

## LOS BARES

### Una herramienta sencilla para estimular la memoria y la imaginación.

Bates estaba convencido de que trabajar la memoria era una forma de inducir un estado de atención y relajación al mismo tiempo. Y que esto tenía un efecto inmediato en la visión, provocando en ocasiones un Clear Flash, es decir, un episodio de visión totalmente clara.

#### Como jugar para dos

Compartimos 5 barras cada uno. Necesitas una tapa, de cartón u otro.

1. Un jugador deja caer 3, 4 o 5 barras en un avión. Los deja como están por un segundo o dos y luego los cubre.
2. El otro jugador, basándose en la memoria, reconstruye en unos segundos con sus barras una composición igual a la que vio.
3. Se descubren los barrotos tapados y se compara la reconstrucción con el original. Luego, el segundo jugador reinicia el juego.

#### Advertencias •

- La memoria debe ser inmediata: cuanto más espere, más lo “piensa” y menos probable es que el juego tenga éxito. •
- “Razonar” es inútil, queremos estimular un mecanismo inmediato y espontáneo.
- La competencia no ayuda. De hecho, cuanto más te relajes, mejor.
- Respire, parpadee, estírese con frecuencia.
- No utilice gafas. No se necesita nitidez. Y las gafas inhiben la percepción espacial.

También puedes jugar solo.