

T P L U Y N Ó C (B R A I N G Y M)

* A i C H O À N G T H N H

Source: H n V i t

T lâu, trên th tr ng ã có bán nh ng lo i thu c tr óc, giúp trìn . G n ngày thi, l m ng i ã ph ic u c u n chúng, ho c dùng cà phê th t m c giúp m ính tnh táo. H i u qu ch a b i tra sao, nh ng ch c ch n là ã ing c lit nhiên và làm h i s c kh e r i. Ch ng khác nào nh ng ng ích n ph ng pháp u ng gim , u ng thu c g y gim cân thay vít p th d c và n u ng lành m nh.

Các nhà giáo d c thí lôn n l c tìm ki m ra nh ng ph ng cách giúp h c trò d hi u, d nh , ham h c và h c gi i h n, ch ùng h n: th c hành, th c nghi m , du kh o, làm theo m u, l p il p l i, ca hát, nh y m úa, óng k ch, ch inhi u lo i trò ch i, v.v... Nh ng ph ng pháp này tk t qu t t ph n nào cho m t s em , còn nhi u em khác v n không ti n c. T i sao? Không h n ví các em l i hay ghé h c h i âu. M à ví, theo các nghiênc u khoa h c, khi các em này càng c g ng th i b óc c a các em càng ph n ng ng c b ng cách “t t èn, óng c a” l i.

Sau 50 n m nghiênc u, các nhà bác h c khám phá ra r ng con ng i không nh ng không t n đ ng ng th ic hai bán c u não, mà còn ph i ph m 90% kh n ng b óc tr ich o n a! M t khác, h ghinh n c nh h ng t t p c a s v n ng c th i v ich c n ng i h c và hi u c a kh i óc.

Bác s Paul E. Dennison là ng i u tiên t h i: “N u a ic ng công nh n r ng t p luy n thân th là i u ìch l i và c n thi t, th i t i sao chúng ta không ngh n vi c t p luy n b óc?” T suy ngh ó, ông b ra 20 n m nghiênc u xem nh ng c ng nào c a c th s tác ng n ch c n ng nào c a kh i óc, và ví t ra cu n Brain Gym . R t nhi u thày cô giáo ã áp d ng ph ng pháp c a Dennison v i h c trò m ính hàng ngày, khi b t u m i ti t d y. K t qu kh quan, nhanh chóng và hi n nhiên n n i hi n nay ph ng pháp Brain Gym ã c áp d ng t i 40 qu c gia trên th gi i, cho t t c M I L A T U I, M I T R Ì N H T R Í N G .

B R A I N G Y M D A T R Ê N 3 N G U Y Ê N T C C N B N :

- H c t p là m t sinh h att nhiên, th i ch thú, T R I S U T cu c i chúng ta.
- H i n t ng “b i, không hi u” th t ra ch là s “C H A B I T C Á C H L À M D U I / M T I S C N G T H N G - ph n ng t nhiên c a tr i óc - tr c m t i u còn m il .
- Con ng i càng b “b i, không hi u” khi càng Q U E N U H À N G , T H N G không bi t cách giúp m ính v t qua nh ng c ng th ùng ó.

N H N G Y U T G I Ú P B Ó C C H Ú N G T A H O T N G T T :

- N c: n c l c u ng, c nh sông, b i n, ...
- V n ng c th & tr i não
- T h c n lành m nh
- S th th ái: ng ngh y , t p h i t h , hay t p thi n
- H ng th m
- S s ch thoáng c a b n thân, qu n áo & m ô i tr ng chung quanh
- N h c nh

- Màu sắc đa dạng, hấp ý thích
- Ánh sáng thiên nhiên. v.v...

BRAIN GYM GIÚP CĨ TIẾN:

- khả năng học tập
- khả năng tập trung
- năng khiếu nghe, nói, đọc, viết
- trình độ
- óc suy luận
- óc sáng tạo
- sự bình tĩnh, thái độ
- khiêu thể mĩ
- nét chữ, tài năng
- lòng tin
- hình thức. v.v...

Hiệu quả lớn lao như vậy, song các nguyên tắc của Brain Gym linh hoạt, dễ thực hiện, chi phí chỉ 30 phút và không đòi hỏi thiết bị (đặc biệt hay phòng tập) bất kỳ nào cả.

NHỮNG NGUYÊN TẮC CỐ THỂ GIÚP CHO TẬP TẬP:

A.C.N.B.N: 4 nguyên tắc

- 1- **Nguyên tắc** "đi xuống", nguyên tắc "truyền tin" từ các giác quan về não, giúp não có thể "bật lên" lên, tập trung và ghi nhớ. Nguyên tắc này khiếm khuyết như sau. (Trà, cà phê, năng lượng, v.v... KHÔNG CÓ tác dụng quan trọng này.)
- 2- **Bật lên:** Một tay như lên trên. Ngón trỏ & ngón cái của tay kia lên hai chiều lên như ngón cái, để ngón trỏ và ngón cái. Đây là hướng này trong một phút, trong lúc đó hai mặt trái sang phải, rồi từ phải sang trái (đúng ý). Nguyên tắc này giúp em dễ dàng lên não.
- 3- **Tổ hợp H-X:** Như một kịch tính hai bán cầu não hoạt động ngược lại nhau bằng cách các ngón tay chân theo hình chữ X, nguyên tắc, và nguyên tắc cánh tay TRÁI quỳ xuống sau lưng, cho bàn tay chạm vào ngón chân PHẢI đứng lên. Rồi nguyên tắc cánh tay PHẢI quỳ xuống sau lưng, cho bàn tay chạm vào ngón chân TRÁI đứng lên. Luôn luôn như vậy.

4- **Bật Tréo:**

Kịch tính hoạt động tích cực của tâm trí, gồm 2 giai đoạn:

- a- Nguyên tắc hoạt động. Hai bàn chân chéo nhau. Hai cánh tay buông xuôi xuống, hai bàn tay bắt chéo, các ngón đan nhau, sao cho hai ngón cái đối diện. Rồi, với hai bàn tay vẫn đan nhau, quay vòng ngược chiều, sao cho hai ngón út áp vào ngón cái. Nguyên tắc này như một vòng xoắn. Như một vòng xoắn.
- b- Nguyên tắc hoạt động sau, không bắt chéo chân nữa, hai lòng bàn chân chạm nhau, áp các ngón của hai bàn tay vào nhau. Luôn luôn "chạm và chạm" từ ngón cái đến ngón tay. Như một vòng xoắn.

B. C ITI N N NG KHI U C: G m 5 ng tác

1- Huy tđ i:

M t tay xoa phìa d im ôi d i. M t tay m ra n lên b ng d i.

2. B t òn:

ã nói trên

3. Nhân trung:

M t tay xoa phìa trên m ôi trên. M t tay n tx ng cùng sau l ng.

4. Th ng b ng:

M t tay xoa ch chân tóc giãp v iph n c phìa sau vành tai. M t tay n lên r n trong n a phút. R i i tay.

5. S tám n m ngang:

V b ng ngón tay lên không khi ho c v b ng bút lên gi y “s tám n m ngang” (còn g i là “d u hi u vô c c”), b t u t i m chình gi a, a lên phìa trái, vòng xu ng, tr v i m chình gi a, không d ng l i m à a ti p lên phìa ph i, vòng xu ng, tr v i m chình gi a, c ti p t c v ch ng lên th t nhi u l n và ph i theo úng trính t trên.

C. C ITI N ÓC SÁNG T O: G m 3 ng tác

1. Ngáp:

Ngáp th ng là ph n ng t nhiên c a c th và tríc chúng ta khi c n ph ch i kh n ng ho t ng. Nh ng lúc y, ta c ngáp và che m i ng theo phép l ch s , i ch ng tám cách ng n c n c n ngáp. T p ngáp úng cách còn giúp c i ti n gi ng nói ho c gi ng hát. t p ng tác này, ta v òa ngáp v a dùng hai tay m át-xa b p th t đ i gò m á.

2. Mát-xa gân b p chu i:

Ng i gác gót chân ph i lên u g i trái, m t tay bóp nh ph n cu ic a b p chu i (n m phìa trên gót chân), m t tay bóp nh ph n u c a b p chu i (n m phìa sau u g i), trong khi bàn chân du i ra co vào u u. Sau n a phút, i chân.

3. Co dẫn b p chu i:

ng. Hai tay v n vào l ng gh hay c nh bàn. Du i th ng m t chân ra phìa sau, sao cho chân này th ng ng v i l ng ; m t chân g p l i phìa tr c gi th ng b ng. V a hìt vào, v a nh c gót chân sau lên, d n tr ng l ng vào chân tr c. R i v a th ra, v a h gót chân sau, n xu ng t, d n tr ng l ng vào chân sau. N a phút sau, i chân.

D. C ITI N N NG KHI U VI T: G m 4 ng tác

1. T p cánh tay:

Gi cao cánh tay trái và nó áp sát vào tai. H ìt vào. Vòng cánh tay ph i qua u, òng bàn tay ph i gi khu u tay trái. R i v a th nh ra v a l y s c c a c cánh tay trái y vào bàn tay ph i trong khi bàn tay này c s c ch ng l i s y. M i l n, th thay i chi u y c a cánh tay (sang trái, sang ph i, ra tr c, ra sau); v òng bàn tay ph i trên khu u tay trái c ng c n thay i sao cho đ t o s c ch ng l i. Làm xong c 4 chi u, th i tay.

2. V hính ix ng:

Cùng m t lúc, hai tay v hai hính ix ng nhau. Ban u là nh ng ng nét lên/xu ng/ngang/ d c th t n gi n, r i v hính ph c t p d n.

3. S tám n m ngang: ã nói trên

4. M u t :

V a v “s tám n m ngang” theo úng trính t v a t p v i t các m u t t a t i z. v i t các m u t

a, c, d, e, f, g, o, q và **s** tab t ut i m chình gi a r i a lên phía trái. Vì t các m ut **b, h, i, j, k, l, m, n, p, r, t, u, v, w, x, y** và **z** tab t ut i m chình gi a r i a lên phía ph i.

F.C ITI N N NG KHI U T O Á N: G m 6 ng tác

1. Múa voi:

Th ng hai u g inh xu ng t n, ng cho v ng. “G n” ch t u vào vai. V n th ng cánh tay.

M t d o i nh í n theo khingón tr v vào không khi “s tám n m ngang” th t l n. Nh ch c ng thân trên (t eo lên) m à th o i. i tay.

2. Quay c :

Th ra hìt vào th t sâu. B u o n g th o n g hai vai. G c u xu ng. Xoay u ch m ch m t tr á i s a n g ph i r i n g c l i, cho n kh i b p th t c ho à n to à n th d ã n.

3. Cú:

Cú là lò à i ch i m có t m nh í n r t r n g n h c xoay c 180 . K h i nh í n v ph i a n à o, cú lu ã n xoay u v h n g ó. t p n g tác này, ta a tay ph i lên n m l y vai tr á i và xoa bóp m nh b p th t vai, n g th i xoay u h t c v h n g tr á i, m t c nh í n ra ph i a sau l n g. i tay & vai.

4. Huy t d i: ã nói trên

5. B t ò n: ã nói trên

6. N h â n t r u n g: ã nói trên

G.C ITI N Ó C S U Y L U N: G m 3 ng tác

1. Huy t d i: ã nói trên

2. N h â n t r u n g: ã nói trên

3. Th n g b n g: ã nói trên

H.C ITI N N NG KHI U N G H E & N Ó I: G m 5 ng tác

1. V à n h t a i: D ù n g ngón cá i và ngón tr m á t-xa v à n h t a i t r ê n xu n g d i. L p l i 3 l n.

2. T o H í n h C h X: ã nói trên

3. M ú a V o i: ã nói trên

4. N g á p: ã nói trên

5. B t T r é o: ã nói trên

I.C ITI N K H N N G T P T R U N G: G m 3 ng tác

1. N g h ã n c h X:

K h i h i h p, l o l n g, h ã y c h í n h d u n g r a c h X.

2. X o a y c : ã nói trên

3. N g á p: ã nói trên

J.C ITI N K H N N G H I U: G m 3 ng tác

1. Cú: ã nói trên

2. X o a b ó p g â n b p c h u i: ã nói trên

3. C o d ã n b p c h u i: ã nói trên

K.T O T I N H T H N T Í C H C C: G m 4 ng tác

1. Th b n g: H ìt vào th t sâu b n g m i. D ã n h i x u n g s a o c h o c v ù n g b n g ph n g l ê n (h a i b à n t a y c ó th t l ê n b n g k i m s ó á t). T t th r a b n g m i n g. L p l i n h i u l n.

2. Th n g b n g: ã nói trên

3. B t t r o c : ã n ó i t r ê n
4. H u y t t i c h C c : N m t r ê n t r á n , g i a l o n g m à y v à c h â n t ó c . N h m m t l i , l y t a y d a y h a i h u y t n à y .

K T L U N :

Tôi hy vọng bài gi i thi u v Brain Gym này áp ng c ph n nào nguy n v ng thi t tha c a ph huynh V i t là luôn m u n giúp con h c gi i . G i là “gi i thi u”, v i công trính & thành qu c a ph ng pháp này quá l n lao , tôi ã t n l c nh ng không th nào tóm l c c h t tình túy c a nó ho c bao quát c m i nh u c u cá b i t trong vài trang gi y .

v i c th c hành B r a i n G y m c n g i n v à d ð à n g c h o n g i t p t r o n g b c u c ò n b n g , t ô i c h c n l c t b a n s á u n g t á c c h o m i m c ì c h / n h u c u . T u y n h i ê n , x i n q ú y p h u y n h l u ý r n g M I n g t á c u m a n g l i n h i U t á c d n g k h á c n h a u , b t ú c c h o n h a u .

K h i ã n g h i m r a k t q u t c t h i , c o n e m q ú y v s n g n h i ê n h á o h c m u n t p t h ê m c á c n g t á c c ò n l i , ã g i i c à n g g i i t h ê m v c á c m t k h á c .

Ngoài ra, khi cùng t p v i c o n e m , c h ì n h q ú y v c n g s t m í n h c h n g n g h i m c t h à n h q u h i n n h i ê n c a B r a i n G y m i v i k h n n g l à m v i c , t p t r u n g , s u y n g h , t ì n h t o á n , g i i q u y t v n , n n ó i , v i t k á c h , v . v . . c a m í n h .

A i C H O À N G T H N H
Melbourne 11-2003

Ghi Chú:

N h n g h í n h k è m t h e o â y d o m t s e m n h t m í n h h a m í n h a n g t p l u y n ó c . S o v í n h n g h í n h d o c h ì n h c á c e m v t r c ó m y t h á n g , t ô i p h i c ô n g n h n r n g c á c h í n h n à y x í n h , r ò v à l ì n h h o t h n r t n h i u . â y l à m t t r o n g n h i u h i u q u c a B r a i n G y m m à c h ú n g t a c ó t h k i m c h n g c .

N u m u n b i t t h ê m v B r a i n G y m , x i n t í m c á c t á c p h m c a **Paul & Gail E. Dennison:** *Switching On: The Whole-Brain Answer to Dyslexia, Edu-K for Kids, Personalized Whole-Brain Integration, Brain Gym, Brain Gym Teacher's Edition, Brain Gym for Business: Instant Brain Boosters for On-the-Job Success* (v i t c h u n g v i *Teplitz*), *Using Brain Gym with Children Who Have Special Needs* (v i t c h u n g v i *Cecilia Freeman*), *Vision Gym: Playful Movements for Natural Seeing, Integrated Movements (b n g n h c)*, *A New Paradigm in Reading Instruction (b n g h ì n h)*.

C n g c ó t h c t h ê m s á c h c a c á c t á c g i k h á c : *The Learning Gym (Erich Ballinger)*, *Brain Gym Surfer (Sandra Hinsley)*, *Hands On: A Practical Photo Manual for Educators, Parents, and Learners (Isabel Cohen & Marcelle Goldsmith)*.

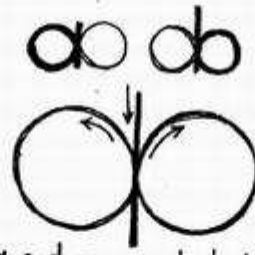
M u n d u y t q u a n i d u n g & g i á b á n c á c t á c p h m t r ê n , x i n v à o t r a n g m n g www.braingym.com



Quay Cổ



Vẽ Hình Đối Xứng



acde
fgo
qs
bhij
klmn
prt
uvw
xyz

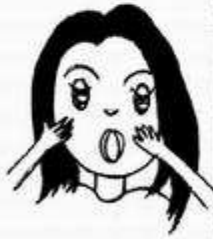
Mẫu Tự



Nghĩ Đến Chữ X



Bắt Tré



Ngáp



**Co Dãn
Bắp Chuối**



**Mát-xa
Gân Bắp Chuối**



**Số Tám
Nằm Ngang**



Thẳng Bằng



Huyết Tích Cụ



Tạo Hình Chữ X



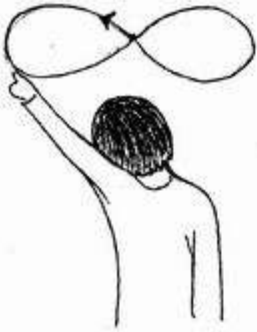
Bật Đòn



Vành Tai



Huyệt Dưới



Múa Voi



Cú



Nhân Trung



Tập Cánh Tay