

6 ท่าฟิต&เฟิร์ม ระบบประสาท สมอง

นำเสนอด้วย : 23 พ.ค. 2552

จะเปิดเทอมกันแล้ว แต่บรรดาพ่อแม่ก็ควรเอาใจใส่กับการออกกำลังกายทั้งของตนเองและกับเด็กๆ ด้วย การออกกำลังกายเป็นสิ่งเสริมสุขภาพชั้นดี ควรเอาใจใส่ไม่แพ้เรื่องอาหารการกิน

ดร.กอม สมิธ ผู้เชี่ยวชาญด้านโครงสร้างกรอบดูกลัสนหลัง ระบบประชากร แห่งสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า ร่างกฎหมายมีกลไกที่มาพร้อมธรรมชาติที่เป็นอัจฉริยะอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าตั้งแต่เกิดและโตมาอาจมีปัจจัยหลายอย่างที่ทำใหระบบโครงสร้างร่างกายและระบบประสาททำงานได้ไม่เต็มที่ ติดๆ ขัดๆ อาทิ การหกล้ม อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นต่างๆ รวมถึงทางการนั่งการยืนที่ผิดธรรมชาติ ทำให้กลไกอัจฉริยะในร่างกายที่ธรรมชาติให้มาทำงานได้ไม่เต็มที่ สงผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างประการ อาทิ การเจ็บป่วยต่างๆ การขาดสมาธิ

หากโครงสร้างร่างกายตั้งแต่วัยเด็กได้รับการปรับแก้ไขให้สมดุล การเติบโตสวัสดิ์ผู้ใหญ่ก็จะมีคุณภาพ

นางบันลักษณ์ ถิรมงคล ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาโครงสร้างร่างกาย ศีลสปายน์ไครอแพรคติก กล่าวว่า
จากสถิติผู้ที่เข้ารับการรักษาญี่หุย ทุกๆปีมานี้พบว่าส่วนใหญ่จะมีปัญหากระดูกสันหลังคุด
อันเป็นสาเหตุที่ทำใหเกิดอาการปวดดูดงๆ ตามร่างกาย อาทิ ปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ และปวดขา ซึ่งจริงๆ แล้ว
หากเด็กได้รับการพัฒนาโครงสร้างร่างกายใหแข็งแรง มีความพร้อมตั้งแต่ในวัยเด็ก ปัญหาดังกล่าวอาจจะไม่เกิดขึ้น
ยิ่งไปกว่านั้นยังจะทำใหร่างกายพร้อมต่อการเรียนรู้ จดจำและมีสมาร์ทด้วย การพัฒนาโครงสร้างร่างกาย
ระบบประสาท และสมอง โดยเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องเป็นพื้นฐานที่ทุกคนสามารถเริ่มใหเด็กๆ ทำได้
และพอแม่ควรสนใจและใหความสำคัญกับพัฒนาการโครงสร้างร่างกายตั้งแต่วัยเยาว์

สำหรับเทคนิคการออกกำลังกายที่ทางสถาบันแนะนำทั้งเด็กและผู้ใหญ่ปีกับติดทุกวัน มี 6 ทำคือ

1. ท่านปุ่มสมอง กระดูกนรระบบใหญ่เวียนของเลือด โดยเฉพาะเส้นเลือดใหญ่บริเวณลำคอช่วยทำให้สมองตื่นเต้น เพิ่มสมาร์ทและการรับรู้ ผู้อุปกรณ์กำลังกายจะต้องวางแผนข้างหนึ่งแบบไว้ตรงสะเอื้อ มืออีกข้างหนึ่งนวดเบาๆ บริเวณรองบูรณาที่อยู่ระหว่างกระดูกซี่โครงซี่แรกกับซี่ที่สองได้กระดูกไปคลาย

2. ท่าเดลี่อ่อนไหวสับข้าง กระตุนให้สมองสองซีกทำงาน เพิ่มเซลล์สมอง
สมองทั้งสองซีกสื่อสารถึงกันได้ดี รวดเร็ว และทำให้ความจำได้อีกด้วยโดยเด็ดขาด สามารถย้ายเท้าอยู่กับที่ ยกเข้าให้สูง ศอกซ้ายแตะขวา และศอกขวาแตะขวาอย่างสลับกัน

3. ทำเกี่ยวกับขอ ช่วยให้สมองทำงานประสาหุกันได้ดียิ่งขึ้น กระตุ้นศูนย์ควบคุมระดับการรู้สึกตัว สร้างสมญานิพิมความสมดุล เพิ่มภาระจดจำ และช่วยกระตุ้นสมองส่วนที่ทำหน้าที่รับสัมผัส เริ่มจากต้องยืนไขว้มือสองข้างให้ประสานกัน เหยียดแขนทั้งสองข้างออกไปด้านหน้า นิ้วโป้งซี้ลงพื้นแล้วพลิกมือมวนเข้าหากัน ทิ่งศอกลงทั้งสองข้าง พร้อมทั้งกระดกลิ้นติดเด้านปาก เป็นการกระตุ้นประสาทเส้นเอ็นบริเวณลิ้น

4. ทำให้มากความคิด กระตุ้นระบบประสาทเกี่ยวกับการได้ยิน นวดใบหน้านอกตั้งแต่บนสุดลงล่างสุด เพื่อปลุกให้กลไกการได้ยินตื่นตัว ทำให้ความจำดีขึ้น

5. ทำหัวใจเพิ่มพลัง กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อบนใบหน้าทั้งหมด ทั้งระบบประสาทตา หู กล้ามเนื้อ และปัจกุที่สมองตื่นตัว ทำให้มีสมาธิโดยทันทีจะต้องทำท่าเหมือนหัว จากนั้นนวดคลึงกล้ามเนื้อบริเวณขากรรไกร

6. ทำเลขแปดหลังยิ่วสำหรับการมอง พัฒนา

การเคลื่อนไหวของดวงตาเพื่อให้เกิดการประสานงานของมือและตา ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจำ มีความสูงบุรุษอยู่ใน ภารกิจ เหมาะสำหรับเด็กที่ทำงานศิลปะ หรือเล่นเปียโน โดยชูหัวแม่มือข้างใดข้างหนึ่งขึ้นไว้กลางระดับสายตา ระยะห่างประมาณช่วงศอก ตั้งศีรษะนิ่ง ไม่เกร็ง ตามองตามนิ้วที่เคลื่อนตกลอด ลากนิ้วหัวแม่มือขึ้นไปด้านบนขอบเขตสายตา และลากทวนเข็มนาฬิกาลับมادานชัย จนกระทั่งนิ้วนามาถึงจุดตำสุด จากนั้นหมุนยอดเข็มนาฬิกาจุดกึ่งกลางไปทางขวา ทำทีละข้าง

อย่าลืมแบ่งเวลา มาออกกำลังกายแบบนี้ หลังการเรียนหรือทำงานกันนะจ๊ะ

- แล้วอย่าลืม! ทานอาหารเสริม วิตามิน โปรตีน ไฟเบอร์เพื่อสุขภาพที่ดี!

ขอบคุณแหล่งข้อมูล :: sanook.com