

健腦四式

第一式 喝水



- 水是極佳的導電體，人體約百分之七十是由水構成，能為身體補充能量。
- 喝水的時候，要一口一口地喝，讓身體能慢慢吸收。

第二式 腦開關



- 此招式促進更多血液供應腦部，亦有助閱讀時跨越視覺中線的運動。
- 右手手指放於鎖骨末端以下、胸骨兩側的凹陷處進行按摩。
- 左手則放要肚臍上方，兩眼視平線左右掃視。

第三式 交叉爬行



- 增強左右腦的協調能力、平衡力、手腳協調能力、增強身體兩側的感知和練習雙邊動作的協調性。
- 交叉爬行就像原地踏步，此招式可同時啟動左右腦，有助跨越身體中線的運動。

第四式 掛鈎



手脚交叉



抱球

《此招式將注意力聚集，減輕壓力，建立正向思想。》

第一部份：雙手、雙腿交叉平放，左臂及左腿在上，深慢呼吸；一分鐘後，手腳左右交換，再深慢呼吸一分鐘。

第二部份：雙腳分開，兩手指尖輕觸，深慢呼吸，深慢呼吸一分鐘。