ชมเลย แอนิเมชั่นการบริหารสมองเป็น 2 เท่า ด้วย Brain Activation

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2558

การบริหารสมอง หมายถึง การบริหารร่างกายในส่วนที่สมองควบคุมโดยเฉพาะกลุ่มเส้นประสาท Corpus Callosum ซึ่งเชื่อมสมอง 2 ซีกเข้าด้วยกันให้ประสานกัน
แข็งแรงและทำงานคล่องแคล่วอันจะทำให้การถ่ายโยงข้อมูลและการเรียนรู้ของสมอง 2
ซีกเป็นไปอย่างสมดุลเกิดประสิทธิภาพและยังช่วยให้เกิดความผ่อนคลายความตึง เครียด
ทำให้สภาพจิตใจเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ เกิดความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว มีอารมณ์ขันเพราะคลื่นสมอง (Brain Wave) จะลดความเร็วลงคลื่นเบต้า (Beta) เป็น อัลฟ่า (Alpha)
ซึ่งเป็นสภาวะที่สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

1.การบริหารปุ่มสมอง



ใช้มือขวาวางบริเวณที่ใต้กระดูกคอและซี่โครงของกระดูกอก หรือที่เรียกว่าไหปลาร้าจะมีหลุมตื้นๆ บนผิวหนังใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหารองหลุมตื้นๆ 2 ช่องนี้ซึ่งห่างกันประมาณ 1
นิ้วหรือมากกว่านี้ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายของแต่ละคนที่มีขนาดไม่เท่ากัน ให้นวดบริเวณนี้ประมาณ 30 วินาที และให้เอามือซ้ายวางไปที่ตำแหน่งสะดือ ในขณะที่นวดปุ่มสมองก็ให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา
ขวาไปซ้ายและจากพื้นขึ้นเพดาน

ประโยชน์ของการบริหารปุ่มสมอง

-เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น

-ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง 2 ซีกที่เกี่ยวกับการพูด การอ่าน
การเขียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การบริหารปุ่มสมอง



ใช้มือซ้ายวางบริเวณที่ใต้กระดูกคอและซี่โครงของกระดูกอก หรือที่เรียกว่าไหปลาร้าจะมีหลุมตื้นๆ บนผิวหนัง

ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหาร่องหลุ่มตื้นๆ 2 ช่องนี้ซึ่งห่างกันประมาณ 1 นิ้วหรือมากกว่านี้ขึ้นอยู่กับขนาด

ร่างกายของแต่ละคนที่มีขนาดไม่เท่ากัน ให้นวดบริเวณนี้ประมาณ 30 วินาที และให้เอามือขวาวางไปที่ตำแหน่งสะดือ ในขณะที่นวดปุ่มสมองก็ให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้ายและจากพื้นขึ้นเพดาน

ประโยชน์ของการบริหารปุ่มสมอง

-เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น

-ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง 2 ซีกที่เกี่ยวกับการพูด การอ่าน การเขียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ปุ่มขมับ



1.ใช้นิ้วทั้งสองข้างนวดขมับเบาๆวนเป็นวงกลม ประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที

2.กวาดตามองจากซ้ายไปขวา และจากพื้นมองขึ้นไปที่เพดาน

ประโยชน์ของการนวดปุ่มขมับ

-เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการมองเห็นให้ทำงานดีขึ้น

-ทำให้การทำงานของสมองทั้ง 2 ซีก ทำงานสมดุลกัน

ปุ่มใบหู



1.ให้นิ่วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับที่ส่วนบนสุดด้านนอกของใบหูทั้ง 2 ข้าง

2.นวดตามริมขอบนอกของใบหูทั้ง 2 ข้างพร้อมๆกันให้นวดไล่ลงมาจนถึงติ่งหู

เบาๆ ทำซ้ำหลายๆครั้ง ควรทำท่านี้ก่อนอ่านหนังสือเพื่อเพิ่มความจำและมีสมาธิมากขึ้น

ประโยชน์ของการนวดใบหู

-เพื่อกระตุ้นเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการได้ยินและความจำระยะสั้นให้ดีขึ้น

-สามารถเพิ่มการรับฟังที่เป็นจังหวะได้ดีขึ้น

2.การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Crawl)

ท่าที่ 1 นับ 1-10



ประโยชน์ของการบริหารท่านับ 1-10

-เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อค

-เพื่อกระตุ้นสมองที่มีการสั่งการให้เกิดความสมดุลทั้งซ้าย-ขวา

-เพื่อกระตุ้นความจำ

ท่าที่ 2 จีบ L



1.ยกมือทั้งสองข้างขึ้นมาให้มือขวาทำท่าจีบ
โดยใช้นิ้วหัวแม่มือประกบกับนิ้วชี้ส่วนนิ้วอื่นๆให้เหยียดออกไป

2.มือซ้ายให้ทำเป็นรูปตัวแอล (L) โดยให้กางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ออกไป ส่วนนิ้วที่เหลือให้กำเอาไว้

3.เปลี่ยนเป็นจีบด้วยมือซ้ายบ้างทำเช่นเดียวกับข้อที่ 1 ส่วนมือขวาก็ทำเป็นรูปตัวแอล
(L)เช่นเดียวกับขอ 2

4.ให้ทำสลับกันไปมา 10 ครั้ง

ประโยชน์ของการบริหารท่าจีบซ้าย-ขวา

-เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อค

-เพื่อกระตุ้นสมองเกี่ยวกับการสั่งการให้สมดุลย์ให้มีการเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว

-เพื่อกระตุ้นการทำงานความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา

ท่าที่ 3 โป้ง-ก้อย



1.ยกมือทั้งสองข้างให้มือขวาทำท่าโป้งโดยกำมือและยกหัวแม่มือขึ้นมา ส่วนมือซ้ายให้ทำท่าก้อย
โดยกำมือและเหยียดนิ้วก้อยชี้ออกมา

2.เปลี่ยนมาเป็นโป้งด้วยมือซ้ายและก้อยด้วยมือขวา

3.ให้ทำสลับกันไปมา 10 ครั้ง

ประโยชน์ของการบริหารท่าจีบโป้ง-ก้อย

-เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกซ้ายและซีกขวา

-เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณกะระยะ

-เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวไหล่เกิดการติดยึด

ท่าที่ 4 แตะจมูก-แตะหู



1.มือขวาไปแตะที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายให้ไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)

2.เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา ส่วนมือขวาไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)

ประโยชน์ของการบริหารท่า แตะจมูก-แตะหู

-ช่วยให้มองเห็นภาพด้านซ้ายและขวาดีขึ้น

ท่าที่ 5 แตะหู



1.มือขวาอ้อมไปที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวา

2.เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวาส่วนมือขวาอ้อมไปจับหูซ้าย

ประโยชน์ของการบริหารท่าโป้ง-ก้อย,แตะจมูก-แตะหู,แตะหู

-เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกซ้ายและซีกขวา

-เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณกะระยะ

-เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวไหล่เกิดการติดยึด

3.การผ่อนคลาย



ยื่นใช้มือทั้ง 2 ข้างประกบกันในลักษณะพนมมือเป็นรูปดอกบัวตูม โดยให้นิ้วทุกนิ้วสัมผัสกันเบาๆพร้อมกับหายใจเข้า-ออก ทำท่านี้ประมาณ 5-10 นาที

ประโยชน์ของการบริหารท่าผ่อนคลาย

-ทำให้เกิดสมาธิเป็นการเจริญสติ

ดาวน์โหลดไฟล์ PDF

ผู้แต่ง : อ. สุพัชรา ซิ้มเจริญ

ขอบคุณที่มาจาก หมอชาวบ้าน