

## ชมเลย แอนิเมชันการบริหารสมองเป็น 2 เท้า ด้วย Brain Activation

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2558

การบริหารสมอง หมายถึง การบริหารร่างกายในส่วนที่สมองควบคุมโดยเฉพาะกลุ่มเส้นประสาท Corpus Callosum ซึ่งเชื่อมสมอง 2 ซีกเข้าด้วยกันให้ประสานกัน แข็งแรงและทำงานคล่องแคล่วอันจะทำให้การถ่ายโอนข้อมูลและการเรียนรู้ของสมอง 2 ซีกเป็นไปอย่างสมดุลเกิดประสิทธิภาพและยังช่วยให้เกิดความผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้สภาพจิตใจเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ เกิดความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว มีอารมณ์ขันเพราะคลื่นสมอง (Brain Wave) จะลดความเร็วลงคลื่นเบตา (Beta) เป็น อัลฟา (Alpha) ซึ่งเป็นสภาวะที่สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

### 1.การบริหารปุ่มสมอง



ใช้มือขวาวางบริเวณที่ใต้กระดูกคอและซี่โครงของกระดูกอก หรือที่เรียกว่าไหปลาร้าจะมีหลุมตื้นๆ บนผิวหนังไขว้หัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหารองหลุมตื้นๆ 2 ช่องนี้ซึ่งห่างกันประมาณ 1 นิ้วหรือมากกว่านี้ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายของแต่ละคนที่มีขนาดไม่เท่ากัน ใหนวดบริเวณนี้ประมาณ 30 วินาที และให้เอามือซ้ายวางไปที่ตำแหน่งสะดือ ในขณะที่นวดปุ่มสมองก็ให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้ายและจากพื้นขึ้นเพดาน

ประโยชน์ของการบริหารปุ่มสมอง

-เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น

-ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง 2 ซีกที่เกี่ยวกับการพูด การอ่าน การเขียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## การบริหารปุ่มสมอง



ใช้มือซ้ายวางบริเวณที่ได้กระดูกคอและซี่โครงของกระดูกอก หรือที่เรียกว่าไหปลาร้าจะมีหลุมตื้นๆ บนผิวหนัง

ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหาร่องหลุมตื้นๆ 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 และจากพื้นมองขึ้นไปเพดาน

ประโยชน์ของการนวดปุ่มขมับ

- เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการมองเห็นให้ทำงานดีขึ้น
- ทำให้การทำงานของสมองทั้ง 2 ซีก ทำงานสมดุลกัน

## ปุ่มใบหู



1. ให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับที่ส่วนบนสุดด้านนอกของใบหูทั้ง 2 ข้าง
  2. นวดตามริมขอบนอกของใบหูทั้ง 2 ข้างพร้อมๆกันให้นวดไล่ลงมาจนถึงติ่งหูเบาๆ ทำซ้ำหลายๆครั้ง ควรทำทำนี้ก่อนอ่านหนังสือเพื่อเพิ่มความจำและมีสมาธิมากขึ้น
- ประโยชน์ของการนวดใบหู
- เพื่อกระตุ้นเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการได้ยินและความจำระยะสั้นให้ดีขึ้น
  - สามารถเพิ่มการรับฟังที่เป็นจังหวะได้ดีขึ้น

## 2. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Crawl)

ท่าที่ 1 นัย 1-10



ประโยชน์ของการบริหารท่านี้ 1-10

- เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อให้ประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อค
- เพื่อกระตุ้นสมองที่มีการสั่งการให้เกิดความสมดุลทั้งซ้าย-ขวา
- เพื่อกระตุ้นความจำ

ท่าที่ 2 จีบ L



1. ยกมือทั้งสองข้างขึ้นมาให้มือขวาทำท่าจีบ  
โดยใช้นิ้วหัวแม่มือประกบกับนิ้วชี้ส่วนนิ้วอื่นๆให้เหยียดออกไป

2. มือซ้ายให้ทำเป็นรูปตัวแอล (L) โดยให้กางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ออกไป ส่วนนิ้วที่เหลือให้กำเอาไว้

3. เปลี่ยนเป็นจีบด้วยมือซ้ายบ้างทำเช่นเดียวกับข้อที่ 1 ส่วนมือขวาก็ทำเป็นรูปตัวแอล (L) เช่นเดียวกับข้อ 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

- เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณระยะยะ

- เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจเกิดการติดยึด

## ท่าที่ 4 แตะจมูก-แตะหู



- 1.มือขวาไปแตะที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายให้ไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)
  - 2.เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา ส่วนมือขวาไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)
- ประโยชน์ของการบริหารท่า แตะจมูก-แตะหู
- ช่วยให้มองเห็นภาพด้านซ้ายและขวาดีขึ้น

## ท่าที่ 5 แตะหู



- 1.มือขวาอ้อมไปที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวา
  - 2.เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวา ส่วนมือขวาอ้อมไปจับหูซ้าย
- ประโยชน์ของการบริหารท่า โป้ง-ก้อย,แตะจมูก-แตะหู,แตะหู
- เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกซ้ายและซีกขวา
  - เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณระยะ
  - เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจเกิดการตีตยิด

## 3.การผ่อนคลาย



ยื่นไข่มือกั้ง 2 ข้างประกับกัันในลักษณะพนมมือเป็นรูปดอกบัวตูม โดยให้นิ้วทุกนิ้วสัมผัสกันเบาๆพร้อมกับหายใจเข้า-ออก ทำทานี้ประมาณ 5-10 นาที

ประโยชน์ของการบริหารท่าผ่อกคลาย

-ทำให้เกิดสมาธิเป็นการเจริญสติ

[ดาวน์โหลดไฟล์ PDF](#)

ผู้แต่ง : อ. สุพัชรา ชี้มเจริญ

ขอบคุณที่มาจาก [หมอชาวบ้าน](#)