

ヴァルCafé で実施する体操の一つをご紹介します

ブレインジム！

Brain Gym® (ブレインジム) は、アメリカの教育学博士であるポール・デニソン氏によって開発された教育キネシオロジーの基本となるものです。

その名の通り、「ブレイン」(脳)を活性化させるための「ジム」(体操)です。脳を活性化させるといって、頭を使って訓練するものを連想しがちですが、体を動かして行う学習プログラムになっています。

この体操を「ブレインジムエクササイズ」といい、このエクササイズを行うことにより、運動能力の向上はもちろんのこと、メンタル面でもより安定した状態へと導くサポートが可能なこともブレインジムの特徴のひとつです。

当初は、学習に困難を持つ子どもたち向けに開発されましたが、現在では以下のように様々なニーズを持つ幅広い分野の方々に活用されています。

ブレインジムを活用している方々

- 学習能力をアップさせたい方
- スポーツ選手、美術家、音楽家、ダンサー
- 日常生活や人間関係の改善を目指す人
- 現在の職業や仕事に活かしたい人
- 行動やふるまいに課題がある子ども
- 学習に困難さを持つ子ども
- 上記の子どもたちに携わる保護者や教育者
- 教職、医師、作業療法士、理学療法士、心理療法士など

※Brain Gym® (ブレインジム) は、教育キネシオロジー財団の商標登録です。

PACE

- P** ポジティブ (Positive)
- A** アクティブ (Active)
- C** クリー (Clear)
- E** エネルギッシュ (Energetic)

クロス・クロール
左右の脳と身体のパララクスをよくします。ゆっくりと交互に行います。

ブレイン・ボタン
おへしに手を当て、鎖骨の下をさすります。鎖がスッキリして、見るのが楽になります。

水を飲む
水は脳が動くためにとても重要です。少しずつ飲みましょう。

フック・アップ
① ②
① 手と足を交差させてゆっくりと深く呼吸します。
② 手足をはきいて指先を合わせ、ゆっくりと深く呼吸します。心が穏やかになります。

©Naomi Kaizuka

The Learning Menu for the Brain Gym® Course

26 Basic Movements
The Energy Exercises

26 Basic Movements
The Energy Exercises

26 Basic Movements
The Energy Exercises

Repaterring:
Denison Lateral Repaterring (DLR)
Three-Dimension Repaterring (3DR)

X II

最新セミナー Knowledge エキサイト ブレインジム 101 多岐ララス輪転製本

脳のスイッチ

すべてをシンプルに解決する 1000円版

小玉泰子

脳を活性化させるエクササイズ

左右の脳を同時に動かし、眠った脳を目覚めさせる

記憶力を高める

起きたときや、仕事前にやる2つの運動

100 Brain Exercises August 2010

BRAIN GYM

集中力を高める

会議前、プレゼン前...この一番で実力が発揮できるように動く

体のうしろ側を伸ばして、脳の緊張を緩める

首、肩の凝りをとり、脳に酸素を行きわたらせる

100 Brain Exercises August 2010