

## 8 วิธี การบริหารสมอง ให้สดชื่น

นำเสนอด้วย : 3 ส.ค. 2552

เมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย สมองไม่แหล่น ลองมาดูวิธีการบริหารสมองอย่างง่าย เพื่อความสดใส ชาบฉาย

1. ประสานงานสมอง การเขียนเลข 8 ในอาคารด้วยมือทั้ง 2 ข้างๆ ละ 5 ครั้ง โดยเริ่มจากด้านซ้ายของเลขก่อน แล้วเขียนทวนไปให้เป็นเลข 8 วิธีนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านการอ่านและการทำความเข้าใจดีขึ้นและทำให้สมองด้านซ้ายและด้านขวาประสานงานกัน

2. ห้องเรียนที่มีนักเรียนจำนวนต่ำกว่า 10 คน ควรจัดทำห้องเรียนให้เป็นส่วนตัว ไม่ต้องเดินทางไปโรงเรียน สามารถเรียนออนไลน์ได้โดยไม่ต้องเดินทางไปโรงเรียน แต่ต้องมีเครื่องคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตที่ดีเพื่อการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

**3. นวัตกรรมเชื่อมส่วนราชการมือข้างหนึ่งไว้บนสะพาน**  
มืออีกข้างหนึ่งใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางบนกระดูกหน้าอกบริเวณถูกตัดกระดูกไปปลาร้า และค่อยๆ นวดทั้ง 2 ตำแหน่งประมาณ 10 นาที วิธีนี้จะช่วยลดความแห้งหรือสับสน กระตุนพลังงานและช่วยให้มีความคิดแจ่มใส

**4. บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ ให้มือช้ำยจับไหล่ขวา บีบกล้ามเนื้อให้แน่นพร้อมหายใจเข้า  
จากนั้นหายใจออกและหันไปทุบช้ำยจนสามารถมองให้หลช้ำยของตัวเอง จากนั้นสูดลมหายใจลึกๆ  
วางแขนช้ำยลงบนไหล่ขวา พร้อมกับห่อให้หล ค่อยๆ หันศรีษะกลับไปตรงกลางและเลี้ยวไปด้านขวา  
จนกระทึ่งสามารถมองข้างไว้หลของคุณได้ ยืดให้หลทั้ง 2 ข้างออก กุมคางลงจัดหน้าอกพร้อมกับสูดลมหายใจลึกๆ  
เพื่อให้กล้ามเนื้อของคุณได้ผ่อนคลาย เปลี่ยนม้าใช้มือขวาจับไหล่ช้ำยบางและทำซ้ำกันข้างละ 2 ครั้ง  
วิธีนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อตรงส่วนลำคอและไหล่ การได้ยิน การฟัง  
และช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานอีกด้วย**

5. นวดใบหญกกระตุนความเข้าใจ วิธีนี้ทำได้โดยการนั่งพักสบายๆ แตะปลายนิ้วทั้ง 2 ข้างที่ใบหญกเคลื่อนนิ้วไปยังส่วนบนของหู จากนั้นบีบวนดแลคคลีร้อยพับของใบหญกทั้ง 2 ข้างออก ค่อยๆ เคลื่อนนิ้วลงมาบนบริเวณอีนๆ ของใบหญก ตึงเบาๆ เมื่อถึงตึงทุก ตึงลง ให้ทำซ้ำกัน 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยกระตุนการได้ยิน และทำให้ความเข้าใจดีขึ้น เพราะเป็นการคลายเส้นประสาทบริเวณใบหน้าที่เชื่อมสมอง

**6. บริหารฯ โดยการยืนตรงให้เท้าชิดกัน ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง โดยยกสันเท้าขึ้น  
งอเข่าขวาเล็กน้อยแล้วโน้มไปข้างหนาเล็กน้อย กวนของคุณจะอยู่ในแนวเดียวกับสนเท้าขวา  
สุดลุมหายใจเข้าและผ่อนออก ในขณะที่ปล่อยลมหายใจออกนิ่มๆ อย่าง  
กดสนเท้าซ้ายให้วางลงบนพื้นพร้อมกับงอเข่าขวาเพิ่มขึ้น หลังเหยียดตรง  
สุดลุมหายใจเข้าแล้วกลับไปตั้งตันใหม่อีกครั้ง เปลี่ยนจากขาซ้ายเป็นขาขวา โดยออกกำลังในท่านี้ทั้งหมด 3  
ครั้งด้วยกัน ภารบุริหารท่านี้เหมาะสมสำหรับการปั้บปูรุงสมาร์ท รวมทั้งช่วยเพิ่มความเร็วในการอ่านหนังสือ  
และยังช่วยให้กล้ามเนื้อตันชา และกล้ามเนื้อนองผ่อนคลายอีกด้วย**

**7. กดจุดคลายเครียด ใช้นิ้ว 2 นิ้ว กดลงบนหน้าผากทั้ง 2 ด้าน ประมาณกึ่งกลางระหว่างขันคิ้ว และตีนผม กดค้างไว้ประมาณ 3-10 นาที วิธีนี้จะช่วยคลายความตึงเครียดและเพิ่มการหมุนเวียนโลหิตเข้าสู่สมอง**

**8. บริหารสมองด้วยการเขียน เขียนเส้นขุยูกขิกด้วยมือทั้ง 2 ข้าง พร้อมๆ กัน ลายเส้นที่เขียนอาจจะดูเพียงๆ แต่ไดผลดีต่อระบบสมองเป็นอย่างดีที่เดียว  
วิธีนี้จะช่วยให้เกิดการปั๊บปังการประสานงานของสมอง ด้วยการทำให้สมองทั้ง 2 ข้างทำงานพร้อมกัน และเพิ่มความซับซ้อนด้านการสะกดคำและคำนวนดี และรวดเร็วขึ้นอีก**

**ข้อมูลจาก :: ไอເອັນເອັນ**