

頭腦 Ichiban*

註冊健腦操導師

周慕貞

我們學習能力的發展全是經由我們的五官把資料吸收，然後傳送到大腦整理、組合，最後提供我們一個適當的反應。幼兒時的俯臥抬頭、翻身、坐、爬行、站、步行、攀登、跳躍、翻滾等，都是刺激大腦發展的運動。健腦運動學專家 Dr. Carla Hannaford 指出，孩子若果在嬰幼時期缺少爬行，很大可能他在日後會出現一些學習困難。

健腦操是甚麼？有些甚麼好處？

健腦操，英文原名 Brain Gym，是一套簡單、容易、可增進腦部活動能力的體操動作，共26式，常做可迅速清除壓力，舒緩緊張，使學習變得更輕鬆。健腦操始創人 Paul Dennison 更指出，這套體操強調讓左腦與右腦經常互動，可增強記憶與創造力，並提升情緒，做一些左右肢體協調運動，如交叉操（即用左手拍右腳，右手拍左腳，類似步操式的運動），是大大有助於我們左右腦互相配合運用，從而提升我們的思考與學習能力。

健腦操大部份動作簡單又輕鬆有趣，在學習之前做一做，可使人在專注、記憶、閱讀、寫作、組織、聆聽、身體協調等各方面，得到快速又戲劇性的改善。

健腦操的原理是甚麼？

健腦操之所以有效，因為身體沿用來發展腦神經網絡的辦法，正是運動。

健腦操最適合哪個年齡的人士？

健腦操是一套非常安全的動作，適合男女老幼。有些動作，甚至行動不便的人也可以做。

健腦操可提升我的EQ嗎？

可以。健腦操可調和身心，協助化解鬱結的情緒，使人更開朗、更懂得處理情緒。

我怎樣用健腦操幫助我的家人、朋友與同事？

最簡單的方法，是鼓勵他們每天做熱身四式，遇上個別的困難或挑戰時，可針對性地做。孩子常做健腦操，學習效率也會提高。

有研究證明健腦操的功效嗎？

有。而且自1999年起，美國的國立學習基金會（白宮學習行動組的相關機構），每年都選健腦操作為當今教育技術的先驅。

*Ichiban為日語，意思是第一。

健腦操熱身四式



第一式：喝水

水是身體上的導電體，直接決定神經系統能否正常操作。當身體在鬆弛狀態下又有足夠的水跟養份時，是自然充水的；心理緊張或處於緊張環境下，會令我們的身體脫水。

第二式：腦掣式

基本動作：一手平放於肚胸位置，另一手的拇指及食指操壓於鎖骨對下第二條肋骨之間的輕微凹陷位，輕輕地操壓至四個呼吸循環後轉手交換位置再做。

效用：常做可增加腦的血液流量和供氧量，幫助消除視覺緊張.....和恢復腦袋的整合，改善混淆左右的情況。



第三式：交叉式

基本動作：雙腳平放地上，慢慢地提起右膝然後沈下左肘，約在肚臍位置互相輕觸後，緩慢打開，保持正常的呼吸，站直後轉換左手右腳，重複上述的動作至8個循環。

效用：激發左右大腦皮質的大小區域，使神經線傳導信息的速度增加，進行高層次的思考工作。

第四式：身體鉤

基本動作：第一部份：右腿放於左腿前成交叉站立狀。然後兩手手背對手背，向前舉起。右前臂疊在左前臂上，掌心相對，手指相間地合攏，內旋至胸前，保持直立姿勢，緩慢地呼吸.....四個循環後轉換左腿放於右腿及左前臂在右前臂上，做相反方向的動作，繼續四個呼吸循環。



基本動作：第二部份：將雙腿分開如肩闊，五隻指頭在腹前互相接觸成球狀，然後緩慢地作四個呼吸循環才完成。

效用：接駁起身體的所有能量循環路線。啟動和平衡有關的肌肉，讓注意力回到核心肌肉，激發邊緣系統和大腦皮質的整合。