

Indicaciones para los ejercicios corporales

Vestir ropa cómoda, ancha, para permitir el movimiento.

Utilizar una silla sin descansa brazos

Realizar los ejercicios varias veces, varios días, más lentamente que lo que indica el video (el video está siempre un poco apurado). Se aprenden fácilmente y pueden ser ejecutados en el mismo lugar de trabajo. No tienen ninguna contraindicaciones. ¡Enséñalos a los tuyos!

Los ejercicios de neurogénesis, para surtir efecto, tienen que ser realizados MUY LENTAMENTE, con mucha conciencia de cada movimiento, sin entrar en piloto automático, rehaciendo el movimiento cada vez como si fuera la primera vez.

El ejercicio del “chorro de palabras” (Tema 1, Módulo 2) está concebido para ser realizado varias veces al día durante semanas, o meses mejor. Tiene un poderoso efecto de fluidificante de la mente creativa.

Apuntar en la bitácora personal las impresiones y reflexiones apenas terminado cada ejercicio.

Compartir sus impresiones con los (las) compañeros(as) del curso en el Foro.