

## มาทำกายบริหารให้สมองกันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 21 มิ.ย. 2554

หลังจากสิ้นสุดการทำงานหรือการเรียนในแต่ละวัน หลายท่านอาจจะรู้สึกว่สมองอ่อนล้า มาช่วยกันคลายเครียดให้สมองด้วยทาบบริหารกาย ๆ กันเถอะ

การบริหารสมอง หมายถึง การบริหารร่างกายในส่วนที่สมองควบคุมโดยเฉพาะกลุ่มเส้นประสาทที่เชื่อมสมอง 2 ซีกเข้าด้วยกัน เพื่อให้สมองแข็งแรง ทำงานได้คล่องแคล่ว และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความผ่อนคลายให้สมอง จากการทำงานอย่างหนักมาตลอดทั้งวัน โดยวิธีทำก็ไม่ยาก แค่ปฏิบัติตามดังต่อไปนี้



- **การบริหารปุ่มสมอง** เริ่มด้วยการใช้มือข้างหนึ่งวางบริเวณไหล่ปลาร้า ซึ่งจะมีหลุมตื้น ๆ อยู่ ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหาร่องหลุมนี้ซึ่งกว้างประมาณ 1 นิ้วหรือมากกว่าขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายของแต่ละคน แล้ววนวนประมาณ 30 วินาที และขณะเดียวกันให้เอามืออีกข้างที่วางวางไปที่ตำแหน่งสะดือ ในขณะที่นิ้วปุ่มสมองนี้ ก็ให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้ายและจากพื้นขึ้นเพดาน ประโยชน์ของการทำทำนี้ จะช่วยในการกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดให้ไปเลี้ยงสมองได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง 2 ซีกที่เกี่ยวกับการพูด อ่าน เขียน มีประสิทธิภาพมากขึ้น

- **ทำต่อไปเป็นการนวดปุ่มขมับ** ใช้นิ้วทั้งสองข้างนวดบริเวณขมับเบา ๆ โดยการวนเป็นวงกลมประมาณ 30-60 วินาที แล้วกวาดตามองจากซ้ายไปขวา และจากพื้นมองขึ้นไปบนเพดาน โดยการบริหารทำนี้ จะกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดส่วนที่ไปเลี้ยงสมองที่มีหน้าที่ในการมองเห็นให้ทำงานได้ดีขึ้น และยังทำให้สมองทั้งสองซีกทำงานสมดุลกัน

- **ส่วนทำบริหารสมองที่ช่วยในการได้ยิน** ก็คือการบริหารปุ่มใบหู วิธีทำคือใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับที่ส่วนบนสุดบริเวณด้านนอกของใบหูทั้ง 2 ข้าง แล้วนวดตามริมขอบเบา ๆ ไหลลงมาจนถึงติ่งหู ทำซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง แนะนำให้ทำทำนี้ก่อนที่จะอ่านหนังสือ เพราะจะช่วยในเรื่องการเพิ่มความจำและมีสมาธิมากยิ่งขึ้น

เนื่องจากการทำแบบนี้จะไปกระตุ้นเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการได้ยินและความจำระยะสั้น รวมถึงการฟังที่เป็นจังหวะได้ไซงานได้ดีขึ้น.