

tatu Batuetatik datozen *Brain Gym* izeneko ikastaro batzuk egiten ari gara. Kurtso hauetan ariketa fisiko batzuk erakusten dira, momentuan blokeoak kentzen erakusten dutenak. Adibidez, azterketa batera ikasita joan eta txurian geratzen gara. Urduritasunak, estresak eta beldurrak paralizatu egiten gaitu eta garunean dauzkagun konexioak bizi gunera joaten dira eta horiek entzefa enborrean daude. Gu biziraute egoeran gaude eta egoera horrek ikaste prozesutik ateratzen gaitu, blokeatu egingo gaitu eta gure helburu bakarra egoera horretatik ihes egitea edo erasotzea izango da. Ariketa fisiko horiek estres horretatik ateratzen eta konexio neuronal horiek hobetzen lagunduko digute. Biziraute egoera horretatik atera eta erlaxatzen.

“ Guk egokitu behar dugu haurraren erritmora, eta ez bera gurera ekarri »

Hori nola landu daiteke?

Oso erraz. Hogeita sei ariketa fisiko dira. Adibidez, batean eskubiko beso eta ezkerreko hanka gurutzatu behar dira eta alderantziz. Mugimendu horrekin aldi berean ezkerreko eta eskuineko hemisferioan aktibazio batzuk egitea lortzen da, garunean egiten direnak. Badira ikerketak esaten dutenak memoria onena duten pertsonak dantzariak direla, eta dantzariak mugimenduan daude. Horrekin esan nahi dudana da neurologiak mugimenduekin funtzionatzen duela. Mugimenduak malgutasuna ematen dio pertsonari garunean eta ikaske-ta ere errazagoa egingo da. Helburua ez da ariketa guztiak egitea eguneroko.

Haurra oso txikia denetik garrantzia du mugimenduak, ezta?

Txiki-txikitatik. Amaren tripa ba-

rruan ere mugimenduan daude, nahiz eta mugimendu pasiboa den. Ume batek haurdunaldian gaitasun gehiago dauzka jaiotzen denean baino. Zergatik? Bere garapena urrezko ingurune batean izan da eta jaiotzen denean grabitatearekin topatzen da. Horregatik, berreskuratzen joan behar du eta horretarako modua lurrekin kontaktua izatea eta bere kasa mugimenduak izatea da. Hasieran haurra kulunkan ibiltzen dugu, mugimendu pasiboekin. Lehen mugimendu pasiboak gurasoek ematen dizkiote eta gero bera hasten da arrastaka interesa pizten dioten gauzen bila. Mugimendua beharrezkoa da garuneko neurologia guztia, zuhaitz baten adarrak bezala, hazten joateko.

Nutrizionista ere bazara. Elikadurak zer nolako garrantzia du gainonetan?

Nahikoa. Terapiako nire irakaslea suediarra da eta duela 15 urte uda pasatzera Marbellara joaten zenean mugimenduekin bakarrik haurrek onera egiten zutela dio; hipe-raktibitatea, arre-ta falta edo autismoa tratatzen zituen eta hilabete gutxitan izugarrizkoa aldaketa izaten zutela dio, baina gaur egun askoz gehiago kostatzen dela dio. Bera hori aztertzen aritu da eta ikusi du *wifi*-ek eta ez dutela asko laguntzen. Elikadura garaian ere glutena, laktosa eta soja aztertzen ditu eta normalean kendu egiten ditu, batez ere autismo edo hiperaktibitate arazoak badute, edo baita hiru urte duten haurrak oraindik hitz egiteko gai ez direnean ere. Kimikak, elikadura kimika moduan hartuta, zirikusi handia du. Gero eta gehiago. Lehenengo informatu egin behar da eta gero bakoitzak ikusiko du etxean zer egiten duen. Baina, informazioa daukazunean bide bat gehiago daukazu irekita eta zure aukera da hartu ala ez.

Elkarrizketa hau laburtuta dago, baina testua osorik 'ataria.info'-n irakur daiteke.

Animaliek urte ona izateko bedeikapena jasoko dute



lazko San Anton eguneko irudia. m. u.

Igandean San Anton eguna ospatuko dute Berastegin

M. UGARTEMENDIA BERASTEGI

Urtero bezala egun berezia ospatuko dute igandean Berastegin. San Anton eguna dute, eta izen bereko ermitan egingo dituzte, ohi bezala, ospakizunak. Berezitasuna, ekitaldi horien protagonistetan dago. Izan ere, herritarrak euren animaliekin bertaratuko dira, hauek bedeinkatuak izan daitezten.

Aurten igandea izanik meza 17:00etan izango da, eta bukatzean bedeinkatuko ditu apaizak animaliak. Ondoren, askaria ere egingo dute bertaratzen direnek.

Mota guztietako animaliak bertaratzen dira ermitara, baina batez ere etxeko maskotak dira eramaten dituztenak. Honek guztiak badu zergatia. Animalien patroia da San Anton, eta animaliek urte ona izan dezaten bedeinkatzen dira egun horretan.