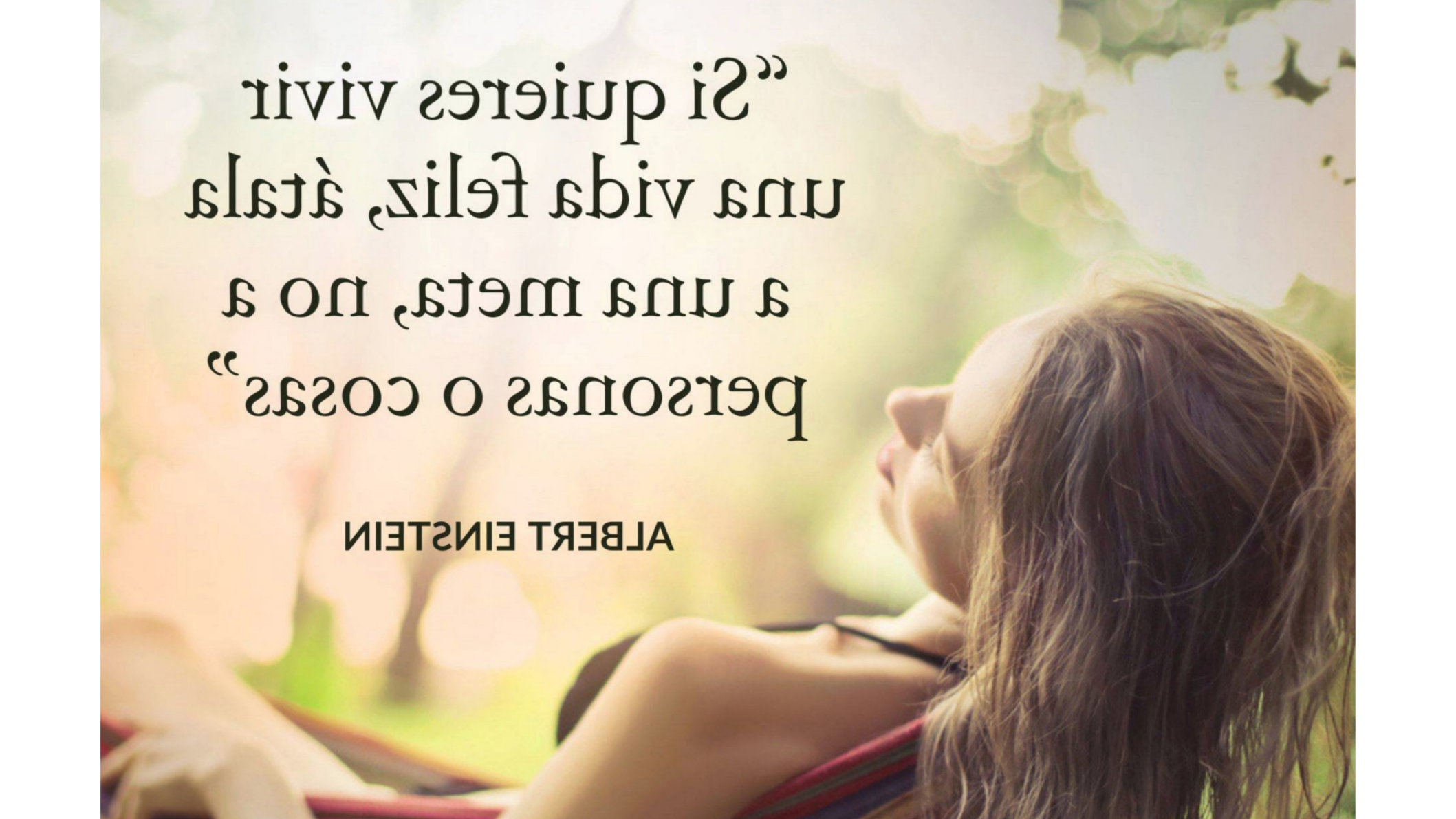




La simetría

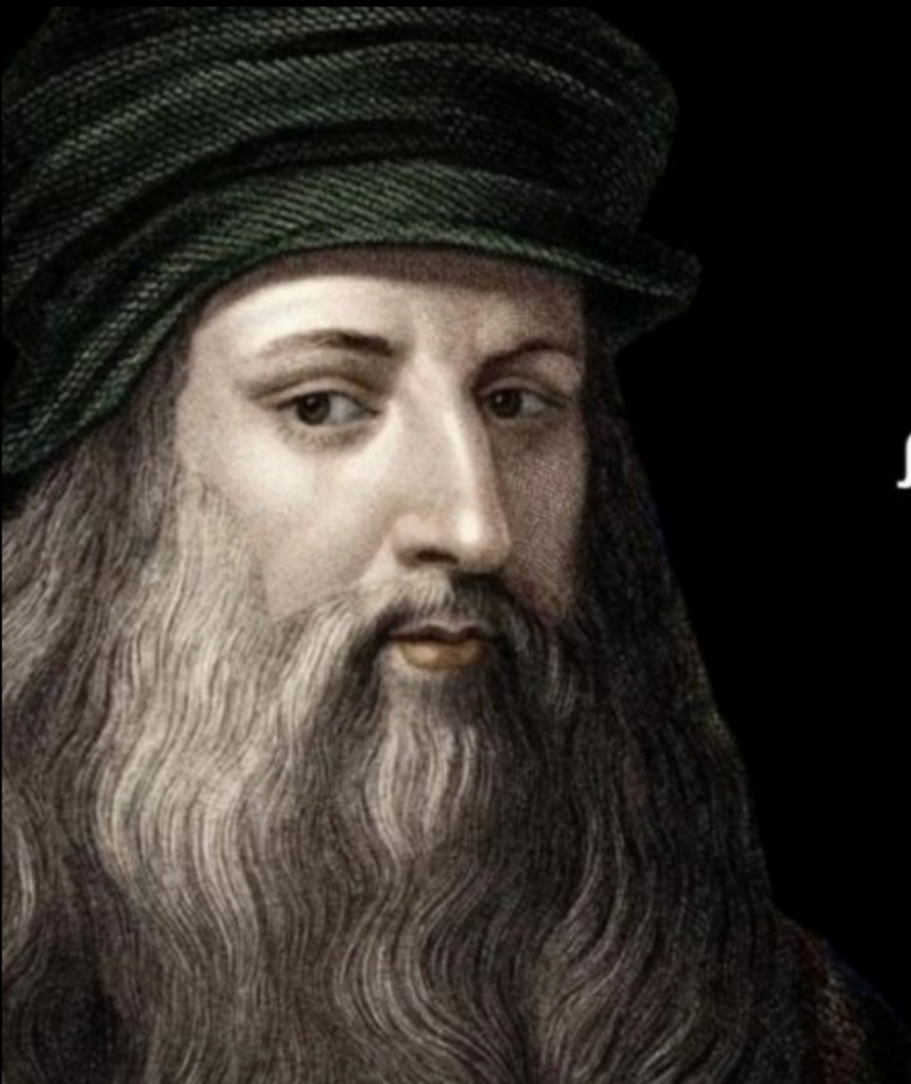


tu diseño



“Si quieres vivir  
una vida feliz, no a  
una meta, no a  
personas o cosas”

ALBERT EINSTEIN



La sabiduría es la hija  
de la experiencia.

Leonardo da Vinci

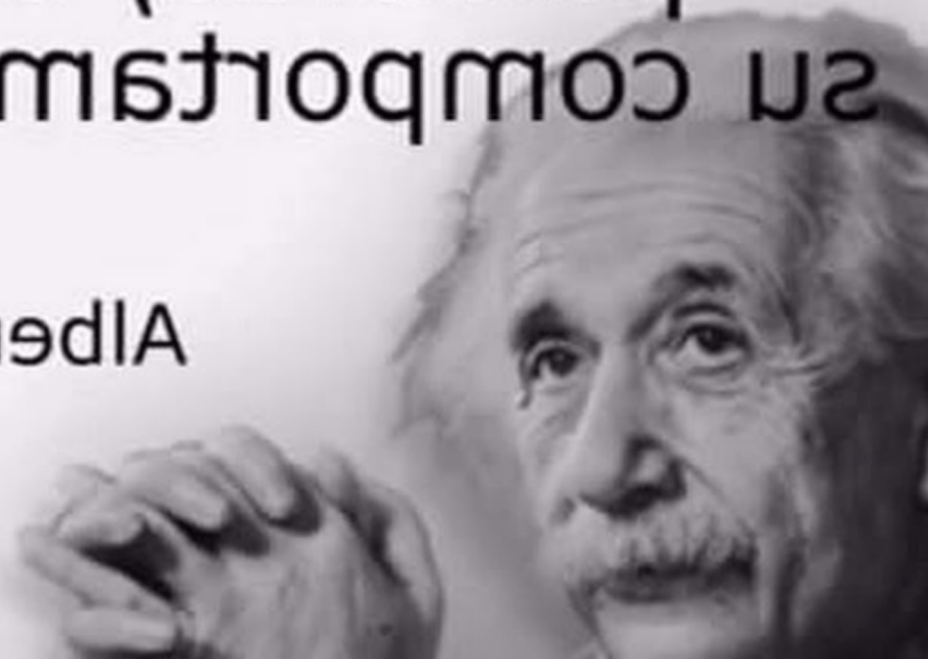
Vacía tu bolsillo  
en tu mente, y  
tu mente llenará  
tu bolsillo.

- Benjamin Franklin



"Si puieres entender  
a una persona, no  
escuches sus  
palabras, observa  
su comportamiento."

Albert Einstein



“La pereza hace  
que todo sea  
difícil, pero el  
trabajo lo vuelve  
todo fácil”



"Igual que un día pien  
aprovechado produce un  
dulce sueño, una vida  
bien aprovechada causa  
una dulce muerte".

- Leonardo Da Vinci (1452-1519). Artista, científico e inventor italiano.





"La pittura es poesia munda;

la poesia pittura ciega"

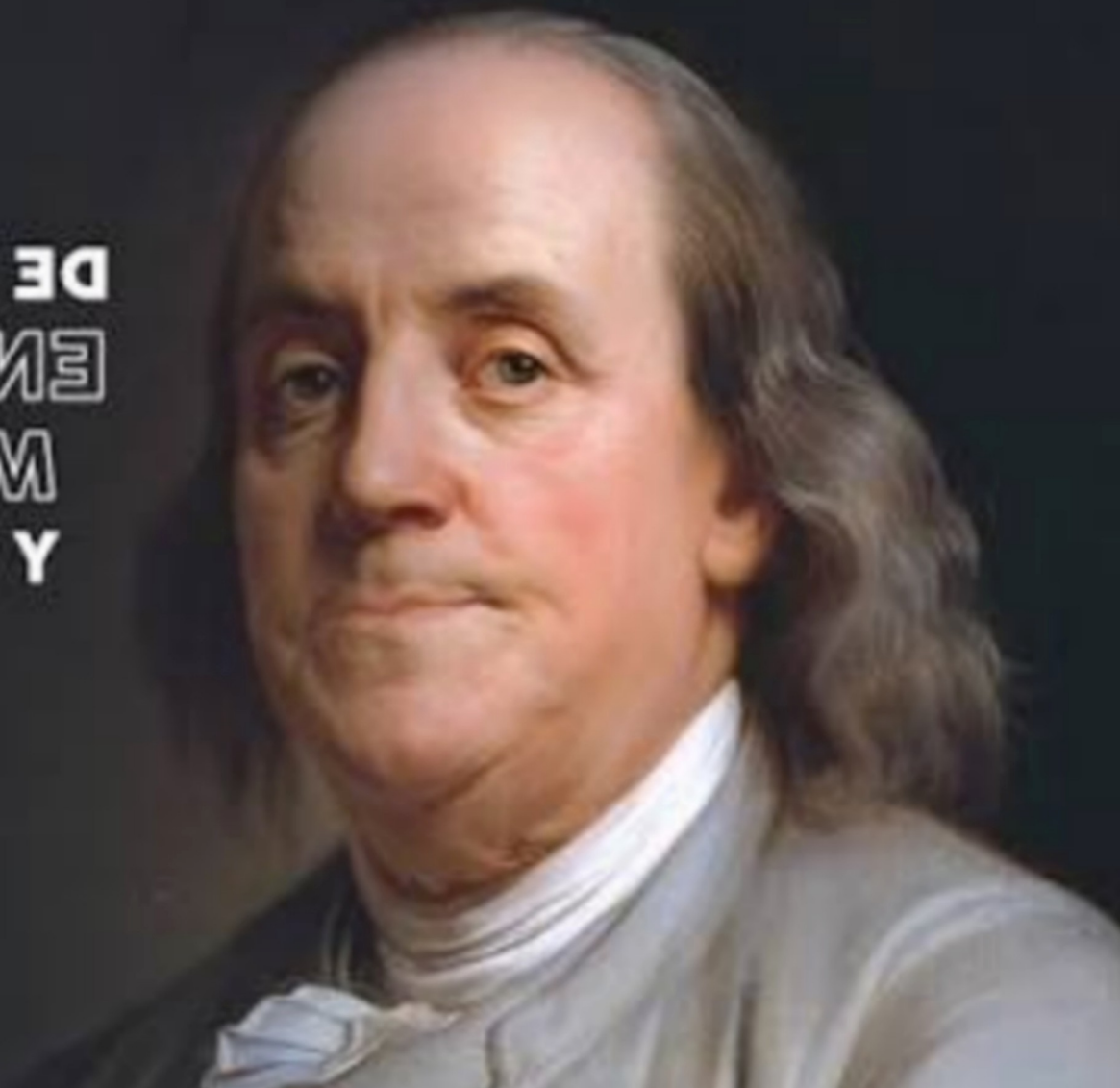
Leonardo da Vinci

“

MUY TARDE.  
**SABIOS**  
Y NOS VOLVEMOS  
MUY PRONTO  
ENVEJECEMOS  
DE LA VIDA ES QUE  
LA TRAGEDIA

”

FRANKLIN  
BENJAMIN



La belleza perece en  
la vida, pero es  
inmortal en el arte.

Leonardo da Vinci



# Contenido

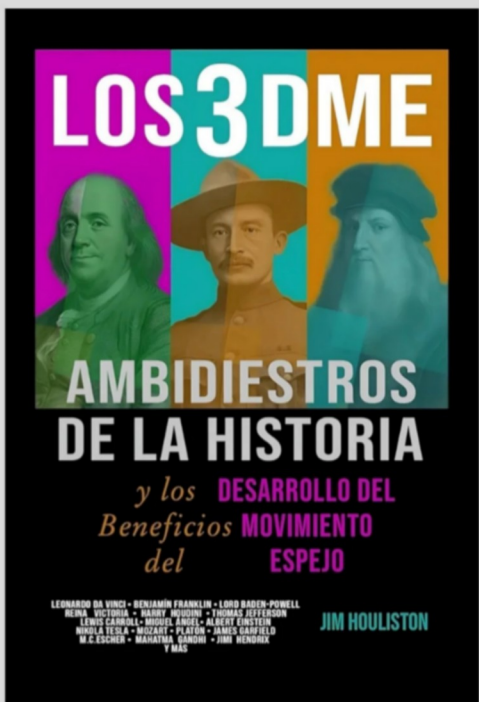


Introducción

Basicos del Libro y DME

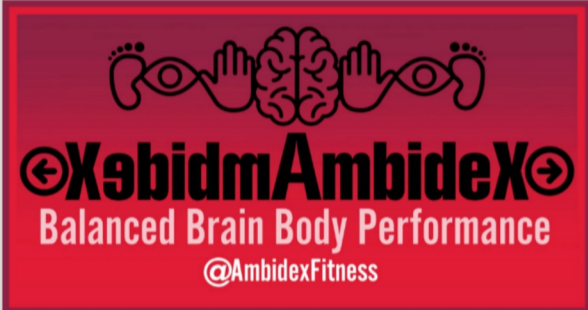
Partes Claves y Favoritas

P y R



**YOFUA**

**Edn- Cadon**



**Artista**

**Atleta**



# LOS 3 DME



## AMBIDIESTROS DE LA HISTORIA

*y los* **DESARROLLO DEL**  
*Beneficios* **MOVIMIENTO**  
*del* **ESPEJO**

LEONARDO DA VINCI - BENJAMÍN FRANKLIN - LORD BADEN-POWELL  
REINA VICTORIA - HARRY HOUDINI - THOMAS JEFFERSON  
LEWIS CARROLL - MIGUEL ÁNGEL - ALBERT EINSTEIN  
NIKOLA TESLA - MOZART - PLATÓN - JAMES GARFIELD  
M.C.ESCHER - MAHATMA GANDHI - JIMI HENDRIX  
Y MAS

JIM HOULISTON

# LOS 3 DME



## AMBIDIESTROS DE LA HISTORIA

*y los* **DESARROLLO DEL**  
*Beneficios* **MOVIMIENTO**  
*del* **ESPEJO**

LEONARDO DA VINCI - BENJAMÍN FRANKLIN - LORD BADEN-POWELL  
REINA VICTORIA - HARRY HOUDINI - THOMAS JEFFERSON  
LEWIS CARROLL - MIGUEL ÁNGEL - ALBERT EINSTEIN  
NIKOLA TESLA - MOZART - PLATÓN - JAMES GARFIELD  
M.C.ESCHER - MAHATMA GANDHI - JIMI HENDRIX  
Y MAS

JIM HOULISTON

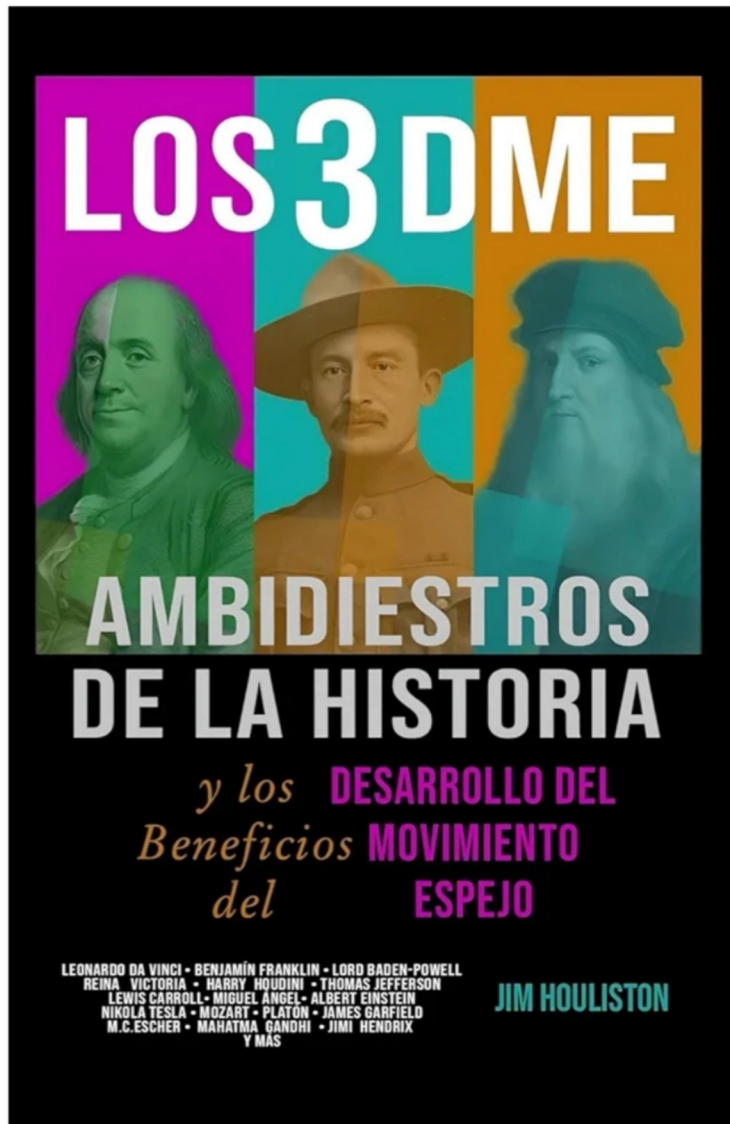
¿Qué es el DME? ¿Qué es el DME?



Por qué escribir  
de este tema?

# Què es el Desenvollopament del Moviment Esporàdic?





Este libro...

Por qué?

¿Qué es?

Para quién?

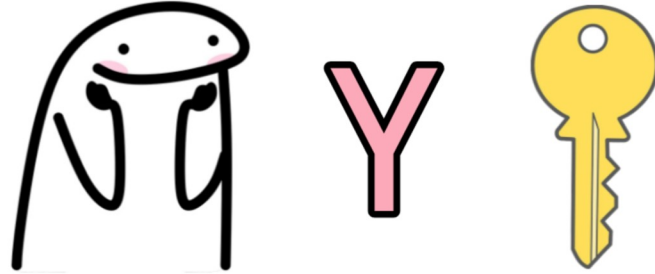
Cuando?

Dónde?

Cómo?



Las partes claves



mis favoritos





## CAPÍTULO 4: Ventajas del DME

Quizá pienses: "Ya tengo una buena mano. ¿Para qué necesito otra?" Tener una mano extra igual de fuerte en un día lluvioso suena como una buena ventaja, pero los beneficios del DME son mucho mayores que sólo eso.

El DME *hace crecer simétricamente el cerebro<sup>1</sup> y alinea el cuerpo<sup>2</sup>*. Esto conlleva algunos beneficios asombrosos, entre los que se incluyen:

- Equilibrio de alta precisión
- Neurogénesis y sinaptogénesis
- Mayor conciencia espacial
- Mejora la memoria
- Creatividad en el desarrollo artístico y conceptual
- Aumento de las habilidades atléticas, musicales y de motricidad fina<sup>3</sup>
- Aumento del tiempo de reacción y de la coordinación mano-ojo
- Endosteroidogénesis (creación natural e interna de esteroides)
- Prevención/retraso del inicio de la enfermedad de Alzheimer<sup>4</sup>
- Nueva capacidad de movimiento
- Mayor longevidad
- Pérdida de peso

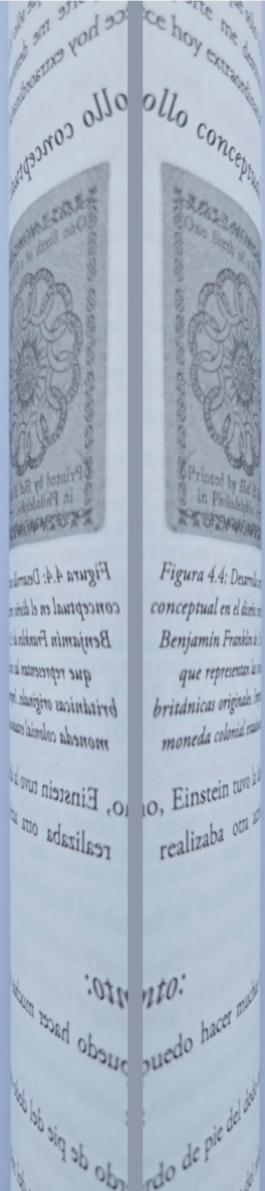


Figura 4.4: Doble conceptual en el diseño de Benjamin Franklin y Albert Einstein que representan a las monedas coloniales británicas originales y la moneda colonial estadounidense.

## CAPÍTULO 4: Ventajas del DME

Quizá pienses: "Ya tengo una buena mano. ¿Para qué necesito otra?" Tener una mano extra igual de fuerte en un día lluvioso suena como una buena ventaja, pero los beneficios del DME son mucho mayores que sólo eso.

El DME *hace crecer simétricamente el cerebro<sup>1</sup> y alinea el cuerpo<sup>2</sup>*. Esto conlleva algunos beneficios asombrosos, entre los que se incluyen:

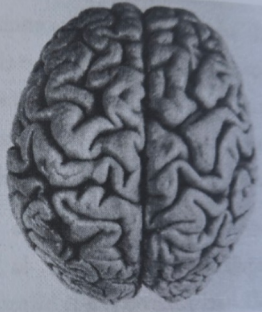
- Equilibrio de alta precisión
- Neurogénesis y sinaptogénesis
- Mayor conciencia espacial
- Mejora la memoria
- Creatividad en el desarrollo artístico y conceptual
- Aumento de las habilidades atléticas, musicales y de motricidad fina<sup>3</sup>
- Aumento del tiempo de reacción y de la coordinación mano-ojo
- Endosteroidogénesis (creación natural e interna de esteroides)
- Prevención/retraso del inicio de la enfermedad de Alzheimer<sup>4</sup>
- Nueva capacidad de movimiento
- Mayor longevidad
- Pérdida de peso

## CAPÍTULO 3: La ciencia del DME

El órgano más poderoso de nuestro cuerpo es también la 'máquina' más inteligente de todos los tiempos: el cerebro humano<sup>1</sup>. Con sólo casi un kilo y medio de peso en un adulto promedio, el cerebro humano representa sólo menos que 2% del peso corporal total<sup>2</sup>, pero consume la friolera del 20% del suministro energético del cuerpo<sup>3</sup>.

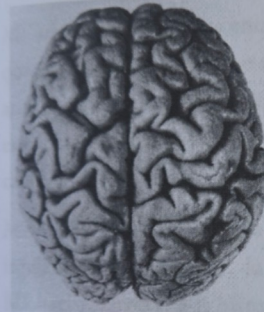
Los individuos históricos que aparecen en *LOS 3 DME* poseían cerebros que podrían considerarse eficientes y bien desarrollados. Pero, ¿hasta qué punto esta realidad tiene que ver con la práctica del DME? ¿Qué le hace exactamente el DME al cerebro?

Aunque algunas estimaciones dicen que sólo el 1% de la población mundial tiene doble dominio<sup>4</sup>, ¿cuántas personas conoces que trabajen intencionadamente para desarrollar ambos lados de su cuerpo en todas las actividades? Apuesto a que actualmente sigue siendo mucho menos que 1%. Y de esas personas, ¿cuántas han sido investigadas



*Figura 3.1: Al igual que nuestros órganos internos, que están ubicados de forma asimétrica, el cerebro realiza diferentes funciones en los hemisferios bilaterales. Sin embargo, en lo que respecta al movimiento corporal, el cerebro está diseñado para lograr un rendimiento simétrico.*

## CAPÍTULO 3: La ciencia del DME



*Figura 3.1: Al igual que nuestros órganos internos, que están ubicados de forma asimétrica, el cerebro realiza diferentes funciones en los hemisferios bilaterales. Sin embargo, en lo que respecta al movimiento corporal, el cerebro está diseñado para lograr un rendimiento simétrico.*

El órgano más poderoso de nuestro cuerpo es también la 'máquina' más inteligente de todos los tiempos: el cerebro humano<sup>1</sup>. Con sólo casi un kilo y medio de peso en un adulto promedio, el cerebro humano representa sólo menos que 2% del peso corporal total<sup>2</sup>, pero consume la friolera del 20% del suministro energético del cuerpo<sup>3</sup>.

Los individuos históricos que aparecen en *LOS 3 DME* poseían cerebros que podrían considerarse eficientes y bien desarrollados. Pero, ¿hasta qué punto esta realidad tiene que ver con la práctica del DME? ¿Qué le hace exactamente el DME al cerebro?

Aunque algunas estimaciones dicen que sólo el 1% de la población mundial tiene doble dominio<sup>4</sup>, ¿cuántas personas conoces que trabajen intencionadamente para desarrollar ambos lados de su cuerpo en todas las actividades? Apuesto a que actualmente sigue siendo mucho menos que 1%. Y de esas personas, ¿cuántas han sido investigadas

## CAPÍTULO 5:

# Lectura espejo

La dirección elegida por las lenguas escritas es arbitraria<sup>1</sup>. Algunas escrituras van tradicionalmente de derecha a izquierda, otras de izquierda a derecha. Otras van en vertical. Las lenguas escritas pueden basarse en caracteres, utilizar letras o cualquier otra cosa que una cultura decida que tiene sentido. Como la mayoría de los alfabetos del mundo, el inglés ha mantenido la norma de izquierda a derecha, es decir, la dirección de escritura que mejor se adapta a la mano derecha<sup>2</sup>.

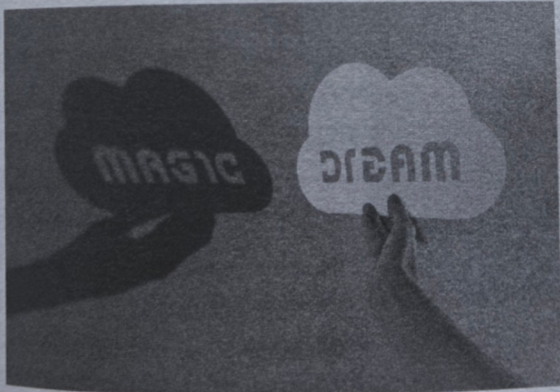


Figura 5.1: Ambigrama especular recortado "Magia/Sueño"  
"Magic/Dream" en inglés

Independientemente de la orientación que una cultura elija para su lengua escrita, lo esencial es que se pueda leer lo que nadie

## CAPÍTULO 5:

# Lectura espejo

La dirección elegida por las lenguas escritas es arbitraria<sup>1</sup>. Algunas escrituras van tradicionalmente de derecha a izquierda, otras de izquierda a derecha. Otras van en vertical. Las lenguas escritas pueden basarse en caracteres, utilizar letras o cualquier otra cosa que una cultura decida que tiene sentido. Como la mayoría de los alfabetos del mundo, el inglés ha mantenido la norma de izquierda a derecha, es decir, la dirección de escritura que mejor se adapta a la mano derecha<sup>2</sup>.



Figura 5.1: Ambigrama especular recortado "Magia/Sueño"  
"Magic/Dream" en inglés

Independientemente de la orientación que una cultura elija para su lengua escrita, lo esencial es que se pueda leer lo que nadie

**R**

**Y**

**P**

