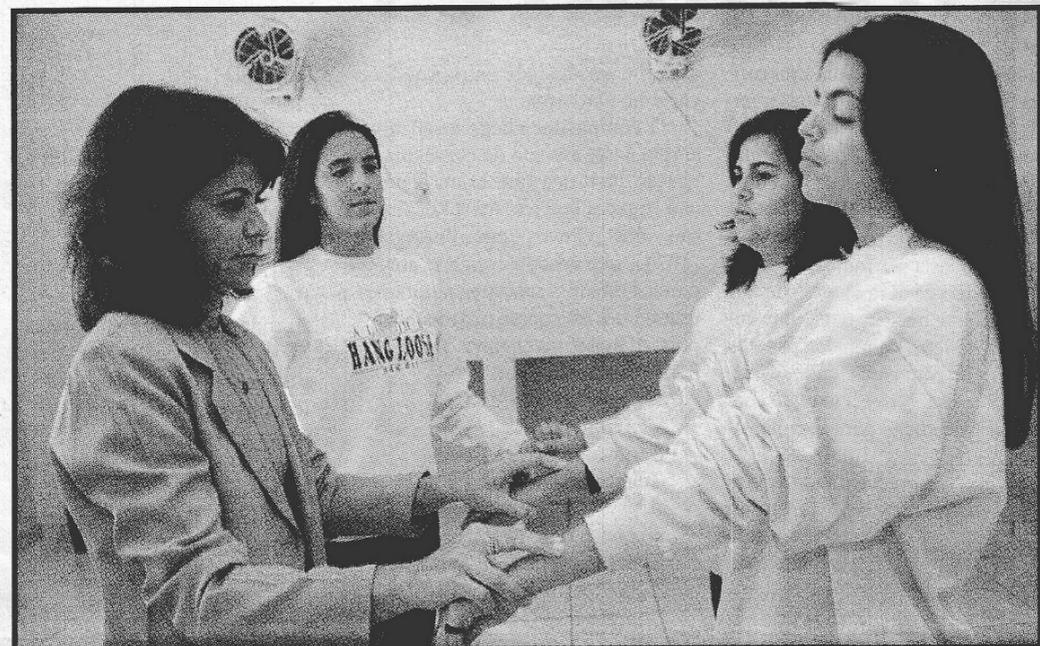


# APRENDENDO A CONTROLAR AS EMOÇÕES

Davi Zocoli



**Viviane Ribeiro, com alunas na aula de ginástica cerebral: combate à desconcentração**

**Candidatos** recorrem à Ginástica Cerebral para aliviar tensão do dia-a-dia

**N**ervosismo, dificuldade de concentração, memorização e aprendizagem, autoconfiança em baixa, sentimento de culpa, medo. Os principais vilões da vida de nove entre dez vestibulandos estão com os dias contados. A Ginástica Cerebral, uma terapia que mistura técnicas americanas com a medicina chinesa, chegou para eliminar todos os obstáculos emocionais e pedagógicos responsáveis pelo fracasso de tantos estudantes no vestibular.

A ginástica cerebral, também chamada Cinesiologia aplicada, foi descoberta em 1960 por George Goodhart, um médico americano, a partir de testes musculares com seres humanos. Goodhart descobriu que o corpo humano possui uma série de linhas energéticas – chamadas de meridianos –, que interligam vários músculos e permitem o fluxo da energia vital. Quando este fluxo é interrompido, por qualquer motivo, criam-se bloqueios que atrapalham a vida da pessoa.

A proposta da ginástica cerebral é exatamente restabelecer o fluxo de energia, de modo a eliminar problemas físicos, mentais ou emocionais gerados a partir do bloqueio. Com exercícios físicos bastante simples, ela promove a total integração entre os dois lados do cérebro e provoca verdadeiras transformações na vida de uma pessoa. Agora, pela primeira vez, esta técnica está sendo usada com um direciona-

mento exclusivamente pedagógico, para ajudar jovens que, em pouco tempo, vão enfrentar o vestibular.

“O nosso corpo é cheio de botões de liga e desliga”, afirma Viviane Ribeiro, a única profissional em Brasília a adaptar a ginástica cerebral para vestibulandos. Segundo ela, cada um destes “botões”, quando estimulado, “liga” um meridiano energético. “A partir daí, o corpo responde a qualquer pergunta que eu fizer. Ele mesmo me mostra onde está havendo problemas e qual a melhor maneira de solucioná-los”, explica.

Viviane não está dando conta de atender à demanda de alunos que recorrem à ginástica cerebral – que ela prefere chamar de “balanceamento muscular e integração cerebral”, já que a técnica é direcionada para objetivos diferentes dos da Cinesiologia aplicada – para aumentar suas chances de passar no vestibular. Em suas aulas,

ela os ajuda a conhecer cada ponto do corpo, identificar seus bloqueios energéticos e trabalhar para eliminá-los.

“Eles aprendem como melhorar sua capacidade de memorização e aprendizagem, como aumentar a concentração e espantar o cansaço, otimizando as horas de estudo, e, principalmente, aprendem a livrar-se da culpa por não terem correspondido às expectativas e investimentos dos pais, do medo das provas e do sentimento de inferioridade frente aos concorrentes. Com os exercícios, eles se tornam pessoas melhores em todos os aspectos, não só como estudantes”, afirma.

Maria Luiza Naves Ripoll, 18 anos, começou a frequentar as aulas de Viviane há quatro meses, no cursinho. “Aqui a gente aprende a controlar as emoções. Depois de um semestre inteiro estudando, a gente sempre acha que vai passar. Quando não passa, o sentimento

de derrota é muito grande, muitos não conseguem superar. Com o balanceamento muscular, a gente aprende a superar isso e se preparar ainda melhor para a próxima tentativa”, diz.

Sua colega, Cyntia Fernandes, 18 anos, encontrou nas aulas de ginástica cerebral uma grande aliada. “Minha concentração melhorou. Eu aprendi a deixar todos os problemas pessoais de lado na hora de estudar. Também aprendi a espantar aquele sono incontrolável que sentia depois do almoço, que atrapalhava qualquer estudo”, conta. Cyntia e Maria Luiza vão tentar seu segundo vestibular no final do ano.

Para a professora Viviane, um dos problemas que elimina muitos candidatos no vestibular é o “branco” na hora da prova. “O branco é o clímax do estresse. A pressão sobre o candidato é tão grande naquele momento, que gera um medo muito grande. Isto faz com que as emo-

ções se desloquem para a parte primitiva do cérebro, que faz o ser humano agir por instinto. E o principal reflexo na hora do medo é a fuga. Como ele não pode sair correndo dali, essa fuga se manifesta por meio do esquecimento repentino de tudo o que ele estudou durante meses”, explica. E completa: Este medo, eles aprendem a controlar com o balanceamento muscular”.

Outra dificuldade entre os vestibulandos é a competitividade, estimulada muitas vezes nas próprias aulas dos cursinhos. “Com o balanceamento muscular, nós também trabalhamos os sentimentos de inveja e competição entre os alunos. Ele aprende a centrar-se mais nele mesmo e vê que comparar-se com o outro é tirar de si e dar para o outro uma energia que poderia ser usada positivamente”, diz.

A resposta do balanceamento muscular, garante Viviane, é muito rápida. “Alunos que às vezes têm bloqueios sérios em algumas matérias começam a sentir a melhora em menos de um mês. Eles chegam nas aulas, olham para o quadro, ouvem as explicações do professor e saem de lá maravilhados, porque conseguiram entender tudo”, conta.

Em Brasília, existem diversos profissionais que utilizam o método da ginástica cerebral como terapia, mas apenas Viviane adaptou-o para o aspecto da aprendizagem. As sessões, em média, custam entre R\$ 50 e R\$ 80. Inicialmente, são recomendadas uma vez por semana. A frequência diminui na medida em que o paciente aprende os exercícios e se torna independente do profissional.

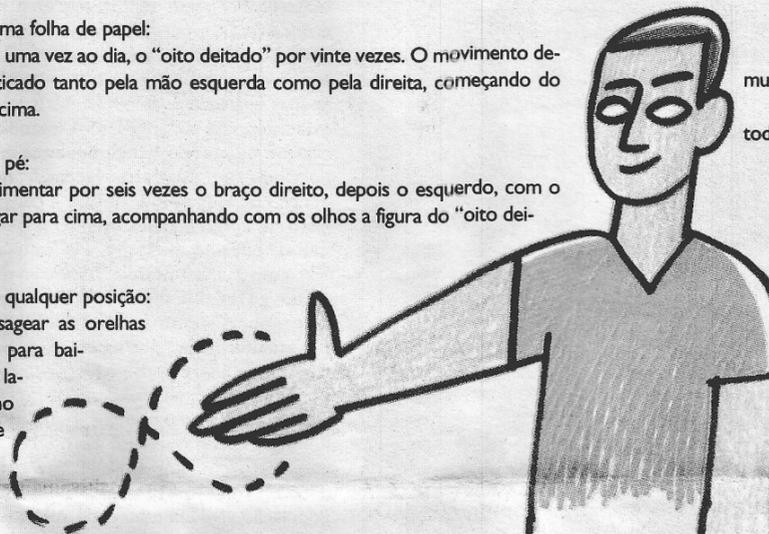
**VALÉRIA FEITOZA**  
Repórter do JORNAL DE BRASÍLIA

**Serviço**  
Viviane Ribeiro 345-5020

## GINÁSTICA CEREBRAL - EXERCÍCIOS

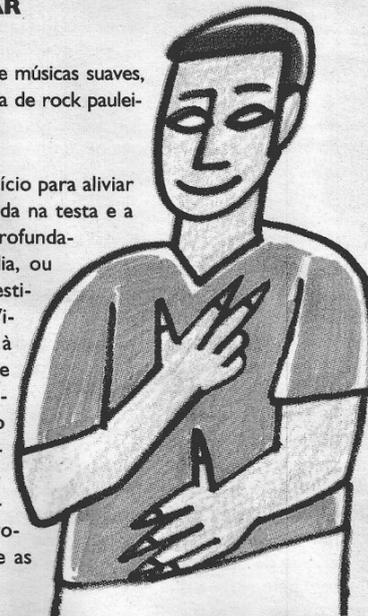
### PARA FAZER TODOS OS DIAS

- 1) Numa folha de papel:
  - Faça, uma vez ao dia, o “oito deitado” por vinte vezes. O movimento deve ser praticado tanto pela mão esquerda como pela direita, começando do meio para cima.
- 2) Em pé:
  - Movimentar por seis vezes o braço direito, depois o esquerdo, com o dedo polegar para cima, acompanhando com os olhos a figura do “oito deitado”.
- 3) Em qualquer posição:
  - Massagear as orelhas para cima, para baixo, para os lados, como se estivesse desenrolando-as.



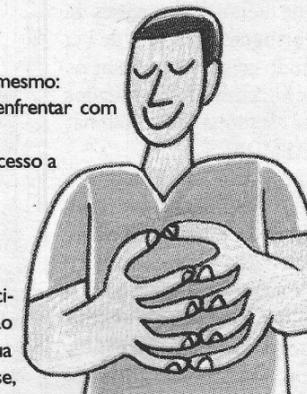
### NA NOITE ANTERIOR À PROVA DE VESTIBULAR

- 1) Deite-se mais cedo. Escute músicas suaves, de preferência instrumentais. Nada de rock pauleira ou músicas melodramáticas.
- 2) Já deitado, faça um exercício para aliviar a tensão: coloque a mão esquerda na testa e a direita na nuca. Respire lenta e profundamente. Pense nas tensões do dia, ou até mesmo nas tensões que o vestibular possa estar provocando. Visualize-as. Sinta-as. Deixe-as vir à tona. Continue respirando lenta e profundamente. A seguir, substitua esta tensão por uma situação de excelência na sua vida. Visualize. Perceba. Sinta toda a felicidade deste momento. Deixe este sentimento tomar conta de você. Inspire profundamente, solte as mãos e o ar.



### NO DIA DA PROVA

- 1) Ao acordar, antes de abrir os olhos, diga para si mesmo:
  - “Eu me amo e me respeito. Estou pronto para enfrentar com muito sucesso o dia que começa”.
  - “Agradeço ao meu subconsciente e sei que terei acesso a todo o conhecimento nele acumulado”
- 2) Espreguice-se várias vezes
- 3) Beba água. A água aumenta a energia e a capacidade orgânica do corpo, melhorando a coordenação motora e física (integração cerebral). A falta de água diminui a capacidade do cérebro, causando estresse, dificultando a concentração, entre outras conseqüências.



- 4) Acerte a sua polaridade
  - Coloque uma das mãos no umbigo e com a outra mão massageie o ponto logo abaixo da clavícula, usando o polegar de um lado e os dedos indicador e médio do outro lado (simultaneamente). Siga massageando os seguintes pontos: acima do lábio superior e abaixo do inferior; osso pubiano; cóccix. Depois troque as mãos de posição e comece o exercício novamente.

### NA HORA DA PROVA

- 1) Beba água. Se possível, leve água para o local de prova;
- 2) Ao chegar ao seu local de prova, faça uma série de pelo menos dez respirações abdominais (respire profundamente, sentindo o abdômen “inchar” e “desinchar” quando você inspira e expira. Lembre-se: o que deve se movimentar é o abdômen, não o tórax). Inspire a paz e a tranquilidade e expire o medo, a tensão e a ansiedade.
- 3) Faça um “gancho completo”, unindo levemente os dedos correspondentes das duas mãos, sem cruzá-los. Relaxe por quatro a oito respirações abdominais. Mantenha os olhos fechados. Ao inspirar, coloque a língua no céu da boca e respire relaxadamente.
- 4) Faça um movimento de integração cerebral. Imagine estar unindo os hemisférios direito e esquerdo, enquanto aproxima as mãos uma da outra, cruzando todos os dedos, até juntá-las. Faça de quatro a oito respirações.
- 5) Já relaxado e tranquilo, faça com o dedo indicador de uma das mãos um “oito deitado”. Faça com o dedo da outra mão e depois com os dois ao mesmo tempo.

