

# DANZA CEREBRAL

BrainDance desarrollado por Anne Green Gilbert

## RESPIRA

Nutre y relaja.

## TÁCTIL

Aprieta, toca, palmea, rasca, roza todas las partes del cuerpo.

## CORE/DISTAL

Estira los brazos, piernas y dedos para abrirlos completamente y luego métalos hacia adentro.

## CABEZA/COLA

Mueve la cabeza y la cola de adelante hacia atrás y de lado a lado por separado y juntas.

## SUPERIOR/INFERIOR

Mueve and tuerce la parte superior del cuerpo y luego la parte inferior.

## CUERPO/LADO

Mueve el lado derecho del cuerpo, luego el lado izquierdo del cuerpo en varias maneras.

## CRUZADO/LATERAL

Muévete a través de la línea media, marcha, salta, camina, etc.

## VESTIBULARES

Desequilibrarse con columpios, vueltas, giros, y rollos. Salta o enfoca los ojos en las manos para recuperarte.

