



丹尼逊健脑操课程

调和你的生活 · 丹尼逊健脑操课程 (Brain Gym®)

日常的生活，这些情况您是否熟悉？



孩子学习很努力了，就是不能好好的记起来，孩子一来情绪瞬间天使变魔鬼，我不知所措；成绩也不是很理想 总是“差强人意”



我说的话，他/她总是理解不了我的真实想法；心好累了，想要一个温暖的抱抱，可是他总是给我准备了一大堆我都明白的道理和解决方案；



上班烦，下班累，总感觉疲惫；工作，家人，孩子都需要我，压力山大分身乏术；

重复旧的模式只会得到旧的结果，
或者，用丹尼逊健脑操来真正支持您和孩子吧！

是一套保健操吗？

丹尼逊健脑操不是一套保健操，而是让每一个学习者获得轻松学习状态并且能在生活中简单有效用出来的课程。

通过体验、学习，任何人都可以通过基础健脑操（Brain Gym®）26个动作及相应的调和程序，有效地促进脑部和身体其他部分的有效沟通、组织和整合。

从而有效提高：

左右脑平衡的发展，促进全脑学习
注意力、理解力、表达、认知、创造力
提升身心健康水平、化解压力、有效管理情绪。

丹尼逊健脑操的起源与发展

丹尼逊健脑操 (BRAIN GYM®) 起源于上世纪 60 年代, 由美国教育学家 Paul Dennison Ph. D. (保罗·丹尼逊) 博士所创, 是一套通过运动促进身心脑整合的全人发展的独特方法。



1980 年教育肌动学领域开始研究运动和学习之间的关系, 原来学习不仅仅是脑的运动, 更是整个身体的运动过程、感觉、运动、情绪和脑的整合功能。通过打通运动的神经通道, 启动并连接全脑的协同方式, 以支援成长和改变的需要。教育肌动学的基础课程健脑操的成功, 可归功于它的有效动作、调和, 以及它针对学习的身体技巧。



(2014 年世界杯冠军上图: 德国国家足球队运用丹尼逊®健脑操技术于日常训练)

浅析基础健脑操对学习能力的提升

刘华瑛

(广西师范大学医院,广西桂林,541004)

[摘要]基础健脑操是一门以运动为本的教育实践课程。基础健脑操的训练过程按五个步骤流程进行结构性的学习。应用基础健脑操应选择符合目标的学习清单。准备学习四式让我们随处享乐轻松,目标的设定提出了愿望和梦想,吸引全身心的参与。五个步骤流程促进全脑整合,全脑整合的多感官学习轻松又高效。

[关键词]基础健脑操;学习能力;提升

[中图分类号]G442 **[文献标识码]**A **[文章编号]**2095-3712(2016)06-0040-02

基础健脑操是一门以运动为本的教育实践课程。它包括26式简单的动作,可提升全脑功能,使人在专注、记忆、阅读、写作、组织、语言、聆听、数字技巧、身体协作等各方面得到快速而深远的改善,

身体立正,双足距离如肩宽,弯腰右肘轻触左膝,头部和胸部顺势转向左。站直后,弯腰,左肘轻触右膝,头部和胸部顺势转向右,如此交替动作。或用左手拍右侧肢体,右手拍左侧肢体。交替地移动手

(刊登于国家学术论文期刊的健脑操(Brain Gym®)研究文献)

学习健脑操的适合人群

学生

透过有系统的训练,循序渐进地使用大脑全面整合,从而提升个人学习能力,改善学业表现,学员联系健脑操后,会发现学习比以前更容易、轻松、学习效率显著提高数倍。

父母

为人父母者,学习健脑操可一举两得,除了用作提升自身的工作效率外,亦可在透过健脑操协助子女提升学习效率,成为他的贴身健脑专家。

成人

想要增进日常人际和亲密关系沟通品质。

教育工作者

老师及一般从事教育工作者学习健脑操更可丰富你的教学宝箱,增加你的资源,更全面的协助学生改善学习情况,提升你的教学效率。

上班一族

由于世界高速发展,竞争令工作压力有增无减,上班一族可运用健脑操提升工作效率及个人思考的灵敏度,使工作表现更加卓越。

特殊群体

为行为问题和学习困难，有情绪障碍，发育迟缓、自闭症孩子，及多动孩子家长，提供更便捷的学习方式和更轻松愉悦的学习经验。

心理工作者

除了能够很好的从心理层面帮助到来访者，还能更快更好的捕捉到来访者的点，能非常有效帮助到来访者。

还有商界专业人士、艺术家、运动员

我的一位老师曾经一调和人国家级跳水运动员，一辈子没完成的动作，在健脑操调和后完成了这个动作，与健脑操相见恨晚。

调和你的生活 • 丹尼逊健脑操课程 (Brain Gym® 101)

课程内容

核心工作程序-提升生理、心理稳定能力*

健脑操行动调和：

*迈向轻易学习的五个步骤

*健脑操准备学习四式

*设定教育肌动学的目标

*做预习 / 详检的概览轮

*健脑操课程的学习清单 - 健脑操 26 式和两个重塑

*做复习，庆祝！

调和程序：

*正向态度的行动调和

*眼看的行动调和

*耳听的行动调和

*手写的行动调和

*连接身体中场的行动调和（丹尼逊两侧重塑）

*三个范畴：

— 两侧范畴：沟通的行动调和

— 守中范畴：组织的行动调和

— 专注范畴：理解的行动调和

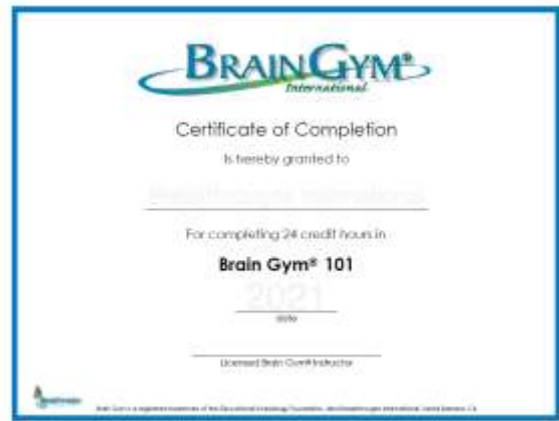
*日常生活的行动调和（三维重塑）

*整合情绪的「雨过天青」行动调和

*融入生命：「综合」调和



学习教材课本



结业证书

丹尼逊健脑操®26 式

课程内容

丹尼逊健脑操®26 式不同的大脑体操，有效沟通活化(上下脑，左右脑，前后脑的全面整合。)

26 式基本动作，变化动作，历史，功效和运用方法。丹尼逊健脑操®26 式示范及实习，包括中线运动 11 式，能量运动 7 式，伸展运动 6 式，深化运动 2 式。

丹尼逊健脑操®准备学习四式

以引出模型帮助参加者觉察做动作的前和后有什么变化

学习的流程

学习的身体技巧

运动为本的学习的五项原则

中线运动

(Midline Movements)

让参加者更好连接及协调两侧脑半球，直接促进学习。

1. 交叉爬行 (The Cross Crawl) -利用特定的全身运动，直接启动全脑操作。
2. 8 (Lazy 8s) -利用特定的眼球运动，直接启动全脑视觉。
3. 对称涂鸦 (The Double Doodle) -利用特定的双臂、双手运动，直接启动全脑视觉及手眼协调。
4. 字母 8 (Alphabet 8s) -利用特定双臂双手的大小肌肉运动，促进更好的执笔及挥笔动作，达到更佳书写的目的。
5. 象 8 (The Elephant) -利用特定的头部及肩胸运动，直接启动平衡觉和听觉。

6. 转头旋颈 (Neck Rolls) -利用特定的头部及肩颈运动，直接启动平衡觉，和松解后脖子肌肉，促进更好的头部控制。
7. 摇臀摆腿 (The Rocker) -利用特定的腹部及臀部运动，缓解久坐对学习的负面影响。
8. 腹式呼吸 (Belly Breathing) -利用特定的胸腹背及膈肌运动，以养成最有效率的呼吸习惯，为学习提供能量。
9. 交叉起坐 (Cross Crawl Sit-ups) -严格来讲是交叉爬行的变招，强调了核心肌肉与大小肌肉的协调，对对侧操作的重要性。
10. 展脊提神 (The Energizer) -利用特定的脊骨运动，松解躯干肌肉，活化躯干的中枢与周围神经。
11. 想像交叉 (Think of an X) -严格来讲是交叉爬行的变招，强调了有意识地进行躯干及其他身体位置的对侧操作，对全脑学习的重要性。

深化态度运动 (Deepening Attitudes)

让参加者更好连接及协调大脑与边缘系统，更能享受情绪，协助记忆。

1. 挂钩 (Hook-ups) -利用特定的全身运动，让情绪平伏，使散落的注意力重新聚焦。
2. 正向触点 (The Positive Points) -利用特定的反射点，刺激额叶更为活跃，让情绪平伏，使人重新可以理智做决定。

伸展运动 (Lengthening Activities)

让参加者更好连接及协调前额叶与脑干，更能整合本能反应，协助把注意力投放在学习的焦点上。

1. 猫头鹰 (The Owl) -利用特定的肩颈运动，松解后脖子的肌肉绷紧。
2. 展臂松肩 (Arm Activation) -利用特定的肩臂运动，松解肩关节远周围的肌肉绷紧。
3. 重力滑掌 (The Gravity Glider) -利用特定的脊骨及腰臀运动，主要松解骨盘区上部的肌肉绷紧。
4. 弓步固基 (The Grounder) -利用特定的腿臀运动，主要松解骨盘区下部的肌肉绷紧。
5. 压腿松筋 (The Calf Pump) -利用特定的腿部运动，主要松解小腿的肌肉绷紧。
6. 屈足舒腱 (The Footflex) -利用特定的足部运动，主要松解小腿的肌肉绷紧。

能量运动 (Energy Exercises)

让参加者有更充足的能量，调配到进行学习的活动。

1. 小口喝水 (Sipping Water) -让身体重新充水，恢复身体的正常运作。
2. 脑开关 (Brain Buttons) -按揉肾经俞府穴，促进双眼来回左右视野的操作。
3. 天开关 (Space Buttons) -按揉督脉在体表的起点和终点，促进双眼进行远距离倾向朝上的景深感知操作。
4. 地开关 (Earth Buttons) -按揉任脉在体表的起点和终点，促进双眼进行近距离倾向朝下的景深感知操作。
5. 平衡开关 (Balance Buttons) -按揉耳后乳突的后下方，促进平衡觉的操作。
6. 能量哈欠 (The Energy Yawn) -按揉咬肌促进打哈欠，增加氧气供应，和按揉颞下颌关节，促进神经放松。
7. 翻揉耳廓 (The Thinking Cap) -按揉整只耳廓，启动听觉，又收提神之效。



学习教材课本



结业证书

结业获得【教育肌动学基金会（美国）】认证证书。在全世界超过 85 个国家的教育肌动学体系里被承认。

丹尼逊健脑操® 是教育肌动学基金会注册商标
教育肌动学基金会网址：

<https://breakthroughsinternational.org/programs/the-brain-gym-program/>

对健脑操的评价与见证

Brain Gym 101

The Brain Gym course helps me to better understand myself, release my tension, find solution for daily life problems. I believe the course will improve my life quality if I practice everyday.

Jessie Loh, Finance Manager

Brain Gym 101

After I attended the class, I felt that Brain Gym session is very effective in term of communication, mind relax, organization skill. It helps to improve my seeing, writing and listening skills. It changes my lifestyle towards full of confidence. Brain Gym is the Power of Professionals.

Sangkeehree, MD

Brain Gym & VRT

Dear Mdm,

Journey thru knowing a very humble and knowledgeable person like you, had made me to value many things in my life and equally allow every other human being a chance as everyone deserves an opportunity. You have given me an opportunity to learn and discover many things thru Brain Gym, and my experience and journey with you have just begun, I believe.

Apart of it, while still learning and seeing just the tip of an iceberg, I'm sincerely overwhelmed with your guidance and ability in understanding needs and necessary.

Recent experience, while I'm losing my ability and dull due to my deteriorating hearing sense, your sincere offer to assist me in doing natural healing by means of therapy (Essential oil/Crystal as well Tuning Material) has given me a new hope. From a very low level of hearing, your natural healing assistance and guidance in understanding the process has now made me realise and feel my hearing improving by far.

Not just this, your presence in my life thru guidance and support has change my perception of what is life and I will always be grateful, and be a sincere student till as long as I can.

Thanking you from the bottom of my heart.

Thinagaran Periasamy.

Roshan, 今年 8 岁，发生车祸，脑部受到重创，重创后的脑神经连接不好导致口齿不伶俐，说话出现问题，手也不灵活，医生也跟家属解释孩子很难再会好如当初，自从练习健脑操 3 个月后，重新通过以动作为本的健脑操练习使得 **Roshan** 可以写字越来越端正，字也写得交整齐了，讲话也好很多。

Selvi @ Roshan 母亲

知名心理学家谭顶良教授在学习完之后对健脑操的评价是：“我觉得每一个从事心理学工作的人都应来学习这门课程。”

郭怡（香港）注册健脑操导师及顾问：透过健脑操调和，我从容完成研究论文；单凭“热身四式”，我指导的一位白领舒缓了困扰他多年的工作紧张及头痛。自认笨手笨脚的六岁女孩终能协调双手奏出美妙琴音，并在学业上取得前所未有的进步……从根本出发，以身体运动刺激神经网络，健脑操确是二十世纪末的一大发现。

一个母亲的心声“简单易做的健脑操帮助我有学习困难的儿子，提升集中力和学习能力。自己每天做热身四式，更可舒缓压力和焦虑，减少亲子的冲突。”

孩子温习时做健脑操“每当我帮学生补习时我一定会请他们做健脑操。我发觉健脑操对学生的英文拼读、发音、对象时的语感、文法的理解和记忆都有很大帮助，又可帮助学生减压，部分学生在身体姿势方面也有了改善。”

“这节课非常个人化，我体会了 BrainGym®的强大好处。我将亲自使用课程学习到的内容，与我自己的孩子一起使用，我会大力推广健脑操课程给更多的人受惠。健脑操能打开你的思维，这样你也就能造就孩子未来的生活能力！”

吉米科利，职业治疗师

“上课之后我看到了自己的立即改变，并没有花费数周的时间做事。我会将这课程所学习到的用在我的家人和学校。我会告诉别人不要犹豫参加这个课程。我很震惊这个健脑操 Gym®课程所带来强大的改变。”

南希哈蒙德，特殊教育老师

丹尼逊健脑操课程学习花絮



印裔族群



印裔族群



居銮



居銮



居銮



华仁中学教师们



曾秀莉老师

国际健脑操许可动作导师（教育肌动学基金会） BG104
 国际健脑操许可导师及顾问（教育肌动学基金会） BG101
 国际健脑操许可对称涂鸦游戏导师（教育肌动学基金会） BG105
 国际健脑操许可最佳脑组织导师（教育肌动学基金会） BG201
 国际健脑操许可动作导师培训导师（教育肌动学基金会） BG110
 以动作为本的学习 TMM 美国持证讲师
 振动雨滴技术专员 VRT Specialist
 地球生命探测学 BioGeometry 实习生
 波波动力网站创办人 www.zh-boboeduk.weebly.com/

欢迎询问

Whatsapp 60 12 7093505
 Facebook: facebook.com/boboeduk
 WeChat ID: Siewleebobo
 Line ID: boborainbow
 Email: bobobraingym@yahoo.com

秀莉老师与国际指导讲师的合照



已故 Madam Cecilia Koester, USA



已故 Madam Glenys Leadbeater, NZ