



# Malaysia Brain Gym Association

**BRAINGYM**<sup>®</sup>  
Malaysia

newsletter  
Jan 2020

## **Committee Member of Malaysia Brain Gym Association**

### **Message from the President**

### **Contents Contributors**

---

*Faiza Mohamad (Bahasa Melayu)*

*Tan Teik Chuen (Chinese)*

*Hilda Pillay Cajon (English)*

*Annabelle Ryan (Tamil)*

### **Credits**

---

#### ***Publisher***

Malaysia Brain Gym Association (PPM-015-14-16012018)

#### ***Editor***

Goh Siew Siew, M.A

Hilda Pillay Cajon

#### ***Design***

Lim Siow Wei

## **Committee Member of Malaysia Brain Gym Association 2019 - 2020**

|                              |   |                            |
|------------------------------|---|----------------------------|
| <b>President</b>             | : | Goh Siew Siew, M.A         |
| <b>Vice President</b>        | : | Phoebe Long Mei Wah        |
| <b>Secretary</b>             | : | Vivian Ang Lai Sim         |
| <b>Vice Secretary</b>        | : | Kannamah A/P Mottan, PhD   |
| <b>Treasurer</b>             | : | Hasanah Hassan             |
| <b>State Representatives</b> |   |                            |
| <b>Penang</b>                | : | Lim Siow Wei               |
| <b>Johor</b>                 | : | Susie Sukhjit Kaur Bhathal |
| <b>Pahang</b>                | : | Erlinda Yap Choy Lian      |
| <b>Sabah</b>                 | : | Lim Fang Huey              |

## Message from the President

---



Dear MBGA members, friends and colleagues!

I hope that year 2020 has started well as we bid farewell to another busy year for all of us as we try to balance professional life to seek better Brain Gym Awareness for our communities against our personal and family responsibilities.

MBGA (Malaysia Brain Gym Association) has successfully formed and recognised by Educational Kinesiology Foundation, USA as one of the approved affiliates on MARCH, 2019. Congratulation!

I am honored to serve as president at this time and to be surrounded by colleagues and friends who share their expertise so openly in service to the international field and more broadly to higher education in general.

I thank all the committee members and other volunteers, who have generously given their time, energy and skills in 2018 and 2019 to make sure that the MBGA continues to grow and achieve its objectives, which enables the membership to enjoy a smoothly run and effective MBGA. Their work load continues to increase month on month, year on year as the MBGA continues to grow in membership activities. I also take this opportunity to acknowledge the unlimited supports and helps from Educational Kinesiology Foundation and team of International Faculty, Brain Gym International, USA.

Last but not least, is my heartfelt thanks to my members who in their own way are contributing to improve and promoting Brain Gym in our communities and more broadly. Our society is only as strong as its members and thus I am confident that our member's support is a positive sign for the MBGA's future.

There is still much to do to improve Brain Gym Awareness and Educational Model for our communities which can BEST be achieved by working together, as we have done for many months now as proud members of the MBGA.

I wish you and your families a wonderful and fulfilling 2020.

Siew Siew

## President's Profile

Goh Siew Siew, M.A

Brain Gym® Instructor / Consultant

International Faculty of Educational Kinesiology Foundation, USA

Kuala Lumpur, Malaysia



---

Goh Siew Siew is a renowned Brain Gym® instructor and consultant, President of Malaysia Brain Gym Association. Siew Siew holds a Bachelor of Science in Material Sciences from Universiti Kebangsaan Malaysia (2000, UKM), a Master of Arts (Education) major in Early Childhood Education from Universiti Sains Malaysia (2010, USM).

Today, Brain Gym® and Siew Siew are synonymous in Malaysia. Her training and speaking engagements are very much sought after, and Siew Siew's gentle but down-to-earth approach is what keeps her real, making her sessions up close and personal.

For over two decades, Siew Siew has worked tirelessly to adopt and adapt the Brain Gym® methodology; greatly succeeding in helping children, teachers and parents use the movement-based learning programme to turn challenges into successes.

Siew Siew has travelled Malaysia to deliver workshops on the benefits of Brain Gym® in early childhood education, and served as a speaker for the Penang Educational Consultative Council of Preschool Education Committee. She has presented at regional conferences and addressed international platforms under the auspices of several national universities. This is alongside her playing an active role in acquainting and training teachers in Brain Gym®. Siew Siew also consults for and regularly speaks at program organized by the Educational Kinesiology Foundation, USA.

Her deep conviction and commitment to Brain Gym® has facilitated the expansion of the programme's influence beyond the field of early childhood education to include scopes such as physiotherapy, occupational therapy, special needs, geriatric care and Alzheimer's.

Complementing her vast experience in Brain Gym®, are her other areas of expertise and research which include Early Childhood Development, Cognitive Development, Creative Movement and Art, Interaction & Relationship, Parenting Consultation, Classroom & Behavior Management, Remedial Education, Physical Exercise Education amongst others. She has also published papers on *The Effects of Brain Gym® Activities towards the Cognitive Development of Children at Kindergartens*.

Twenty years on, Siew Siew continues to be moved by the predicaments faced by parents and teachers; inspiring her on a mission to help families and individuals achieve a life that is balanced and fulfilling.

## Faizah Mohamad

Certified International Brain Gym® Movements Facilitator

---



Saya seorang pengusaha sebuah Francais Pusat Perkembangan Kanak-Kanak di Ampang, Selangor. Nama saya Faizah Mohamad dan saya merupakan seorang pesara tentera. Saya mulai mengenali *Brain Gym®* daripada sahabat saya, Keshna Raj yang mana kami berkenalan apabila mengambil Diploma Pengurusan Masalah Pembelajaran. Keshna telah mengesyorkan kepada saya untuk mengenali *Brain Gym®* dengan lebih dekat. Saya pernah mengenali *Brain Gym®* malah mengamalkannya di Pusat Perkembangan saya namun ia hanyalah cedokan daripada *Brain Gym®* yang asal dan telah diubah-suai.

### ***Bagaimana Saya Mengenali Brain Gym® dan Permulaannya Membantu Para Pelajar Saya***

---

Pada Disember 2018, saya telah menghadiri *BG104* bersama beberapa guru di Pusat Perkembangan saya. Semasa sesi *BG104*, anak-anak saya ada bersama di situ kerana musim cuti sekolah. Anak saya Amsyar, seorang anak yang kuat semangatnya tetapi mempunyai masalah apabila kerap marah-marah dan tidak dapat mengawal emosi. Ketika itu, Keshna membuat PACE kepada anak saya dan membuat beberapa pergerakan kepadanya. Selepas itu, Amsyar bermain dengan *Lazy 8 Board*. Dia begitu khusyuk sekali dan bermain agak lama sehingga hampir 1 jam! Selepas itu, saya nampak perubahan dalam kelakuan anak saya. Dia tidak lagi menjerit-jerit ketika menginginkan, tidak lagi cepat marah malah amat tenang sepanjang hari selama 3 hari! Saya amat kagum dan ketika itu saya sedar bahawa *Brain Gym* ini amat berkesan.



Memasuki sesi persekolahan 2019, saya dan para guru saya mulai mengamalkan *Brain Gym®* di Pusat Perkembangan saya. Setiap hari, adalah rutin guru dan semua pelajar untuk melakukan PACE dan 1 atau 2 gerakan sebelum kami memulakan rutin harian kami dengan *Circle Time* dan solat. Selepas waktu rehat dan sebelum memulakan sesi pembelajaran juga guru akan melakukan PACE dan 1 gerakan bersama semua pelajar.



Selepas hanya 2 minggu memulakan sesi persekolahan 2019, semua pelajar telah mulai tenang dan boleh mengikuti persekolahan dengan baik. Mereka tidak lagi menangis ketika tiba di sekolah. Berbanding tahun-tahun sebelum ini, ia mengambil masa lebih 3 minggu malah ada pelajar sehingga beberapa bulan lamanya. Saya juga melihat anak-anak dapat mendengar arahan dengan lebih baik, mereka lebih tenang ketika dalam kelas malah mampu belajar dengan lebih baik.



Pada Februari 2019, kami membawa para pelajar ke sebuah Masjid di Kampung Pandan sempena *Musollah Trip*. Saya menyusun jadual mengikut aktiviti dan masa yang sama seperti 2018 yang mana segala aktiviti yang dirancang masa lebih mengambil kurang 3 jam.

Mulai sampai di masjid tersebut, sehinggalah kepada mengambil wuduk, melakukan solat sunat dhuha serta melawat kawasan sekitar masjid serta jamuan ringan. Namun, untuk tahun ini, kesemua anak-anak ini dapat menghabiskan semua aktiviti ini dalam masa kurang 2 jam! Para pelajar ini semua mampu mendengar arahan dengan baik dan mengikuti aktiviti dengan jayanya! Kami memang melakukan rutin *Brain Gym®* setiap hari walaupun sebelum memulakan lawatan ke masjid tersebut.



Kini semua pelajar saya sudah mahir melakukan PACE. Menjadi rutin bagi mereka untuk membawa botol minuman masing-masing ke sekolah malah mereka kerap minum air masak. Saya percaya apabila pelajar ini semua kekal minum air masak maka mereka tidak terdehidrasi maka otak mereka sentiasa berada dalam keadaan bersedia untuk menerima pelajaran. Berbanding sebelum ini, begitu sukar sekali melihat para pelajar ini minum air masak. Mereka juga bijak memilih gerakan yang mereka mahu lakukan.

*Brain Gym®* telah membawa banyak kebaikan bukan hanya kepada semua pelajar saya malah guru-guru saya juga. Malah kebaikan *Brain Gym®* ini juga dapat saya kongsi bersama-sama kesemua anak-anak saya juga.

## Tan Teik Chuen

Certified International Brain Gym® Instructor / Consultant

---

International Touch For Health™ Instructor.  
Licensed Movement Based Learning™ Instructor.  
Director of My Story Brain Enrichment Centre  
(centre for intellectually disabled).  
Founder of Kiwanis Hope Garden Centre  
(NGO centre for intellectually disabled).  
14 years experiences in teaching Special children.



He has completed the OCAC of Educational Psychology, Child Psychology and Child Development & Guidance.

He successfully used Brain Gym® in the centre and benefits all the special needs children and parents, and also provide private consultation for children, adults and the elderly, using Brain Gym® and organise teacher training and workshops. He practises Rhythmic Movement Training, Optimal Brain Organization, Double Doodle Play and Visioncircles.

## 健脑操 与 我

---

首先，恭贺马来西亚健脑操分会成功的成立；分会的成立，是许多马来西亚健脑操学者的喜讯；也感到非常荣幸，受邀撰写第一届的特刊中文文章分享。

在寻觅教育与学习的过程中，让我在一次的“巧遇”，认识了“教育”也可以让学生透过轻松，好玩的方式，加强大脑的学习。

我是一名特殊教育工作者，也是特教老师，面对着有特殊需求和学习挑战的孩子，须常常提升自己，装备好教学的工具和技巧，就在寻觅更好的教学途中，遇到了健脑操这门学习新方式，对我来说是第一次听到，虽然感到陌生，但深深地被“简单，轻松，易学的运动，让大脑学习起来”的介绍吸引住了；于是，放胆一试，体验了第一次的基础健脑操 101 课程，除了大有所获，更强烈的让我想深入的探索这门学问；也逐渐将所学习到的健脑操融入教学中，让学生们接触和学习健脑操准备学习四式（PACE）和健脑操 26 式动作。

虽然，一开始并不容易，对中心其他老师，学生及家长来说，是一项新的概念，但经过多方面讨论，以及和健脑操导师协助下，大胆的突破旧有的模式和概念，最终成功的融入学生的课程中。也为学生增加了许多学习的乐趣，欢笑和学习的动力。

如今，健脑操已是我编排课程，见个案及和孩子父母亲解说的重要部分；也受惠和改变了许多孩子的学习能力，成功回归普通小学就读的个案例也不少，看见学生们进步和提升了学习能力，更让我有信心的继续教学和分享健脑操益处。



分享个案例子 (1) : 洋洋 (匿名) / 男生。



母亲在他两岁半时发现状况，并在他三岁那年,医院初步测试有自闭症倾向，母亲一度心情跌入谷底。

当时，洋洋他还没有口语能力，肢体动作也非常的差，经过一系列的早期介入课程和健脑操的调和后，渐渐地改善了肢体的协调和动作，口语方面也开始有一些语音上的变化，增加了许多有意义的声音和互动的能力；持续的教育和跟进，洋洋的互动和口语能力大有进步。

到了洋洋报读一年级的年龄，母亲很忧虑，担心洋洋无法上正统小学；并在鼓励和建议下，母亲，再次带洋洋回医院做多一次检测；结果，医生不能确定和断诊洋洋是否有自闭症，同时医生也建议母亲继续观察洋洋的情况，并在洋洋上二年级时，带洋洋的考试成绩单一同来见医生。

之后，洋洋也顺利的报读普通班小学一年级，并在二年级时，带着平均有 80 分的成绩单见医生，最后，医生确诊及明确的告诉他母亲，洋洋已是非自闭症孩子，也无需办理 OKU 卡，并继续在普通小学上课。这奇迹般的讯息，把多年压在洋洋母亲心上的大石瞬间放下了，那份喜悦，无法形容。并和老师分享了多年来付出和努力没有白费。

**妈妈的话：**虽然这段时间不容易，但教育孩子需要很长的时间，所以家长需有毅力，耐力和配合老师的步伐，才能更有效的提升孩子学习，孩子的改变并非偶然，有付出才能有所收获。

## 分享个案例子 (2) 玉玉 (匿名) / 女生。



玉玉的父母在孩子 5 半岁那年，通过他家长的介绍来询问课程，第一次见面，玉玉有些情绪化和语言表达上不足，肢体平衡不佳，很容易撞伤，容易感到焦虑和不安。

经过边玩边学的课程编排的下，加入了“健脑操准备学习四式动作”，循序渐进的完成其他健脑操调和程序，同时也教授父母在家也可以执行的健脑操动作练习。玉玉的情绪和肢体很快地看到显著的改善，语言表达上也逐渐明确许多；同时，玉玉上幼儿园的表现也进步了，并开始乐于同学互动和交流；玉玉顺利完成了幼儿园，也顺利进入正规小学普通班就读。

#以上个案已获得孩子的父母的同意，以匿名分享。

## **Hilda Pillay Cajon**

Certified International Brain Gym® Instructor / Consultant

---



Hilda Pillay Cajon is a great advocate of the use of experiential learning and brain enhancement programmes for better performance. She is a qualified Teacher and Trainer having studied Education and Training at Greenwich University, London (PGCE) as well as a trained Educational Kinesiology (Brain Gym®, UK) Instructor and Shiatsu Instructor. She taught at Sixth Form college in the UK, heading up the Computer Science Department at Bellerbys College, Cambridge. She worked as a trainer in the Adult Education sector for Cambridgeshire, Hertfordshire, Essex County Councils and in the United Nations International School, Hanoi, Vietnam. Her main interest is to integrate alternative therapies into mainstream training techniques to provide beneficial and effective ways to assist people in their professional development. She is well travelled and speaks four languages, with her last teaching posting being at the French Lycée of Kuala Lumpur.

### ***My Brain Gym® Trail***

---

At age 6, my daughter was having difficulties with her reading and arithmetic at school. I was a Shiatsu Practitioner practising at Violet Hill Studios in St John's Wood, London and happened to mention this to someone who put me in touch with a Brain Gym® Instructor. I knew nothing about Brain Gym® but travelled to rural Norfolk to the farm of David to get help for my daughter. David didn't do a balance as such but made my daughter do Cross Crawl. He then set us Brain Gym® activities for her to do over the next three weeks. After two weeks, my daughter's reading ability improved. Within 2 months her reading and arithmetic ability improved and was elevated up two reading levels. Her arithmetic ability was now at the required level for her class. I was intrigued, that's how my journey with Brain Gym® began.

I was lucky to study under David Hubbard, one of the Fellows of Educational Kinesiology Foundation, UK, and had him as a Mentor. I thank Gill Brooksmith for all her guidance and teaching as well as her Mentorship which was instrumental in helping me achieve all the conditions required to gain my Instructorship.

I left UK as soon as I qualified. I then began my travels around the world where I did professional development workshops at schools as well as seeing clients. When I returned to Malaysia and worked at the French Lycée Kuala Lumpur (LFKL). The teachers at LFKL rejected Brain Gym® and even reported me for trying to help parents. Lucas parents approached me for help because he was always the last to complete his work in class. After a few sessions of Brain Gym® his learning ability was at the level of his age group, and noticeably, he was not the last in class anymore.

I then became a Class Teacher and applied the Brain Gym® movements in class every morning as well as in sports activities. I adapted the Brain Gym® movements as “play” and “fun class time” and incorporated balances for reading in this manner. Class time was limited, so 5 minutes was the key to everything Brain Gym®. The students loved it. I will emphasise that Brain Gym® helped intelligent

## Annabelle Ryan

Certified International Brain Gym® Movements Facilitator



என் பெயர் Annabelle Ryan நான் ஒரு தகுதிபெற்ற  
சிநெப்புகல்வி கல்வியாளர்,

இதன்மூலம்சரவத்தசBrainGym®பதாழிலின்பசயலாக்குநராகஇருக்கின்ற  
ன். ADHD , DYSLEXIA , AUTISM மற்றும் கற்றல் இயலாமம் தொன் ற சவால்  
பெற்ற குழந்தகளுடன் ஂணி புரிந்து வருகின் தறன் . Brain Gym® மூலம்  
மக்களின் பவவ்வறு வாழ்க்கையின் நமடெயிற்சிமய  
தமம்ெடுத்துவம் தங்களுக்குள்ள சாத்தியமான திறன்கமள  
சித்தெெடுத்தவும் குறிெ்பிட்டத்தக்க முமறயில் வாழ்க்கை அதிகரிக்க  
நான் உற்சகமாக இருந்து வருகிதறன் .

BrainGym®யின் அழகானசிநெப்புள்ளபவன்றால் பின்ெற்றமிகவும்  
எளிதாக மற்றும் எளிமமயான முமறயில் இருக்கும். Brain Gym®  
என்பொழுதும் பசய்யலாம் அற்புதமான முமறயில் யாமர தவண்  
டும்மானாலும் இரவுதநரத்தில் தூங்க மவக்க உதவியாகஇருக்கும்.  
இதனுமடய இயக்கும் வலது மற்றும் இடது மூமளயின் சுற்றுகளில் ஒத்தி  
ருக்கும் மற்றும் மூமளமய விழிெ்புடன் மவத்திருக்கும்.  
வகுெ்புவமறயில் Brain Gym® மம  
இமணததுக்கப்காள்வதின்மூலம்,மாணவரக்ளின்தரங்கள்மிகவும்  
வியக்கத்தக்க முமறயில் தமம் ெடுத்துகிறது என் தற ஆசிரியரக் ளால்  
கண் டறியெெட்டது.

Brain Gym®யின் நமடெயிற்சிமய என்பொழுதும் வழக்கமாக பசய்வதன்  
மூலம் வாடிக்கையாளரக் ள் மற்றும் ொதிக்கெெட்டவரக் ளின் ஒட்டு  
பமாத்த நன் மம வியத்தகுமுமறயில் முன்தனற்றம்  
அமடந்துஉள்ளதுஎன்று  
ெராமரிெெொளரக் ளுடன் இமணக்க முடியும்.  
முமளதவமலநமடெயிற்சி விமளவாக தனிெெட்ட மகிழ்ச்சி உணரவு  
மற்றும் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி மய தருகின் றது, இதன் மூலம்  
முமளதவமலஇயக்கம் நிமறதவற்றெெடுகிறது.

சமீபத்தில் மார்ச்

மார்ச் 2019, எனக்கு ஒரு அருமையான வாய்ப்பு கிடைத்ததன் மூலம்  
என்னுடைய முமளதவமலஇயக்கம் மற்ற சக உறுப்பினர்கள் ஆகிய  
Apex Clubs of Malaysia.

மூலம் மத்திய கால சந்திக்க வாய்ப்பு கிடைத்தது. 60 பிரதிநிதிகள்  
இருபெம் அமசத்து மற்றும் நமடெயெயிற்சி பசய்தனர் அது ஒரு பெரிய  
சாட்சியாக

இருந்தது. அந்த சூழ்நிலையில் சில இறுக்கமான சமயம் மாறி ஒரு சிறந்த  
நிலையாக மாறியது என்று அமனவரும் தநரம் மற கருத்துமரத்தன அந்த  
அனுபவம் முழுவதும். காலா விருந்தில் கலந்துபகாண்ட அமனதது சிறிய  
மற்றும் முதிர்ந்த உறுப்பினரும் மிகவும் ஆசை ரியமான முமறயில்  
அந்த இமசக்கு ஏற்றவாறு ஆடி அமசந்தனர் அமனவரும்  
தமடகளில்லாமல் தவடிக்மகயானா முமறயில் ஒருவருகப் காருவர்  
உதவிபசய்தனர் மற்றும் மக்களின் வாழ்க்மகயின் அமனத்து  
யெணங்களிலும் ஒரு மனமாக ஒன்றுகுடி பொதுவான இலக்மக தநாக்கி  
தவமலபசய்ய முன்வந்தனர் அது ஒரு

உண்மையில்தய முக்கியத்துவம்மிக்க நிகழ்ச்சியாக இருந்தது!  
முமளதவமலஇயக்கம் அமனவரக்கும் !

