

## 6 ท่าฟิต&เฟิร์ม ระบบประสาท สมอง

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

จะเปิดเทอมกันแล้ว แต่บรรดาพ่อแม่ก็ควรเอาใจใส่กับการออกกำลังกายทั้งของตนเองและกับเด็กๆ ด้วย เพราะการออกกำลังกายเป็นสิ่งเสริมสุขภาพชั้นดี ควรเอาใจใส่ไม่แพ้เรื่องอาหารการกิน

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

**หากโครงสร้างร่างกายตั้งแต่วัยเด็กได้รับการปรับแก้ไขให้สมดุล การเติบโตสู่วัยผู้ใหญ่ก็จะมีคุณภาพ**


**นางบัณฑิตกษ ภิรมงคล** ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาโครงสร้างร่างกาย ดิสปายน์ไคโรแพรคติก กล่าวว่า จากสถิติผู้ที่เข้ารับการรักษาผู้ใหญ่ หลายปีมานี้พบว่าสวนใหญ่จะมีปัญหากระดูกสันหลังคุด 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 บริเวณรอกมที่อยู่ระหว่างกระดูกซี่โครงซี่แรกกับซี่ที่สองใต้กระดูกไหปลาร้า

**2. ท่าเคลื่อนไหวไหล่สลับข้าง** กระตุ้นให้สมองสองซีกทำงาน เพิ่มเซลล์สมอง สมองทั้งสองซีกสื่อสารถึงกันได้ดี รวดเร็ว และทำให้ความจำดีอีกด้วยโดยเด็กๆ สามารถย่อท่าอยู่กับที่ ยกเข้าให้สูง สอกชายแตะเขาขวา และสอกขวาแตะเขาซ้ายสลับกัน

**3. ทำเกี้ยวตะขอ** ช่วยให้สมองทำงานประสานกันได้ดียิ่งขึ้น กระตุ้นศูนย์ควบคุมระดับการรู้สึกตัว สร้างสมาธิ เพิ่มความสมดุล เพิ่มการจดจำ และช่วยกระตุ้นสมองส่วนที่ทำหน้าที่รับสัมผัส เริ่มจากตองยื่นไขว้มือสองข้างให้ประสานกัน เหยียดแขนทั้งสองออกไปด้านหน้า นิ้วโป่งชี้ลงพื้นแล้วพลิกมือมวนเข่าหาตัว พักไว้บริเวณหน้าอก ทิ้งศอกลงทั้งสองข้าง พร้อมทั้งกระดกกลืนติดเพดานปาก เป็นการกระตุ้นประสาทเสเอ็นบริเวณลิ้น

**4. ทำหมวกความคิด** กระตุ้นระบบประสาทเกี่ยวกับการได้ยิน นวดใบหูด้านนอกตั้งแต่บนสุดลงล่างสุด เพื่อปลุกให้กลไกการได้ยินตื่นตัว ทำให้ความจำดีขึ้น 

**5. ทำหาวเพิ่มพลัง** กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อใบหน้าทั้งหมด ทั้งระบบประสาทตา หู กล้ามเนื้อ และปลุกให้สมองตื่นตัว ทำให้มีสมาธิโดยทำนี้จะต้องทำท่าเหมือนหาว จากนั้นนวดคลึงกล้ามเนื้อบริเวณขากรรไกร

**6. ทำเลขแปดหลังยาวสำหรับการมอง** พัฒนา การเคลื่อนไหวของดวงตาเพื่อให้เกิดการประสานงานของมือและตา ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจำ มีความสงบเยือกเย็น มีสมาธิ เหมาะสำหรับเด็กที่ทำงานศิลปะ หรือเล่นเปียโน โดยชูหัวแม่มือข้างใดข้างหนึ่งขึ้นไว้กลางระดับสายตา ระยะห่างประมาณช่วงศอก ตั้งศีรษะหนึ่ง ไม่เกร็ง ตามองตามนิ้วที่เคลื่อนไหวตลอด ลากนิ้วหัวแม่มือขึ้นไปด้านบนขอบเขตสายตา และลากทวนเข็มนาฬิกากลับมาด้านซ้าย จนกระทั่งนิ้ววนมาถึงจุดต่ำสุด จากนั้นหมุนยอนเข็มนาฬิกากึ่งกลางไปทางขวา ทำทีละข้าง

**อย่าลืมแบ่งเวลาออกกำลังกายแบบนี้ หลังการเรียนหรือทำงานกันนะจ๊ะ**

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

ขอบคุณแหล่งข้อมูล :: sanook.com