

6 ทำฟิต&เฟิร์ม ระบบประสาท สมอง

● **นำเสนอเมื่อ** 23 พ.ค. 2552

จะเปิดเทอมกันแล้ว แต่บรรดาพ่อแม่ก็ควรเอาใจใส่กับการออกกำลังกายทั้งของตนเองและกับเด็กๆ ด้วย เพราะการออกกำลังกายเป็นสิ่งเสริมสุขภาพชั้นดี ควรเอาใจใส่ไม่แพ้เรื่องอาหารการกิน



ดร.ทอม สมิธ ผู้เชี่ยวชาญด้านโครงสร้างกระดูกสันหลัง
ระบบประสาท แห่งสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า ร่างกายมีกลไกที่มาพร้อมธรรมชาติที่เป็นอัจฉริยะอยู่แล้ว เพียงแต่เราต้องสังเกตและโตมาอาจมีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้ระบบโครงสร้างร่างกายและระบบประสาททำงานได้ไม่เต็มที่ ดัดๆ ชัดๆ อาทิ การหกล้ม อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นต่างๆ รวมถึงท่าทางการนั่งการยืนที่ผิดธรรมชาติ ทำให้กลไกอัจฉริยะในร่างกายที่ธรรมชาติให้มาทำงานได้ไม่เต็มที่ ส่งผลต่อการดำรงชีวิตหลายประการ อาทิ การเจ็บป่วยต่างๆ การขาดสมาธิ

หากโครงสร้างร่างกายตั้งแต่วัยเด็กได้รับการปรับแก้ไขให้สมดุล การเติบโตสู่วัยผู้ใหญ่ก็จะมีคุณภาพ

นางบัณฑิตข ธิรมงคล ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาโครงสร้างร่างกาย ดีสปายน์ไคโรแพรคติก กล่าวว่า จากสถิติผู้ที่เข้ารับการรักษาผู้ใหญ่ หลายปีมานี้พบว่าสว่นใหญ่จะมีปัญหากระดูกสันหลังคด อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดต่างๆ ตามร่างกาย อาทิ ปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ และปวดขา ซึ่งจริงๆ แล้ว หากเด็กได้รับการพัฒนาโครงสร้างร่างกายให้แข็งแรง มีความพร้อมตั้งแต่ในวัยเด็ก ปัญหาดังกล่าวอาจจะไม่เกิดขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นยังจะทำให้ร่างกายพร้อมต่อการเรียนรู้ จดจำและมีสมาธิด้วย การพัฒนาโครงสร้างร่างกาย ระบบประสาท และสมอง โดยเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเป็นพื้นฐานที่ทุกคนส่งเสริมให้เด็กๆ ทำได้ และพ่อแม่ควรสนใจและให้ความสำคัญกับพัฒนาการโครงสร้างร่างกายตั้งแต่วัยเยาว์

สำหรับเทคนิคการออกกำลังกายที่ทางสถาบันแนะนำทั้งเด็กและผู้ใหญ่ปฏิบัติทุกวัน มี 6 ท่าคือ

1. ท่าปุ่มสมอง กระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด โดยเฉพาะเส้นเลือดใหญ่บริเวณลำคอ ช่วยทำให้สมองตื่นตัว เพิ่มสมาธิและการรับรู้ ผู้ออกกำลังกายจะต้องวางมือข้างหนึ่งแบไว้ตรงสะดือ มืออีกข้างหนึ่งนวดเบาๆ บริเวณรอกนุมนที่อยู่ระหว่างกระดูกซี่โครงซี่แรกกับซี่ที่สองใต้กระดูกไหปลาร้า

2. ท่าเคลื่อนไหวไหล่สลับข้าง กระตุ้นให้สมองสองซีกทำงาน เพิ่มเซลล์สมอง สมองทั้งสองซีกสื่อสารถึงกันได้ดี รวดเร็ว และทำให้ความจำดีอีกด้วยโดยเด็กๆ สามารถย่อท่าอยู่กับที่ ยกเข้าให้สูง คอกระดกและเข่าขา และศอกขาและเข่าขาสลับกัน

3. ท่าเกี่ยวตะขอ ช่วยให้สมองทำงานประสานกันได้ดียิ่งขึ้น กระตุ้นศูนย์ควบคุมระดับการรู้สึกตัว สร้างสมาธิ เพิ่มความสมดุล เพิ่มการจดจำ และช่วยกระตุ้นสมองส่วนที่ทำหน้าที่รับสัมผัส เริ่มจากตองยื่นไขว้มือสองข้างไปประสานกัน เหยียดแขนทั้งสองออกไปด้านหน้า นิ้วโป้งชี้ลงพื้นแล้วพลิกมือมวนเข่าหัดตัว พักไว้บริเวณหน้าอก ทิ้งศอกลงทั้งสองข้าง พร้อมทิ้งกระดูกสันหลังเพดานปาก เป็นการกระตุ้นประสาทเส้นเอ็นบริเวณลิ้น

4. ท่าหมวกความคิด กระตุ้นระบบประสาทเกี่ยวกับการได้ยิน นวดใบหูด้านนอกตั้งแต่บนสุดลงล่างสุด



เพื่อปลูกให้กลไกการได้ยินตื่นตัว ทำให้ความจำดีขึ้น

5. ทำหาวเพิ่มพลัง กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อบนใบหน้าทั้งหมด ทั้งระบบประสาทตา หู กล้ามเนื้อ และปลูกให้สมองตื่นตัว ทำให้มีสมาธิโดยทานี้จะต้องทำท่าเหมือนหาว จากนั้นนวดคลึงกล้ามเนื้อบริเวณขากรรไกร

6. ทำเลขแปดหลังยาวสำหรับการมอง พัฒนา การเคลื่อนไหวของดวงตาเพื่อให้เกิดการประสานงานของมือและตา ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจำ มีความสงบเยือกเย็น มีสมาธิ เหมาะสำหรับเด็กที่ทำงานศิลปะ หรือเล่นเปียโน โดยชูหัวแม่มือข้างใดข้างหนึ่งขึ้นไว้กลางระดับสายตา ระยะห่างประมาณช่วงศอก ตั้งศีรษะนิ่ง ไม่เกร็ง ตามองตามนิ้วที่เคลื่อนตลอด ลากนิ้วหัวแม่มือขึ้นไปด้านบนขอบเขตสายตา และลากทวนเข็มนาฬิกากลับมาด้านซ้าย จนกระทั่งนิ้ววนมาถึงจุดต่ำสุด จากนั้นหมุนย้อนเข็มนาฬิกากึ่งกลางไปทางขวา ทำที่ละข้าง

อย่าลืมแบ่งเวลาออกกำลังกายแบบนี้ หลังการเรียนหรือทำงานกันนะคะ

- [แล้วอย่าลืม! ทานอาหารเสริม วิตามิน โปรตีน ไฟเบอร์เพื่อสุขภาพที่ดี!](#)

ขอบคุณแหล่งข้อมูล :: sanook.com