

EJERCICIOS DE KINESIOLOGIA APLICADOS A LA LECTURA (hoja aparte)

Explicación de algunos de ellos.

Balanceo de la cabeza

Balancea suavemente la cabeza de un hombro hacia el otro, como si quisieras mirar por encima de él ; la barbilla, cuando pasa por el centro, baja hacia el pecho.

Beneficios: Relaja los músculos del cuello y nos permite trabajar más a gusto.

El bostezo

Afloja la mandíbula y comienza a bostezar. Masajea los músculos de la mandíbula para que se ablanden y se relajen.

Beneficios: Relaja la voz y te prepara para la expresión oral.

Puntos positivos

Pon los dedos de las manos sobre la frente haciendo una ligera presión sobre ella. La presión sobre estos puntos te permitirá relajar los músculos de la espalda, brazos, manos y dedos.

Beneficios: Te relaja y te permite afrontar situaciones específicas como leer en voz alta u otro tipo de aprendizaje.

Puntos del despertar

Hazte un masaje vibrante con la punta de los dedos sobre los puntos del ocho interior, y después del ocho exterior, situados alrededor de los ojos.

El círculo interior sigue la línea que pasa por las cejas y por debajo de los ojos. El círculo exterior pasa por medio de la frente y por debajo de los pómulos hacia el hueso de la nariz.

Beneficios: Aumenta la circulación de los ojos.

Relaja el entrecejo y los músculos de los ojos

Este ejercicio es conveniente hacerlo antes de leer.

Los puntos de visión

Con los ojos abiertos frota los puntos de visión situados detrás de la cabeza, a la altura de las orejas. Frótalos mientras mueves los ojos de derecha a izquierda, de arriba abajo y al frente. A continuación repites el ejercicio pero con los ojos cerrados.

Beneficios: Facilita la lectura y ayuda a recordar lo leído.

Bombeo de la pantorrilla

Sitúate delante de una pared, o de una silla, y dobla una pierna hacia delante y la otra la estiras hacia atrás. Mientras te inclinas hacia delante espiras y colocas suavemente el talón, de la pierna estirada, en el suelo. Después inspiras profundamente y levantas el talón del suelo. Lo repites varias veces con una pierna y después con la otra.

Beneficios: Mejora la motivación y la predisposición para seguir trabajando.

Prolonga la atención.