uma simples junção das pontas dos dedos pode colaborar na integração entre o lado direito e lado esquerdo do cérebro. Esse é um dos exercícios que faz parte da segunda

etapa dos movimentos qualificados como "ganchos de Cook" e desenvolvidos por Wayne Cook, perito em energia eletromagnética.

"A primeira parte conecta todos os circuitos de energia do corpo e estimula o movimento de qualquer energia bloqueada. A segunda faz a conexão entre os dois lados do cérebro que tem como objetivo fortalecer a energia eletromagnética, normalmente desgastada em ambientes causadores de estresse".

Nessa categoria podem ser incluídos os locais repletos de computadores, luzes fluorescentes, televisão e ar condicionado. Os benefícios gerados pelos ganchos de cook, de acordo com Maurício Prado são: aumento da estima, maior vitalidade e sentidos mais aguçados.

Para relaxar pescoços e ombros, basta respirar profundamente e deixar a cabeça girar lentamente de

um lado para outro. Espera-se que depois deste exercício a voz fique mais firme.

"Hoje já se sabe que o conceito de inteligência não é medido pelo número de neurônios que a pessoas possuem, mas sim pela quantidade de conexões que existe entre estas células. O que pouca gente sabe é que essas ligações são formadas por meio de estímulos visuais, táticos e auditivos que nós mesmos fornecemos".

Por isso, de acordo com o especialista, é fundamental selecionar a programação de lazer das crianças. "Filmes de violência matam neurônios por que liberam substâncias tóxicas em altas taxas no organismo", alerta.

## SERVIÇO

### GINÁSTICA CEREBRAL

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone 051-800-2159.