

8 วิธี การบริหารสมอง ให้สดชื่น

📌 **นำเสนอเมื่อ** 3 ส.ค. 2552

เมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย สมองไม่แล่น ลองมาดูวิธีการบริหารสมองอย่างง่าย เพื่อความสดใส ชาบซ่า

1. ประสานงานสมอง การเขียนเลข 8 ในอากาศด้วยมือทั้ง 2 ข้างๆ ละ 5 ครั้ง โดยเริ่มจากด้านซ้ายของเลขก่อน แล้วเขียนวนไปให้เป็นเลข 8 วิธีนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านการอ่าน และการทำความเข้าใจดีขึ้นและทำให้สมองด้านซ้ายและด้านขวาประสานงานกัน

2. หน้าเปล่าหล่อเลี้ยงสมอง วางขวดน้ำไว้ใกล้ๆ โต๊ะของคุณเป็นประจำ และคอยจิบทีละน้อย วิธีนี้จะช่วยให้คุณจิตใจและร่างกายของคุณตื่นตัวตลอดเวลา และสมองก็จะเปิดวาง สามารถรับสารหรือข้อมูลได้ดี เพราะน้ำจะช่วยปรับสารเคมีที่สำคัญในสมองและระบบประสาท ถ้าเวลาที่รู้สึกเครียด เพราะขาดน้ำ จึงควรจิบน้ำเพื่อให้อวัยวะได้รับน้ำเพื่อไปหล่อเลี้ยงระบบของร่างกาย

3. หวดจุดเชื่อมสมอง วางมือข้างหนึ่งไว้บนสะดือ มืออีกข้างหนึ่งใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางบนกระดูกหน้าอกบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า และค่อยๆ หวดทั้ง 2 ตำแหน่งประมาณ 10 นาที วิธีนี้จะช่วยลดความง่วงหรือสับสน กระตุ้นพลังงานและช่วยให้มีความคิดแจ่มใส

4. บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ ให้มือซ้ายจับไหล่ขวา บีบกล้ามเนื้อให้แน่นพร้อมหายใจเข้า จากนั้นหายใจออกและหันไปทางซ้ายจนสามารถมองไหล่ซ้ายของตัวเอง จากนั้นสูดลมหายใจลึกๆ วางแขนซ้ายลงบนไหล่ขวา พร้อมกับห่อไหล่ ค่อยๆ หันศีรษะกลับไปตรงกลางและเลยไปด้านขวา จนกระทั่งสามารถมองข้ามไหล่ของคุณได้ ยืดไหล่ทั้ง 2 ข้างออก กุมคางลงจรดหน้าอกพร้อมกับสูดลมหายใจลึกๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อของคุณได้ผ่อนคลาย เปลี่ยนมาใช้มือขวาจับไหล่ซ้ายบ้างและทำซ้ำกันข้างละ 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อตรงส่วนลำคอและไหล่ การไต่ยีน, การฟัง และช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งโต๊ะทำงานเป็นเวลานานอีกด้วย

5. หวดใบหูกระตุ้นความเข้าใจ วิธีนี้ทำได้โดยการนั่งพักสบายๆ และปลายนิ้วทั้ง 2 ข้างที่ใบหู เคลื่อนนิ้วไปยังส่วนบนของหู จากนั้นบีบนิ้วและคลี่รอยพับของใบหูทั้ง 2 ข้างออก ค่อยๆ เคลื่อนนิ้วลงมานวดบริเวณอื่นๆ ของใบหู ดึงเบาๆ เมื่อถึงดิ่งหู ดึงลง ให้ทำซ้ำกัน 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการไต่ยีน และทำให้ความเข้าใจดีขึ้น เพราะเป็นการคลายเส้นประสาทบริเวณใบหูที่เชื่อมสมอง

6. บริหารขา โดยการยืนตรงให้เท้าชิดกัน ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง โดยยกส้นเท้าขึ้น งอเข่าขวาเล็กน้อยแล้วโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ก้นของคุณจะอยู่ในแนวเดียวกับส้นเท้าขวา สูดลมหายใจเข้าและผ่อนออก ในขณะที่ปล่อยลมหายใจออกนี้ ค่อยๆ กดส้นเท้าซ้ายให้วางลงบนพื้นพร้อมกับงอเข่าขวาเพิ่มขึ้น หลังเหยียดตรง สูดลมหายใจเข้าแล้วกลับไปตั้งต้นใหม่อีกครั้ง เปลี่ยนจากขาข้างซ้ายเป็นข้างขวา โดยออกกำลังในท่านี้อีก 3 ครั้งด้วยกัน การบริหารท่านี้นี้เหมาะสำหรับการปรับปรุงสมาธิ รวมทั้งช่วยเพิ่มความเร็วในการอ่านหนังสือ และยังช่วยให้อาการเหนื่อยและกล้ามเนื้ออ่อนคลายอีกด้วย

7. กอดจุดคลายเครียด ใช้นิ้ว 2 นิ้ว กดลงบนหน้าผากทั้ง 2 ด้าน ประมาณกึ่งกลางระหว่างขนคิ้ว และตีนผม กอดค้างไว้ประมาณ 3-10 นาที วิธีนี้จะช่วยคลายความตึงเครียดและเพิ่มการหมุนเวียนโลหิตเข้าสู่สมอง

8. บริหารสมองด้วยการเขียน เขียนเส้นขยุกขยิกด้วยมือทั้ง 2 ข้าง พร้อมๆ กัน ลายเส้นที่เขียนอาจจะดูเพี้ยนๆ แต่ได้ผลดีต่อระบบสมองเป็นอย่างดีทีเดียว วิธีนี้จะช่วยให้เกิดการปรับปรุงการประสานงานของสมอง ด้วยการทำให้สมองทั้ง 2 ซีกทำงานพร้อมกัน และเพิ่มความชำนาญด้านการสะกดคำและคำนวณดีและรวดเร็วขึ้นอีก

ข้อมูลจาก :: ไอเอ็นเอ็น