

“健腦操”

開發學習潛能

文：周慕貞

身體不好，可以多做運動；假如學習不好，又可否為腦袋做運動呢？答案是可以的。究竟腦袋怎樣做運動，這種運動對智力發展有何幫助呢？

怎樣讓腦袋做運動？

健腦操 (Brain Gym®) 是一種可以增進腦部活動能力的身體運動，是先由美國的保羅·丹尼遜博士在1969年進行研究一些有學習障礙的人士時，參照多種學說與原理，包括了肌動學、身心語言程式學與東方醫學等設計而成的。一些左右肢體協調運動，如交叉爬行（即用左手觸右腳、右手觸左腳）有助左右腦互相配合運用，從而提升思考與學習能力，對改善人的專注、記憶、閱讀、寫作、組織、聆聽和身體協調等各方面均有顯著效果。





全套健腦操共26式，這些動作是基於肌動學理論發展而成。當人做運動時相應會運動了某組肌肉，而當某組肌肉運動時又會相應反射到腦所屬區域；做完整套健腦操，剛好等於把整個腦，包括上、下、左、右各個部分都運動一次。

健腦操適合小朋友學嗎？

人腦是很複雜的，分成不同區域，如運動區、視覺區、語言區等等。小朋友年紀太小，有某些動作未必完全適合。對於

小學階段的小朋友而言，主要是專注於左右腦運用，以發揮其左右腦的潛能，而健腦操中約有一半動作有助於左右腦的網絡發展。

小朋友學習和接收外界的訊息，主要是靠五感，即視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺。假如小朋友的左右腦功能發揮得好，他們接收外界的訊息自然會較快、較多，也較完整。

健腦操之準備學習四式

健腦操是一套非常安全的運動動作，適合男女老幼。尤其是小朋友，做起來就像跳舞一樣。以下將為大家介紹四式熱身動作。別小看這熱身動作，假如小朋友每次溫習前先做準備學習四式，就有助於提升他們的專注力和記憶力。各位不妨試試。

第一式：喝足夠清水



先要喝足夠的清水。因為水是身體上佳的導體，能直接影響神經系統的正常操作。當身體在鬆弛狀態下又有足夠的水和養份時，自然充水；反之當置身於緊張的環境或心理緊張時，身體會脫水。

第二式：腦開關

一手平放於肚臍位置，另一手的拇指及食指壓於鎖骨對下第一及第二條肋骨間（輕微陷位），輕輕按壓至八個呼吸循環，然後左右手交換位置再做。

效用：常做能增加腦部的血流量和供氧量，幫助消除視覺緊張和恢復腦部的整合，改善混淆左右的情況。



第三式：交叉爬行

雙腳平放於地上，慢慢地提起右膝，然後放下左肘部，約在肚臍位置，手腳輕觸後，緩慢打開，保持正常的呼吸，站直，交換左膝右肘那重複上述動作至八個呼吸循環。

效用：刺激左右腦皮質的大小區域，增加神經線傳導信息的速度，利於進行高層次的思考工作。



第四式：掛鉤（第一部分）

（第一部分）右腿放於左腿前，成交叉站狀，然後兩手的手背對手背，向前舉起，右前臂疊在左前臂上，掌心相對，手指相間地合攏，內轉至胸前，保持直立姿勢，緩慢地呼吸，直至八個呼吸循環後，轉換左右腿及前臂的位置，做相反方向的動作，繼續八個呼吸循環。



全身



手

第四式：掛鉤（第二部分）

（第二部分）將雙腿分開至肩膀的闊度，十隻指頭在胸前互相接觸成球狀，然後緩慢地作八個呼吸循環。

效用：接駁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。



全身



手



健腦操是一項有益身心的運動，多做可以令腦袋更靈活，現今社會急促發展，我們需要更清醒的頭腦去應付日常所面對的問題，但願各位能夠日常生活能夠事事如意，做事充滿衝勁。

作者周慕貞(Candy Chow)女士獲美國教育肌動學基金會 (Educational Kinesiology Foundation) 認可及註冊之健腦操培訓師及教育肌動學顧問，曾擔任本局駿菁活動中心健腦操導師！如各位讀者對健腦操感興趣或想查詢更多資料，可透過以下電郵與Candy聯絡：candygg288@yahoo.com.hk。