

# トラウマ解消に効果を発揮！ブレインジムアクティビティ

Brain Gym®(ブレインジム)は、1989年のロシアでの鉄道事故や2004年のスマトラ沖地震と津波の後に、現地のブレインジムインストラクターにより活用され、その効果が報告されました。

ブレインジムは、簡単・シンプルで、どこにいても行うことができます。

全部で26種類ありますが、その中から、気持ちを落ち着かせ、安心感をえて、自分の中心を再発見させてくれる4つの動きを紹介します。

## ポジティブ・ポイント



額にある左右二つのポイント（髪の生え際と眉毛の中間あたり）に、手の指を軽く当てます。ちょうど目の真ん中からまっすぐ上に上がった所です。

それぞれのポイントに当てる指の力は、二つのポイント間の皮膚に張りが出る程度です。

## レイジー・エイト



片腕を前に伸ばします。そして親指を眼の高さに立て、正中領域に大きく8の字を寝かした形(∞)を描きます。親指を目で追いながら、ゆっくりとしたスピードで行いましょう。

まず、真ん中から反時計回りに左斜め上に親指を動かし、円弧を描いて真ん中に戻ります。そのまま時計回りに右斜め上に回って、円弧を

描いて真ん中に戻ると、一筆書きで描く「寝かした8の字」となります。

これを3回行ったあと、腕をかえて、もう一方の親指でも同じパターンを3回描きます。

最後に、両手を組んで親指を交差させ、同じパターンを3回描いて終わります。

資料制作：NPO 法人 日本教育キネシオロジー協会

写真と説明文の出典：ブレインジム 101 教本 "Balance for Daily Life"

BRAIN GYM®(ブレインジム)は、教育キネシオロジー財団/ブレインジムインターナショナルの登録商標です。

パート 1



足首を交差させます。親指が下に向くよう掌を外に向けて、両腕を前に伸ばします。

それから、組んだときに上になっている脚と同じ側の腕を上にして、手首を交差させます。

さらに両手の指を組み合わせ、そのままぐるっと下から手前に回して、組み合わせた手が胸の前で上を向くようにしてください。

1分以上その体勢を保ちながらゆっくり呼吸します。

目を閉じて、息を吸い込むときには、舌の先端を上の前歯付け根に軽くつけましょう。

## フック・アップ 前半と後半の2つのパートで構成されています。



パート 2

上の動作を終えたら、腕と足を解きます。

足を床に平らにつけ、両手の指先を胸の前で合わせてください。

さらに1分ほど深く呼吸を続けます。

息を吸い込むときには、舌の先端を上の前歯付け根に軽くつけましょう。

## ダブル・ドゥードゥル



両手、両腕を同時に動かして、大きなボードの上に左右対称の軌跡を描きます。

身体の内側を同時に使うこの動きは、腕と肩の大きな筋肉が使われます。