

วาว!!.....ทำบริหารสมอง..

นำเสนอเมื่อ : 30 เม.ย. 2552

ทำบริหารสมอง...

มาดูวิธีบริหารสมอง กันหน่อย

จากด.ร ทอม สมิต (ชื่อเหมือนดาราเลย)

 **ดร.ทอม สมิต** ผู้เชี่ยวชาญด้านโครงสร้างกระดูกสันหลัง ระบบประสาท แห่งสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า ร่างกายมีกลไกที่มาพร้อมธรรมชาติที่เป็นอัจฉริยะอยู่แล้ว เพียงแต่เราตั้งแต่เกิดและโตมาอาจมีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้ระบบโครงสร้างร่างกายและระบบประสาททำงานได้ไม่ดี มีที่ ดัดๆ ชัดๆ อาทิ การหกล้ม อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นต่างๆ รวมถึงท่าทางการนั่งการยืนที่ผิดธรรมชาติ ทำให้กลไกอัจฉริยะในร่างกายที่ธรรมชาติให้มาทำงานได้ไม่เต็มที่ ส่งผลต่อการดำรงชีวิตหลายประการ อาทิ การเจ็บป่วยต่างๆ การขาดสมาธิ

หากโครงสร้างร่างกายตั้งแต่วัยเด็กได้รับการปรับแก้ไขให้สมดุล การเติบโตสู่วัยผู้ใหญ่ก็จะมีคุณภาพ

นางบัณฑิต ภิรมงคล ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาโครงสร้างร่างกาย ดิสปายน์ไคโรแพรคติก กล่าวว่า จากสถิติผู้ที่เข้ารับการรักษาผู้ใหญ่มากมายปีมานี้พบว่าส่วนใหญ่จะมีปัญหากระดูกสันหลังคด 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 ผู้ออกกำลังกายจะต้องวางมือข้างหนึ่งแบบไวตรงสะดือ มืออีกข้างหนึ่งนวดเบาๆ บริเวณรอกันที่อยู่ระหว่างกระดูกซี่โครงซี่แรกกับซี่ที่สองใต้กระดูกไหปลาร้า

2. ทำเคลื่อนไหวสลับข้าง กระตุ้นให้สมองสองซีกทำงาน เพิ่มเซลล์สมอง
สมองทั้งสองซีกสื่อสารถึงกันได้ดี รวดเร็ว และทำให้ความจำดีอีกด้วยเด็กๆ สามารถย่อทำอยู่กับที่ ยกเข้าให้สูง
ศอกซ้ายแตะขวา และศอกขวาแตะซ้ายสลับกัน

3. ทำเกี้ยวตะขอ ช่วยให้สมองทำงานประสานกันได้ดียิ่งขึ้น กระตุ้นศูนย์ควบคุมระดับการรู้สึกตัว
สร้างสมาธิ เพิ่มความสมดุล เพิ่มการจดจำ และช่วยกระตุ้นสมองส่วนที่ทำหน้าที่รับสัมผัส
เริ่มจากตอยืนไขว่มือสองข้างให้ประสานกัน เหยียดแขนทั้งสองออกไปด้านหน้า
นิ้วโป้งชี้ลงพื้นแล้วพลิกมือมาวนขวาหาตัว พักไว้บริเวณหน้าอก ทิ้งศอกลงทั้งสองข้าง
พร้อมทั้งกระดกนินทิตเพดานปาก เป็นการกระตุ้นประสาทเส้นเอ็นบริเวณลิ้น

4. ทำหมวกความคิด กระตุ้นระบบประสาทเกี่ยวกับการได้ยิน นวดใบหูด้านนอกตั้งแต่บนสุดลงล่างสุด
เพื่อปลูกให้กลไกการได้ยินตื่นตัว ทำให้ความจำดีขึ้น 

5. ทำหาหูกเพิ่มพลัง กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อใบหน้าทั้งหมด ทั้งระบบประสาทตา หู
กล้ามเนื้อ และปลูกให้สมองตื่นตัว ทำให้มีสมาธิโดยทานี้จะต้องทำท่าเหมือนหา
จากนั้นนวดคลึงกล้ามเนื้อบริเวณขากรรไกร

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

