

MAR BUENO

ESTIMULAR LA MEMORIA VISUAL Y LA FANTASÍA



**GOLD
VISION
2023**

18-12-2023

Los ejercicios de esta sesión están diseñados para estimular tu memoria visual y mejorar tu capacidad imaginativa en el plano visual.

Vemos mejor cuando tenemos recuerdos nítidos y tenemos la capacidad de imaginarlos con claridad.

Para eso es necesario que la memoria visual funcione adecuadamente.

La memoria visual es una de las habilidades cognitivas que están implicadas en el proceso de percepción visual.

Es la capacidad de retener o reproducir información visual después de haberla percibido durante un tiempo.

Podemos distinguir dos tipos de memoria visual.

- **Memoria visual a corto plazo.**
Se define como la capacidad para retener una pequeña cantidad de información visual (letras, figuras, colores...) durante un periodo de tiempo corto. La información retenida por la memoria visual a corto plazo puede ser elaborada por la memoria de trabajo, puede pasar a formar parte de la memoria a largo plazo, o simplemente ser olvidada.
- **Memoria visual a largo plazo.**
Es la que nos permite codificar y retener la información durante un periodo de tiempo más largo. Gracias a ella almacenamos los hechos, conocimientos y destrezas que necesitamos para realizar nuestras tareas cotidianas de forma autónoma y adecuadamente.

Un déficit de memoria visual puede afectar a cómo percibimos la información visual y por tanto afectar a la visión.

La memoria visual a largo plazo es crucial para un buen desarrollo intelectual y profesional.

Por lo que hay que evitar aquellos factores evitables que pueden afectarla, tales como:

1. El sueño.

Dormir bien y tener un sueño reparador es fundamental para reforzar la memoria

2. Un buen funcionamiento del cerebro.

Como ya he comentado hace un momento, la memoria visual es una habilidad cognitiva, por lo que depende del buen funcionamiento de ciertas áreas cerebrales.

Hasta ahora se sabía que la memoria se localizaba en el hipocampo. Sin embargo, las últimas investigaciones indican que determinadas formas de memoria asociativa relacionadas con el aprendizaje se almacenan directamente en la “corteza motora”.

Esta se localiza en la parte externa del cerebro, justo en el lóbulo frontal, el cual se encarga de coordinar movimientos, de resolver problemas complejos, planificar el comportamiento y de que podamos emitir un juicio.

Mediante sus diferentes áreas se encarga de generar los movimientos oculares, la intención del movimiento, la planificación y la activación de los músculos que se encargan de estabilizar la postura.

Así que podemos inferir que hay una relación estrecha entre la motilidad ocular y la memoria y, por lo tanto, podemos aprovechar los ejercicios de movimientos oculares para estimular dicha memoria visual.

3. El alcohol

Está demostrado que un consumo excesivo de alcohol altera las funciones de la corteza prefrontal que como hemos visto está implicada en el mantenimiento de la memoria

4. El desuso

Como cualquier otra cosa en nuestro organismo, si no se usa, se pierde. Por esta razón es muy bueno practicar ejercicios de memoria, tanto visual como de otro tipo para mantener el cerebro despierto.

5. La atención.

La atención es la llave de la memoria: si no prestas atención a las cosas, no vas a poder almacenarlas.

Hay que leer prestando atención, prestar atención a las conversaciones, a lo que haces, etc.

Si cuando estas memorizando no estás atenta, posteriormente te costará mucho más evocar el recuerdo.

Actividades para estimular la memoria

Además de los ejercicios que vamos practicando a lo largo de las sesiones, puedes aprovechar actividades cotidianas y juegos para estimular la memoria visual.

1. Juegos clásicos

Scrabble, mastermind, ahorcado, ...

2. Descripciones

Puedes hacerlo hablando de un objeto que hayas mirado durante unos segundos y decir 5 o 10 cosas sobre este. O bien, describir un objeto que recuerdes.

3. Utilizar imágenes **para descubrir las diferencias**

4. Usar **láminas de imágenes con muchos elementos**, mirarlas por medio minuto. Luego tapparla y decir todos aquellos elementos que recuerdes.

5. **Memorizar listas de palabras** o secuencias de formas o colores

6. Escribir a mano

Imaginación y fantasía

Gracias a la memoria visual tenemos la capacidad de recrear imágenes visuales con la imaginación.

Esta capacidad está activa tanto en la vigilia, cuando imaginamos conscientemente, como en el sueño, que lo hacemos de forma inconsciente.

Además, es una habilidad muy relacionada con el sistema visual.

Estimular la memoria y la capacidad de imaginación visual puede ayudarte a que el proceso de la visión sea más consciente, más relajado y completo.

Más consciente porque el sentido de la vista se orienta hacia adentro, hacia la visión interna.

Y más completo porque esa claridad interior te conduce a tener una visión más clara de lo que hay en el mundo exterior.

Algunas actividades que pueden ayudarte a incrementar tu capacidad imaginativa son:

- Ejercicios de relajación
- Leer
- Meditar
- Pasear
- Bailar
- Escribir y pintar
- Mirar el mundo con los ojos de un niño. ¡Ábrete a cualquier posibilidad y mantén viva tu curiosidad!

Yoga para la memoria

- **Bhramari pranayama o respiración de la abeja**

Coloca tus dedos pulgares sobre las orejas, tapando el orificio de tus oídos. Los dedos índice y pulgar se ponen sobre los ojos cerrados. Los anulares bajo los orificios nasales, tapándolos ligeramente. Los meñiques sobre el labio superior



Inhala suavemente por la nariz. Exhala por la boca separando un poco los dientes, pero sin abrir los labios. Haciendo un sonido como de zumbido de abeja.

Beneficios:

- Calma las emociones y disminuye la ansiedad
- Estimula la memoria y la concentración
- Favorece un mejor funcionamiento del sistema nervioso parasimpático
- Ayuda en caso de insomnio



- **Ejercicio de kundalini yoga para la memoria**

Ponte de pie y de forma alternativa toca por detrás con una mano el pie opuesto, después con la otra mano el otro pie.

Por 2-3 minutos.

- **Ejercicio “La cámara”**

Mira por la ventana o una imagen con un paisaje.

Cierra los ojos. Luego abre los párpados por una fracción de segundo, como si estuvieras imitando al obturador de una cámara fotográfica y vuelve a cerrarlos.

Toma nota de lo que has guardado en la memoria, colores, formas objetos (Durante 30 segundos)

Repite la operación 4 o 5 veces más.

- **Ejercicio: “Mirar por encima del hombro**

Trata de hacer este ejercicio, si es posible, en un lugar donde haya bastante espacio.

De pie, cierra los ojos y vuélvete hacia atrás girando tu cuerpo hacia la izquierda, mirando por encima del hombro izquierdo.

En esa posición abre los ojos, como en el ejercicio anterior y vuelve al centro. Con los ojos cerrados trata de acordarte del mayor número de detalles.

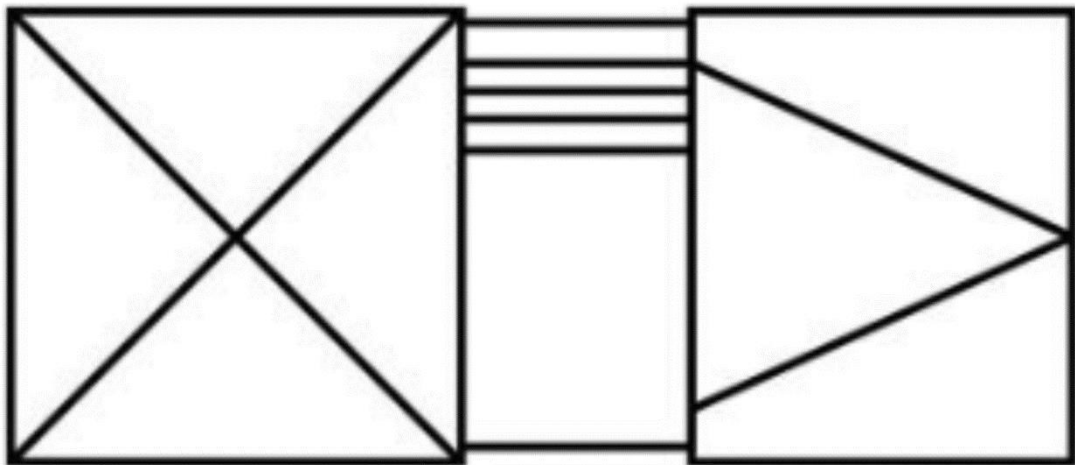
Repítelo otras 4 o 5 veces más.

Realiza el mismo ejercicio del lado contrario.

- **Reproducir la figura**

Mirar esta figura durante algunos segundos.

Taparla e inmediatamente reproducirla en un papel.



13) Ejercicio para el Lóbulo Frontal del Cerebro

1) Siéntate en postura fácil con las manos sobre las rodillas. El pecho está salido y los hombros están estirados hacia atrás. Mantén esta postura y comienza a vibrar la cara rápidamente. Trata de mover sólo la frente. La respiración se ajustará sola. Continúa de **8 a 9 minutos**.

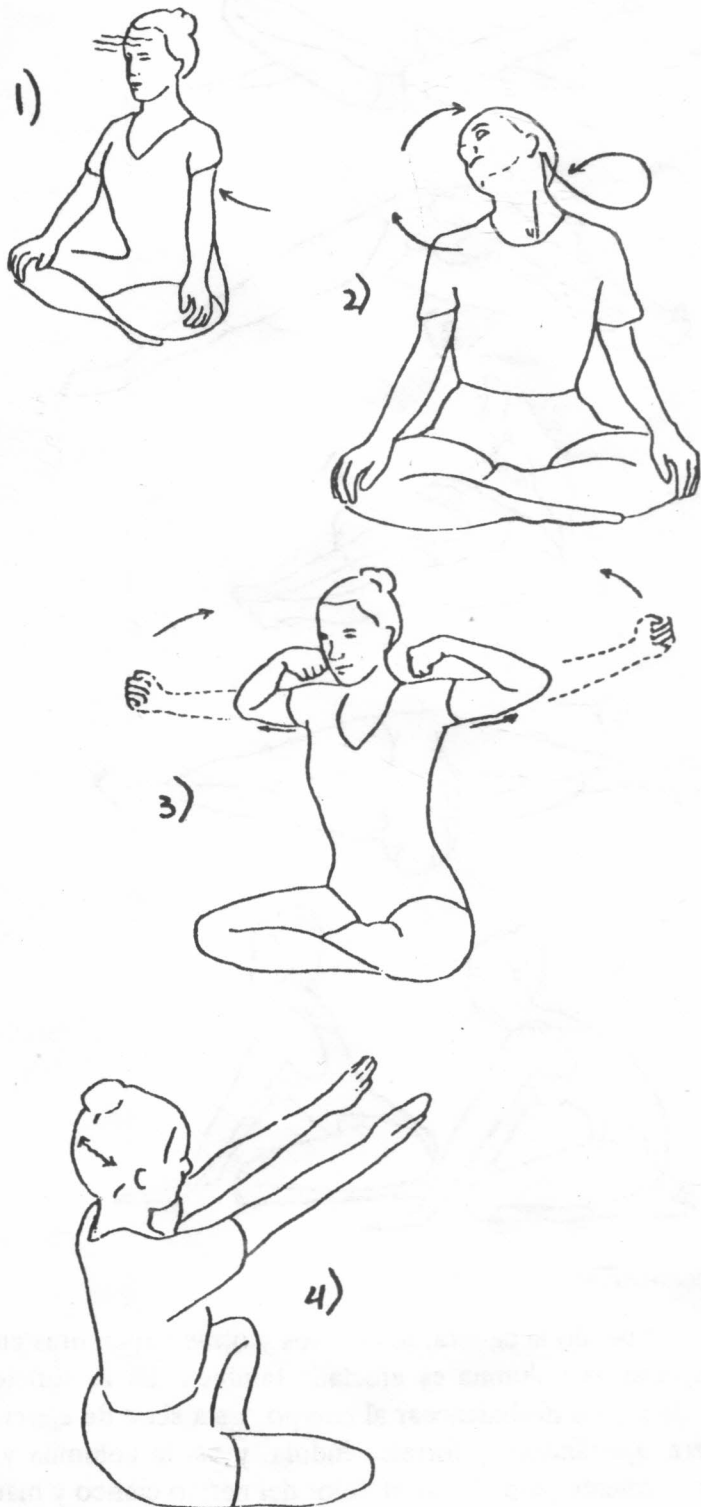
Este ejercicio se llama Mastak Subhaee. Cambia y reemplaza la materia gris del cerebro.

2) En la misma postura, comienza a girar la cabeza sobre el cuello de lado a lado en figura de 8. La barbilla baja hasta el centro del pecho 2 veces en cada círculo. Este ejercicio debe ser practicado poderosamente, moviendo la cabeza uniformemente en círculos iguales. Continúa por **3 minutos** a un paso moderado. Inhala y siéntate quieto **30 segundos**.

Este ejercicio se llama "Kriya del Infinito". Es muy poderosa y debe hacerse cuidadosamente y conscientemente. Tiene el efecto de balancear el oído central. Esto hace que los pensamientos sean claros y conscientes.

3) En la misma postura, estira los brazos hacia afuera con las manos en puños. Inhala y trae los puños a los hombros, flexionando los bíceps. Exhala y regresa a la postura original. Continúa este movimiento por **9 minutos**. La música que debe acompañar este ejercicio es el *Sukhmani Sajih*. (Si no se tiene la música se puede hacer en silencio, meditando en un mantra).

4) Aún en postura fácil y escuchando el *Sukhmani Sajih* (o meditando en silencio), estira los brazos hacia el frente y hacia arriba a un ángulo de 45 grados con las palmas viendo hacia abajo. En esta postura vibra la cabeza lo más rápido posible de lado a lado. Vibra todo el cráneo por **1 minuto**. Inhala y relájate.



MEDITACIÓN “GANHESA” PARA LA CONCENTRACIÓN Y LA “CLARIDAD VISUAL”

Mudra:



Mano izquierda con el pulgar y el meñique extendidos y el resto de los dedos doblados hacia la palma de la mano.

Coloca el pulgar de la mano izquierda en la muesca entre los ojos (entre las cejas)



Con la mano derecha agarra el meñique izquierdo y cierra la mano en un puño, de manera que ambas manos se extienden hacia afuera de la cabeza.



Presiona con el pulgar izquierdo el punto entre las cejas hasta que sientas una ligera molestia. Enfoca los ojos a ese punto.

Mantén la postura con respiración larga y profunda.

Duración:

Hazlo durante **3 minutos** y no más.

Con la práctica puedes extenderla hasta 11 minutos.

Pero, si ya la dominas, solo necesitas 3 minutos para una concentración inmediata y para detener los pensamientos e imágenes negativas que te llevan dónde no quieres ir.

Para finalizar:

Mantén la postura con los ojos cerrados. Inhala y presiona un poquito más, metiendo el punto del ombligo y apretando los músculos del abdomen.

Repite una vez más.