



LA ESCRITURA / REEDUCACIÓN CALIGRÁFICA

La escritura es un microgesto muy potente que hace miles de años “obligó” al cerebro a desarrollar conexiones neuronales muy complejas, que precipitaron el final de la prehistoria y dieron paso a civilizaciones mucho más desarrolladas desde el punto de vista cognitivo, cultural y tecnológico. Por todo ello los neurólogos insisten en que, pese a estar en plena era digital, debemos preservar la escritura a mano para seguir aprovechando su capacidad de potenciar el cerebro.

La caligrafía racional recoge toda la sabiduría de nuestros antecesores y toda la ciencia que la neurofisiología nos ofrece hoy, creando un modelo caligráfico extraordinario capaz de potenciar el bienestar, la inteligencia y el aprendizaje al máximo

Pese a su aparente complejidad, si reeducamos el gesto escritural con los ejercicios que este curso enseña, bastarán unos minutos diarios de práctica para aprenderlo y comenzar a ver sus beneficios.

Estos ejercicios de reeducación caligráfica suponen un gran avance en la neurociencia del aprendizaje y la conducta, aprovechando la neuroplasticidad que tiene nuestro cerebro y la poderosa conexión mano cerebro que tanta neurogénesis produce. La neurogénesis es la regeneración neuronal que permite la activación y recuperación de funciones neurofisiológicas claves y profesionales de la medicina, psicología o educación, ya los están utilizando en su día a día con extraordinarios resultados.

De hecho, el acto de escribir incide sobre zonas claves del cerebro: la parte prefrontal, el neocórtex, posibilita las funciones más propiamente humanas y racionales; el tronco cerebral, sede de los centros automáticos de la vida orgánica relacionados con la estabilidad biológica fundamental; el sistema límbico, con el hipotálamo, que mantiene la homeostasis o ambiente estabilizado dentro del cuerpo; y el cerebelo, centro nervioso que interviene



en el control del equilibrio y las reacciones musculares (control viso-motriz). El equilibrio funcional de todos los procesos que realiza el ser humano tiene un claro reflejo en el paradigma escritural o modelo caligráfico racional.

Por ello esta ciencia desarrolla capacidad de razonar, de memorizar, de hacer movimientos precisos de motricidad fina, de organizar las referencias en el espacio y en el tiempo, de desarrollar autocontrol y orden, de mejorar la coordinación ocular y neuromuscular a la vez, de lograr eficacia y eficiencia en sus decisiones y actos, de reducir el estrés, la ansiedad o los miedos, al tiempo que se aumenta la autoestima, la creatividad, la comunicación, la concentración y la claridad mental en las decisiones a tomar; una auténtica “gimnasia cerebral”.

Además se mejora la capacidad de aprendizaje y la sensación de tranquilidad, sosiego, seguridad y bienestar, debido a que los ejercicios de atención voluntarios activan la generación de ondas de baja frecuencia que son las que mantienen al cerebro libre del exceso de estrés. Estas ondas sólo aparecen cuando se ejercita la voluntad, o cuando se pone atención plena en algo preciso y de modo consciente como es la caligrafía racional.



