

☆—————☆

2011年8月28日 【盛岡】ブレインジム体験 & ブレインジムコーチング

☆—————☆

◆女性 Kさん

こんにちは。日曜日にセッションしていただいたKです。 大変お世話になりました。

灰谷さんから教えていただいたように、自宅で私と子どもと一緒にエクササイズを楽しくやっています。 不思議なことに、ブレインジムをやった後の数字の形や書き順が変になり心配しましたが、その後落ち着き、足し算が速くできるようになりました。 小さい頃に好きで覚えた、ことわざをここ1年くらいはすっかり忘れていたのですが、思い出し口にするようになりました。脳が刺激されたようです。 質問ですが、やり続けることで作業スピードや、集中力は持続&アップするのでしょうか。家でのエクササイズは、効果を感じる時とそうでない時もあり、考えられる原因やその時の対処法はありますか？

日曜日にセッションを終えた後の子どもの晴れ晴れとした表情にびっくりしました。キラキラと弾んでいました。 ありがとうございます。

◆しょうこさん

- 『PACEエクササイズ』後の身体のバランスが良くなってびっくりしました。

バランスが良くなったらモチベーションもアップしました。さっそく、子どもにやってみます。

- PACEエクササイズがおもしろかったです。(特にフックアップ) 姿勢を正しく保つのに脳エネルギーの9割も使われていたとは驚きでした。また、重心の大切さを認識させていただきました。ありがとうございました。
- エルボーエイトが良かったです。視界が明るくなったように感じました。息子が発達障害があるので、いろいろやらせたいと思います。
- 今後の勉強にも、スポーツにも活かしていけることがたくさんあったので、すごく役立ちました。
- とても参考になることや楽しいことをたくさん聞いて良かった。とても、楽しかった。
- 効果が実感できないエクササイズもありましたが、全体的には心がリラックスして良かったです。集中力が増すエクササイズも覚えられて良かったです。
- 一番は、昨日来イライラムカムカしていたことが忘れられたこと。二番目は、目の疲労&首・肩甲骨の凝りをいろんなところ(手相観の人からマッサージの人から)で指摘されていて、それがここでもつながった!!ということ。そして、ペアで実践したDくんの『ポジティブポイント』の軽くなる感覚が体感できたこと。とても、おもしろい瞬間でした。
- 個人の時よりじっくり学べて良かったです。『ポジティブポイント』が効き目があったように感じました。子どもたちと共に続けてみたいです。ありがとうございました。
- 動く前と動いた後では、体の強張りがほぐれたのを感じることができました。エルボーエイトがとても気持ちが良く、視野がガラッと広がったのでびっくり!! 灰谷さんの話し方の速

度？が心地よかったです。

- はじめと終わりの『ダブルドゥードゥル』の変化には自分でもびっくりです。意識→無意識ってことかな～？ この年で「お絵かき」することはなかなかない中、楽しく&自分発見できて、いま思う「自分像」に会えました。でてきた「自分」は予定外だった（笑）P A C Eは基本なので、生活に取り入れてみます。