

Treinar os sentidos e o cérebro

Excerto de "Como rejuvenescer o seu cérebro"

Robert Dehin

Treinar os sentidos e o cérebro

É agora a vez de descobrir como é possível apurar os diferentes sentidos, de modo a aumentar a precisão da memória e a sua rapidez de espírito.

A acuidade dos sentidos – ou seja, o seu poder de observação – desempenha, com efeito, um papel determinante sobre as suas aptidões cerebrais. A linguagem popular reflecte bem esta realidade. No século XVII, para designar um indivíduo que olhava bem pelos seus interesses, dizia-se que ele tinha "um bom pé, um bom olho". E não se diz, na linguagem corrente, "ter faro" para os negócios ou ainda "ver claro" um assunto?

Olho vivo, espírito vivo

Nas tropas americanas, recruta-se mais facilmente os amadores de jogos de vídeo. A boa percepção visual e a rapidez de reflexos fazem deles uns recrutas excelentes. A prática dos jogos vídeo é, sem dúvida, uma das melhores maneiras de desenvolver a sincronização olho/braço.

Um estudo recente demonstrou uma vez mais que existe uma relação estreita entre a rapidez da percepção visual e o rendimento intelectual.

Aquando deste estudo, mediu-se a rapidez de percepção de diferentes estudantes. Submeteram, em seguida, esses estudantes a testes de avaliação da capacidade intelectual.

Os resultados obtidos demonstraram então existir uma relação estreita entre o olho e o cérebro. Os indivíduos que tinham uma boa percepção visual demonstraram um melhor coeficiente intelectual nos testes.

Desenvolva a inteligência do seu filho fazendo-lhe massagens

Sabia que uma mãe que faz massagens ao seu bebé regularmente, cuida também do desenvolvimento da sua inteligência?

É seguramente o que concluíram diversos investigadores, entre os quais os americanos Klaus e Kennel, que estudaram o efeito da massagem nos bebés prematuros e o seu impacto sobre o comportamento da mãe.

Nesses estudos, algumas mães massajavam o seu bebé prematuro com regularidade, enquanto que outras o não faziam.

Os resultados foram unânimes. As mães que faziam massagens ao seu pequenino estabeleciam com ele uma grande cumplicidade. Tornavam-se mais autoconfiantes e sanam melhor como tratar do seu bebé.

Depois deste comportamento maternal, as crianças que tinham sido massajadas apresentaram, quando atingiam a idade de três anos e meio, um QI de 99. As que não tinham tido essa oportunidade tinham um QI de 85.

Graças às sensações tácteis que a massagem provoca, todo o sistema nervoso do bebé é activado. O cérebro torna-se numa verdadeira colmeia de percepções. Sinais neurológicos múltiplos partem em todas as direcções. Despertam, estimulam e apuram as funções perceptivas.

Através dessa experiência, o bebé aprende a aperceber-se do seu corpo. Desenvolve a sensibilidade do mesmo.

Uma percepção clara do seu próprio corpo constitui, com efeito, uma etapa fundamental da aprendizagem. É graças a ela que o cérebro é capaz de comandar e agir de um modo eficaz através de gestos e de movimentos.

O poder dos sons sobre o cérebro

As investigações do célebre A. Tomatis estabeleceram uma ligação estreita entre o som e o desenvolvimento cerebral. A percepção de um som

provoca uma série de vibrações subtis. Estas repercutem-se em todo o corpo, inclusive no cérebro.

Tais observações levaram os investigadores a interessarem-se mais de perto pelo que as crianças se apercebiam quando ainda se encontravam no seio materno. As suas conclusões poderão espantar certas pessoas mas agradarão a outras. Situa-se aqui o limite entre a ciência e a ficção.

Comecemos, para já, pelo aperitivo.

Os fetos têm melhor ouvido do que se pensa

Um dia, uma mãe ouviu a sua filha de dois anos e que estava a brincar a cantar “breathe in, breathe out, breathe in, breathe out” (inspirar, expirar...). Essas palavras faziam parte dos exercícios Lamaze de preparação para o parto que a mãe executava durante a semana que precedeu o parto. E ela nunca mais as repetira depois do nascimento...

Durante uma grande parte da sua gravidez, uma outra mulher tinha o hábito de fazer os exercícios Lamaze enquanto via a série M*A*S*H. Bastava-lhe ouvir o genérico musical para entrar num estado de relaxamento. O mais surpreendente foi que, dois anos após o nascimento, se notava no bebé uma espécie de agitação cada vez que ouvia o genérico musical dessa célebre série.

Assim sendo, tome atenção ao que diz ou à música que ouve quando estiver grávida. Tudo isso não irá cair ... em orelhas moucas.

Outros investigadores, tais como o psiquiatra de Toronto T.R. Verny, estão então convencidos de como é importante falar com o feto ou de lhe cantar canções.

Os pais criam, desta forma, um ambiente intra-uterino que reduz o nível de ansiedade da criança e evita que ela se torne demasiado agitada, ou mesmo, por vezes, de desenvolver uma úlcera!

Tudo isto irá proporcionar um parto mais fácil, tanto para a mãe como para a criança.

Mas outros investigadores vão ainda mais longe, afirmando que se pode começar a desenvolver a inteligência mesmo antes do nascimento.

Estimular o cérebro antes do nascimento?

Eis aqui um osso duro de roer. Muitas pessoas terão muita dificuldade em “engolir” esta teoria!

Alguns estudos demonstraram que muitos neurónios do cérebro mamaliano (um dos nossos três cérebros, sendo os outros o cérebro reptiliano e o neocórtex) morrem antes da nascença. Os cientistas falam mesmo de “protocérebro” para designar o cérebro pré-natal. Ao estimular o cérebro de ratos antes do nascimento, alguns

deles nasceram super-inteligentes e possuíam neurónios suplementares detectáveis após o nascimento.

Inspirado por essa investigação, Brent Logan, um psicólogo americano, concebeu uma série de cassetes, nas quais se encontram registados os batimentos cardíacos e cujo ritmo se ia tornando cada vez mais complexo, de cassette em cassette.

O objectivo deste método é estimular o crescimento dos neurónios no feto através de estímulos cada vez mais variados. A mãe usava um cinto com um altifalante incorporado.

Algumas pessoas ficam inquietas com estas tentativas de desenvolver a inteligência no feto. Para o Dr. Verny, a comunicação pré-natal tem simplesmente como objectivo o estabelecimento de uma relação de amor mais profunda com o bebé, facilitando dessa forma o parto. Nesta perspectiva, o ioga pré-natal, em particular, é considerado da maior importância.

Mas para Van de Carr ou Logan, uma educação pré-natal do cérebro só permite criar um mundo novo e melhor. Não somente porque as crianças assim “educadas” irão ser mais inteligentes, mas também porque serão mais criativas, mais confiantes e conhecerão um conjunto de percepções que nós próprios ignoramos ainda.

Os sentidos são as portas da inteligência

As percepções sensoriais encontram-se assim em estreita relação com o cérebro. Graças aos sentidos, é possível desenvolver a inteligência. Quanto mais apurar as suas percepções, mais apurará, de igual forma, as suas funções cerebrais.

Propomos-lhe aqui alguns exercícios relacionados com cada um dos sentidos. Todos eles constituem uma excelente ginástica para estimular os milhares de neurónios do organismo.

Feto diplomado pela Universidade Pré-Natal

Um obstetra californiano, René Van de Carr, criou a Universidade Pré-Natal, onde os pais despertam a “capacidade de atenção” do feto, graças a meios muito simples.

Assim, desde o momento em que a mãe começa a dar um certo número de “palmadinhas” na sua barriga, a criança aprende, pouco a pouco, a responder, dando um igual número de “pontapés”. Isto consiste numa maneira de o ensinar a contar.

Aos sete meses, começa-se a ensinar-lhe certas palavras. Por exemplo, a palavra “abandar”. Para tal, a mãe repete a palavra e abana a barriga.

Em relação ao ensino da música, deixa-se que o feto ouça notas musicais, dizendo-lhe os seus respectivos nomes.

Estimula-se desta forma, os centros cerebrais correspondentes a estas diversas actividades, já que o cérebro possui ainda uma plasticidade máxima.

Mais de 1500 bebés já “estudaram” na Universidade Pré-Natal. Segundo Van de Carr, estas crianças falam desde a idade dos cinco ou seis meses, lêem com um ano e meio e são muito comunicativas. Tornam-se também crianças mais “fáceis”.

A memória visual

Desenhe esboços

Arranje papel e um lápis. Escolha um objecto interessante. Observe o seu objecto durante uns segundos. Faça uma fotografia mental e tente reproduzir a fotografia no papel.

Trace plantas

Logo que entre numa casa nova, observe bem a sua planta. No caminho para casa, tente reproduzir essa planta.

Reveja rostos

Encontrou novas caras aquando de uma saída? Tente agora memorizar esses novos rostos. Tente lembrar-se da cor dos olhos, dos cabelos, da forma da boca, da estatura, etc.

Jogos da natureza

Aprenda a identificar os pássaros, as flores e os cogumelos, as árvores, etc. Tornar-se-á, cada vez mais, um dos maiores adeptos de passeios.

Jogos de cartas

Tem filhos? Se a resposta for afirmativa, eis dois jogos engraçados, cujo objectivo é exercitar a memória.

Jogo nº 1:

1. Pegue num baralho de cartas. Baralhe e espalhe todas as cartas sobre a mesa. As cartas devem ficar voltadas para baixo.

2. Na sua vez, cada jogador escolhe duas cartas, vira-as e compara-as.

- No caso das cartas apresentarem números ou figuras iguais, dois 6, dois 8, dois valetes, etc., fica com as cartas para si.

- Se as cartas não tiverem o mesmo número ou a mesma figura, coloca-as de novo na mesa, junto das restantes, voltadas para baixo.

3. Ao colocar as cartas na mesa, esforce-se por se lembrar do local onde estão postas. Poderá ainda completar, mais à frente no jogo, um par, sem ter que recorrer ao acaso.

O seu parceiro deverá, também ele, estar atento e memorizar a localização das cartas, se quiser encontrar mais pares.

4. Cada participante joga desta forma, um de cada vez, até que já não haja mais cartas sobre a mesa. Ganha aquele que tiver obtido um maior número de pares de cartas.

Jogo n° 2:

Segue-se agora um jogo que pode fazer sozinho. Volte o baralho de cartas ao contrário. Tire 7 cartas do baralho. Observe-as durante alguns segundos. Feche os olhos e tente lembrar-se das cartas que tinha retirado.

Memória auditiva

Gosta de boa literatura? Decore todos os dias um poema curto ou um texto. E, se gostar de cantar, decore canções novas.

Desenvolva os seus dotes musicais! Aprenda a diferenciar os diversos compositores, as diversas formas musicais, a reconhecer os instrumentos, etc.

E por que não aprender uma língua nova? Todos os dias, memorize umas quinze palavras e leia em voz alta algumas regras gramaticais. Em menos de um ano, saberá manter uma pequena conversa – e isso é-lhe sempre útil.

Pode identificar, de igual forma, as diferentes espécies de pássaros, de acordo com o seu canto. Se se der ao trabalho de realmente os ouvir, poderá até acabar por imitar esses cantos diferentes, entoando-os e fazendo duetos com os pássaros. Messian, o célebre músico francês do século XX, consagrou muito tempo a escutar e a reproduzir os caritos de pássaros. Aí reside a sua fonte de inspiração.

Como se chama?

Evite fazer esta pergunta duas vezes a uma mesma pessoa. Aquando de uma reunião ou de uma recepção, memorize o nome das pessoas que aí encontrou pela primeira vez. Retenha igualmente determinados pormenores particulares sobre a pessoa para “codificar” mais facilmente o nome.

Aqui está um pequeno exercício que conquistará a simpatia dos principais interessados. Poderá mesmo ajudá-lo ao nível da sua profissão. É através de pequenos pormenores, como estes que foram referidos, que se opta frequentemente por um ou por outro candidato para um lugar importante.

Memória olfactiva

Pode pôr os pés fora de casa e fazer uma careta. Pode ser capaz de ver para além do seu nariz. Mas será capaz, realmente, de cheirar com o seu nariz?

Aprenda a distinguir os perfumes diferentes de flores. Lembra-se da fragrância de uma peónia? Da de uma tulipa? E de como cheira o dente-de-leão e a margarida?

Esteja atento aos odores que o rodeiam. Tente identificá-los. Por exemplo, experimente adivinhar qual é o prato que está a ser preparado na cozinha. Quais são os condimentos que utiliza para o temperar?

Memória táctil

Eis um jogo que as crianças adoram. Peça a um deles para colocar um objecto qualquer num saco de papel. Meta uma mão no saco e tente adivinhar qual o objecto que lá está metido. Para tomar o jogo mais subtil, pode colocar tecidos diferentes ou várias moedas no saco. Sabe sentir a diferença entre a farinha de trigo e a farinha de trigo mourisco? E entre a casca de pinheiro e a de um abeto?

Memória gustativa

Com certeza que já ouviu falar daqueles prodigiosos provadores de vinhos. Alguns podem informá-lo com uma precisão desconcertante sobre a origem de um vinho, do ano em que foi produzido, da influência do sol na vinha (em graus) e de onde provém o vinho experimentado.

Trata-se, na verdade, de exceções mas nem todos temos as mesmas aptidões. Por que não desenvolvê-las? Apreciar vinhos constitui um exercício excelente. Pode, de igual forma, tentar adivinhar a composição de alguns pratos. Experimente lembrar-se do sabor dos diferentes pratos da sua infância. Tente saborear nova comida. Experimente novas receitas.

Exercícios mentais

Exercício de criatividade:

Apenas com 4 linhas rectas, tente conseguir ligar todos os pontos. O ideal seria não ultrapassar os 5 minutos.

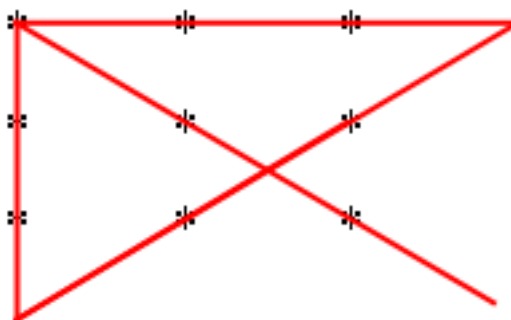
* * *

* * *

* * *

Veja a solução na página seguinte.

Solução do teste de criatividade:



Exercícios de memorização:

Leia atentamente esta série de palavras durante 15 segundos; em seguida, vá para a página seguinte.

acetilcolina	dopamina	norepinefrina
triptofano	béribéri	linfa
atrabila		bílis
cusmina	sináptico	cocaína

Duas palavras mudaram de lugar. Quais?

acetilcolina	dopamina	norepinefrina
triptofano	linfa	béribéri
atrabila		bílis
cusmina	sináptico	cocaína

Leia agora a lista de números que se segue. De seguida, vire a página:

123	354	768
245	986	980
345	786	276

Será capaz de reconhecer os dois números que mudaram de lugar?

123	354	768
986	245	980
345	786	276

Exercício de lógica pura:

Todos os exercícios anteriores não passavam de um aquecimento. Eis agora algo de mais complicado.

Existem 5 tipos de escritores – entre eles, duas mulheres – que moram numa rua situada ao longo de um cais. Cada um vive num tipo de casa e tem o seu próprio meio de deslocação. Além disso, cada um segue um certo regime alimentar e tem a sua bebida preferida.

Após todas as indicações que se seguem, descubra aquele ou aquela:

- que tem um motorista para conduzir o seu Renault;
 - cuja bebida preferida é o café.
1. A pessoa que escreve tratados filosóficos conduz um Citroën.
 2. A pessoa que escreve romances de ficção científica é vizinha da pessoa que anda a pé.
 3. A pessoa que escreve tratados filosóficos vive num apartamento.
 4. O edifício de apartamentos está situado logo à direita da mansão.

5. A pessoa que adora beber água Perrier vive no edifício de apartamentos.
6. A pessoa que escreve romances de amor vive numa lancha sempre atracada no mesmo local.
7. A pessoa que escreve livros para crianças bebe chá.
8. A bebida preferida da pessoa que vive na casa do meio é tisana.
9. A casa da pessoa que escreve romances de amor fica ao lado da casa, cujo dono anda de bicicleta.
10. O vegetariano mora ao lado do presbitério.
11. O camião pertence à pessoa que se dedica a escrever para crianças.
12. A pessoa que só toma suplementos alimentares escreve romances pornográficos.
13. A pessoa que come todo o tipo de alimentos ingere sobretudo bebidas alcoólicas.
14. O vegetariano mora na casa que fica mais à esquerda.

Índice

Treinar os sentidos e o cérebro	2
Olho vivo, espírito vivo	2
Desenvolva a inteligência do seu filho fazendo-lhe massagens...	3
O poder dos sons sobre o cérebro	4
Os fetos têm melhor ouvido do que se pensa	5
Estimular o cérebro antes do nascimento?	6
Os sentidos são as portas da inteligência	8
Feto diplomado pela Universidade Pré-Natal	8
A memória visual	9
Memória auditiva	11
Memória olfactiva	12
Memória táctil	13
Memória gustativa	13
Exercícios mentais	14



Este eBook faz parte da colecção
com livre acesso no <http://www.clube-positivo.com>

Não hesite a mandá-lo aos seus amigos

Se quiser vendê-lo, pô-lo no seu Web Site ou então utilizá-lo
num outro lado qualquer, contacte-nos:

webmaster@clube-positivo.com