

手指操

三叶虫

手指操 不需要复杂的动作，简单的**绕指运动**就能满足健身的需要！

绕指运动能够平衡左、右脑并增加大脑的活化，复苏僵化的右脑，对于右脑的开发有直接的作用。即使熟练后也要每天坚持自己找时间练习 10 分钟以上。

特点是趣闻性强，方便易练，不受时间环境的局限。

刚开始训练时感觉相当别扭，但仅几天，就发现明显好转，两星期后手指变得相当灵活。

刚开始做的几天内，你会发觉你的梦境会起变化，会变得有色彩、有情节。

基本训练方法：

以拇指为例，**五指指尖相对**，除拇指外，其余接触不动

左手拇指平伸，仅以右手拇指沿顺时针方向，绕左手拇指画圆。

注意，此时十个手指，仅右手拇指旋转。

请**准备好手表**记录，严格练习 30 秒时间。然后逆时针方向练习 30 秒；

然后保持右手拇指不动，以左手拇指环绕右手顺、逆绕圆各 30 秒；

每只手指训练 1 分钟（30 秒正转，30 秒反转），10 只手指合计训练 **10 分钟**





注意：

- 1.如果要开始学习，要求至少坚持3个月(一天也不能少)，如果做不到，请不要开始。
- 2.每根指头的时间严格控制，每个方向30s，一共10min。
- 3.如果中途(10min时间内)被打断了，请从头再来。

拓展：

如果有能力，可以在熟练之后(至少4周)在大脑想象着各系统的协调作用：

拇指代表：语言系统。在作拇指互绕时，想象你与人交际时滔滔不绝，神采飞扬的样子。

食指代表：心像系统。在作食指互绕时，想象一些美好的场景，电影、电视、动画片等

中指代表：情感系统。在作中指互绕时，想象一些你喜悦的表情，高兴的表情

无名指代表：自律神经系统。在作无名指互绕时，想象一些你血液的运动，内脏的蠕动等

小指代表：运动神经系统。在作小指互绕时，想象你打篮球、踢足球、或者其他运动的情景

相关资料：

百度百科，[手指操](#)

手指操也属于[健美操](#)，主要针对人们日常中的具体问题与具体对象而设计。民间医学从多年的研究中发现，手指对于人的健康起到了十分重要的作用，手指操能起到消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪的神奇功能。每个人的 10 个手指都对应着身体的某个部分，并起到调节和梳理的作用。

[科学](#)研究证明，只有使左脑和右脑得到均衡的发展，才能让大脑变得更加聪明。

做手指操可以增强注意力、增强记忆力、快速入静、开发弱势脑，平衡左右脑，缓解脑疲劳、增强脑力、提高统合能力、增强节奏感，韵律感、增强想象力、提升创造力、增强形象思维和抽象思维能力、增强空间感方位感、提高大脑思维速度、培养数理逻辑智能、强身健体、预防疾病。