

มาบริหารสมอง...กันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552



1. ประสานงานสมอง

การเขียนเลข 8 ในอากาศด้วยมือทั้ง 2 ข้างๆ ละ 5 ครั้ง

โดยเริ่มจากด้านซ้ายของเลขก่อน แล้วเขียนวนไปให้เป็นเลข 8

วิธีนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านการอ่าน และการทำความเข้าใจดีขึ้น

และทำให้สมองด้านซ้ายและด้านขวาประสานงานกัน

2. น้ำเปล่าหล่อเลี้ยงสมอง

วางขวดน้ำไว้ใกล้ๆ โຕะของคุณเป็นประจำ และคอยจิบทีละน้อย

วิธีนี้จะช่วยให้จิตใจและร่างกายของคุณตื่นตัวตลอดเวลา

และสมองก็จะเปิดว่าง สามารถรับสารหรือข้อมูลได้ดี

เพราะน้ำจะช่วยปรับสารเคมีที่สำคัญในสมองและระบบประสาท

ถ้าเวลาที่รู้สึกเครียด เพราะขาดน้ำ
จึงควรจิบน้ำเพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำเพื่อไปหล่อเลี้ยงระบบของร่างกาย

3. นวดใบหูกระตุ้นความเข้าใจ

วิธีนี้ทำได้โดยการนึ่งพักสบายๆ ตะปลายนิ้วทั้ง 2 ข้างที่ใบหู

เคลื่อนนิ้วไปยังส่วนบนของหู จากนั้นบีบนิ้วและคลี่รอยพับของใบหูทั้ง 2 ข้างออก

ค่อยๆ เคลื่อนนิ้วลงมาวดบริเวณอื่นๆ ของใบหู ดึงเบาๆ เมื่อถึงดิ่งหู ดึงลง
ให้ทำซ้ำกัน 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการได้ยิน และทำให้ความเข้าใจดีขึ้น
เพราะเป็นการคลายเส้นประสาทบริเวณใบหูที่เชื่อมสมอง

4. บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ

ให้มือซ้ายจับไหล่ขวา บีบกล้ามเนื้อให้แน่นพร้อมหายใจเข้า

จากนั้นหายใจออกและหันไปทางซ้ายจนสามารถมองไหล่ซ้ายของตัวเอง

จากนั้นสูดลมหายใจลึกๆ วางแขนซ้ายลงบนไหล่ขวา พร้อมกับห่อไหล่

ค่อยๆ หันศีรษะกลับไปตรงกลางและเลยไปด้านขวา จนกระทั่งสามารถมองข้ามไหล่ของคุณได้

ยืดไหล่ทั้ง 2 ข้างออก ก้มคางลงจรดหน้าอกพร้อมกับสูดลมหายใจลึกๆ

เพื่อให้กล้ามเนื้อของคุณได้ผ่อนคลาย เปลี่ยนมาใช้มือขวาจับไหล่ซ้ายบ้างและทำซ้ำกันข้างละ 2 ครั้ง

วิธีนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อตรงส่วนลำคอและไหล่ การได้ยิน, การฟัง

และช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งโต๊ะทำงานเป็นเวลานานอีกด้วย

5. นวดจุดเชื่อมสมอง

วางมือข้างหนึ่งไว้บนสะดือ

มืออีกข้างหนึ่งใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางบนกระดูกหน้าอกบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า และค่อยๆ นวดทั้ง 2 ตำแหน่งประมาณ 10 นาที

วิธีนี้จะช่วยลดความง่วงหรือสับสน กระตุ้นพลังงานและช่วยให้มีความคิดแจ่มใส

6. บริหารขา

โดยการยืนตรงให้เท้าชิดกัน ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง

โดยยกส้นเท้าขึ้น งอเข่าขวาเล็กน้อยแล้วโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย

ก้นของคุณจะอยู่ในแนวเดียวกับส้นเท้าขวา สูดลมหายใจเข้าและผ่อนออก

ในขณะที่ปล่อยลมหายใจออกนี้ ค่อยๆ กดส้นเท้าซ้ายให้วางลงบนพื้นพร้อมกับงอเข่าขวาเพิ่มขึ้น

หลังเหยียดตรง สูดลมหายใจเข้าแล้วกลับไปตั้งต้นใหม่อีกครั้ง เปลี่ยนจากขาข้างซ้ายเป็นข้างขวา

โดยออกกำลังในท่านี้ทั้งหมด 3 ครั้งด้วยกัน การบริหารท่านี้เหมาะสำหรับการปรับปรุงสมาธิ

รวมทั้งช่วยเพิ่มความเร็วในการอ่านหนังสือ และยังช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขา
และกล้ามเนื้อน่องผ่อนคลายอีกด้วย

7. กดจุดคลายเครียด

ใช้นิ้ว 2 นิ้ว กดลงบนหน้าผากทั้ง 2 ด้าน ประมาณกึ่งกลางระหว่างขนคิ้ว และตีนผม

กดค้างไว้ประมาณ 3-10 นาที วิธีนี้จะช่วยคลายความตึงเครียดและเพิ่มการหมุนเวียนโลหิตเข้าสู่สมอง

8. บริหารสมองด้วยการเขียน

เขียนเส้นขยุกขยิกด้วยมือทั้ง 2 ข้าง พร้อมๆ กัน

ลายเส้นที่เขียนอาจจะดูเพี้ยนๆ แต่ได้ผลดีต่อระบบสมองเป็นอย่างดีทีเดียว

วิธีนี้จะช่วยให้เกิดการปรับปรุงการประสานงานของสมอง ด้วยการทำให้สมองทั้ง 2 ซีกทำงานพร้อมกัน

และเพิ่มความชำนาญด้านการสะกดคำและคำนวณดีและรวดเร็วขึ้นอีกด้วย

ขอบคุณที่มาข้อมูล www.vcharkarn.com