

Brain gym การบริหารสมอง

Brain GYM หรือ การบริหารสมอง การบริหารสมองนั้นแบ่งออกได้เป็น 4 กลุ่มท่า คือ



1. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement)



เป็นท่าที่ช่วยให้การทำงานของสมองสองซีกถ่ายโยงข้อมูลกันได้ เช่น สมองซีกซ้ายสามารถนำจินตนาการ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์จาก สมองซีกขวามาใช้ช่วยในการอ่าน เขียน และช่วยให้กล้ามเนื้อ ทำงานประสานกันได้ดี การให้เด็กทำท่าเหล่านี้ จะทำให้ทราบว่าเด็กมีปัญหาในเรื่องการทำงาน ประสานกันของตา มือ และเท้าหรือไม่ หากพบจะได้ช่วยเหลือเด็กได้ทันเวลาที่

1.1 ยกขาขวาวางอให้ตั้งฉากกับพื้นพร้อมกับยื่นแขนทั้งสองออกไปด้านหน้า คอว่ามือลงขนานกับพื้น แกว่งแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัว ตรงข้ามกับขาที่ยกขึ้น แกว่งแขนทั้งสองกลับมาอยู่ที่ด้านหน้า พร้อมกับวางเท้าขวาไว้ที่เดิม เอามือลง เปลี่ยนขาทำเช่นเดียวกัน อาจใช้การก้าวเท้าสลับกันก็ได้

1.2 ยกขาขวาวางอไปด้านหลัง พร้อมกับยื่นแขนทั้งสองออกไปด้านหน้า มือคว่ำลง แกว่งแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัวตรงข้ามกับขาที่ยกขึ้น ให้มือซ้ายแตะสันเท้าขวา แกว่งแขนทั้งสองกลับมาอยู่ด้านหน้า พร้อมกับวางเท้าขวาไว้ที่เดิมเอามือลง เปลี่ยนขา ทำซ้ำเช่นเดียวกัน

1.5 นั่งชันเข่า มือสองข้างประสานกันที่ท้ายทอย เอียงข้อศอกซ้ายแตะที่หัวเข่าขวา ยกข้อศอกซ้ายกลับไปเดิม เปลี่ยนเป็นเอียงข้อศอกขวา ทำเช่นเดียวกัน

1.7 กำมือสองข้าง ยื่นแขนตรงไปข้างหน้า ให้แขนคู่กัน เคลื่อนแขนทั้งสองข้างพร้อมๆกัน หมุนเป็นวงกลมสองวงต่อกันคล้ายเลข 8 ในแนวนอน

1.8 ยื่นแขนขวาออกไปข้างหน้า กำมือชูนิ้วโป่งขึ้น ตามองที่นิ้วโป่ง ศีรษะตรงและนิ่ง หมุนแขนเป็นวงกลม 2 วงต่อกันคล้ายเลข 8 ในแนวนอน ขณะหมุนแขนตามองที่นิ้วโป่งตลอดเวลา เปลี่ยนแขน ทำเช่นเดียวกัน จะช่วยฝึกสายตา สมาธิ และสมองทั้งสองซีก

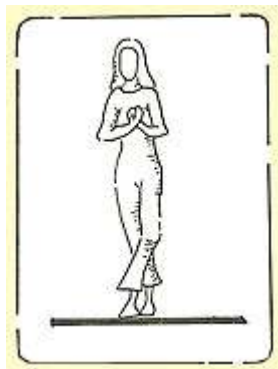


2.การยืดส่วนต่างๆของร่างกาย (Lengthening Movement)

เป็นท่าที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของสมองส่วนหน้าและส่วนหลัง ทำให้มีสมาธิในการเรียนรู้และการทำงาน

2.1 ยืนหันหน้าเข้าผนัง เว้นระยะห่างเล็กน้อย ยกมือสองข้างดันฝ่าผนัง งอขาขวา ขาซ้ายยืดตรง ยกส้นเท้าขึ้น เอนตัวไปข้างหน้า เล็กน้อย พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ วางส้นเท้าลง ตัวตรงหายใจออกช้าๆ งอขาซ้าย ทำเหมือนขาขวา

2.2 ยืนไขว้ขาทั้งสองข้าง ยืนทรงตัวให้ดี หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ก้มตัวลงไขว้แขน หายใจออกช้าๆ ยืดตัวขึ้น เปลี่ยนขาทำเช่นเดียวกัน



2.3 นั่งไขว้ห้าง กระดกปลายเท้าขึ้น-ลง พร้อมกับนวดขาช่วงหัวเข่าถึงข้อเท้า เปลี่ยนขาทำเช่นเดียวกัน

2.4 ท่านกสูก ทำได้โดยมือขวาจับไหล่ซ้าย พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ ตามองมือขวา ดึงหัวไหล่เข้าหาตัว พร้อมกับหันหน้าไปทางขวา ทำเสียง "อุ" ยาวๆ เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน

2.5 ใช้มือทั้งสองข้างทำท่ารูดซิปขึ้น (สุดแขนด้านล่าง แล้วยกขึ้นเหนือศีรษะ) หายใจเข้าช้าๆ ทำท่ารูดซิปลง หายใจออกช้าๆ

3. การเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (Energizing Movement)

เป็นท่าที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระแสประสาท ทำให้เกิดการกระตุ้นความรู้สึกทางอารมณ์ เกิดแรงจูงใจเพื่อช่วยให้เรียนรู้ได้ดีขึ้น

3.1 ใช้นิ้วชี้นิ้วดมับเบาๆ ทั้งสองข้างวนเป็นวงกลม

3.2 ใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้วางบริเวณกระดูกคอ ลูบเบาๆ อีกมือวางที่ตำแหน่งสะดือ กวาดตามองจากซ้ายไปขวา และจากพื้นขึ้นสลับมือเพดาน ทำเช่นเดียวกัน เปลี่ยนเป็นใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางนวดบริเวณเหนือริมฝีปาก , หลังหู และใต้คาง ส่วนมืออีกข้างวางที่ตำแหน่งสะดือเช่นเดิม ซึ่งจุดตำแหน่งต่างๆ ในร่างกายที่จะกระตุ้นการทำงานของสมอง



3.3 นวดใบหูด้านนอกเบาๆ ทั้งสองข้าง แล้วใช้มือปิดหูเบาๆ ทำซ้ำๆ หลายๆครั้ง ควรทำทำนี้ก่อนอ่านหนังสือ

3.4 ใช้นิ้วทั้งสองเคาะที่ตำแหน่งกระดูกหน้าอก โดยสลับมือกันเคาะเบาๆ

การทำ
เบรนยิม ท่า
แตะสลับ
ครับ



4. ทำบริหารร่างกายง่ายๆ (Useful)

4.1 นั่งบนเก้าอี้ ยกเท้าขวาขึ้นพาดบนขาซ้าย มือกุมฝ่าเท้าขวา หายใจเข้า ออกช้าๆ ลึกๆ 1 นาที แล้ววางเท้าลงบนพื้นเหมือนเดิม ให้เท้าทั้งสองข้างแตะพื้น กำมือเข้าด้วยกัน แล้วใช้ปลายลิ้นกดที่ฐานฟันล่าง ประมาณ 1 นาที จะเป็นท่าที่มีประสิทธิภาพสูงมาก ช่วยลด ความเครียด ความอึดอัด และความคับข้องใจ เปลี่ยนขา ทำซ้ำเช่นเดียวกัน

4.2 กำมือทั้งสองข้าง ยกขึ้นไขว้กันระดับตา ตามองมือที่อยู่ด้านนอก เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน

4.3 วางมือซ้อนกันที่ด้านหน้า หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ คว่ำมือลง หายใจออกช้าๆ แล้ววาดมือออกเป็นวงกลม วางมือไว้ที่เดิม

4.4 ใช้มือทั้งสองปิดตาที่ลืมอยู่เบาๆ ให้สนิท จนมองเห็นเป็นสีดำมืดสนิทสักพัก แล้วค่อยๆเอามือออก เริ่มปิดตาใหม่ ควรจะทำ ก่อนอ่านหนังสือ

4.5 ใช้นิ้วมือทั้งสองข้างเคาะเบาๆทั่วศีรษะ จากกลางศีรษะออกมาด้านขวาและซ้ายพร้อมๆกัน

