

A decorative illustration featuring a central chalkboard with a wooden frame. The chalkboard has a dark grey surface with the Thai text 'การบริหารสมอง' (Brain Management) written in yellow and 'เป็น 2 เท่า' (is 2 times) written in white. The scene is adorned with a blue butterfly on the left, a pink pushpin at the top, and various green leaves and pink and yellow flowers scattered around. In the background, there are several sheets of paper, some with floral patterns, and faint pink and green circular patterns.

การบริหารสมอง

เป็น 2 เท่า

คุณเคยมีอาการแบบนี้หรือป่าว?

คิดปั๊ว

ห่ล่งๆ ล่มๆ !!

หนักไม่ออกกว่า

ตัวเองจะทำอะไร

อาการเหล่านี้ หมายถึง คุณต้องรีบกลับมา
บริหารสมองเป็น 2 เท่ากันแล้ว
ก่อนที่โรคความจำสั้นนั้นจะถามหา

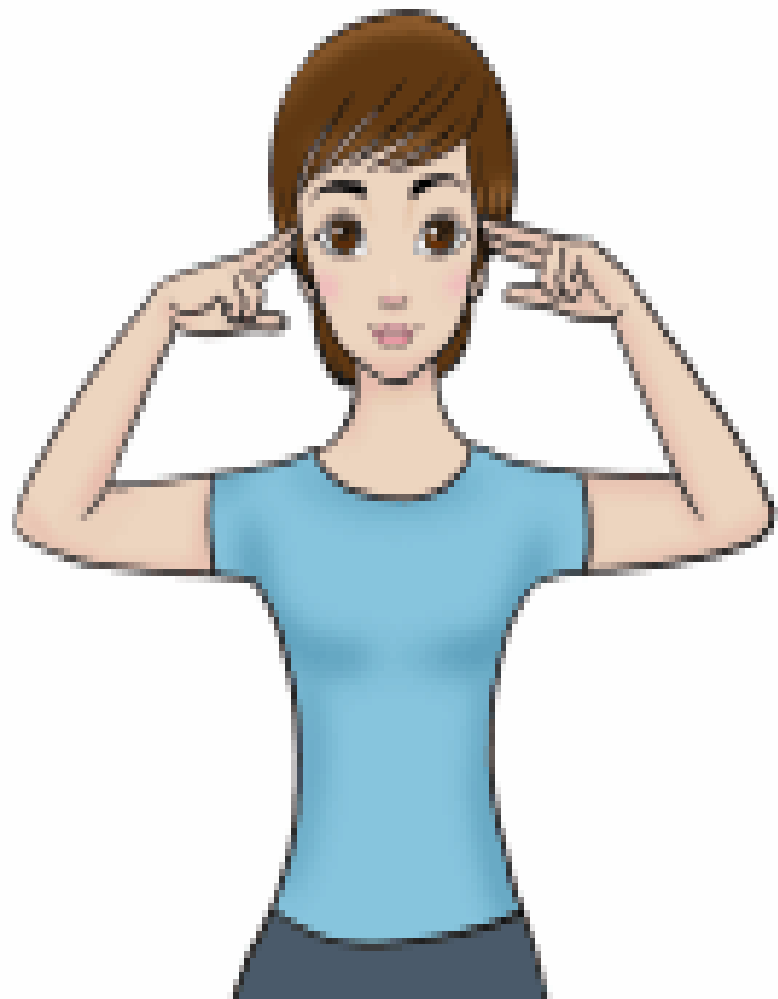
การบริหารสมอง หมายถึง

- > การบริหารร่างกายในส่วนที่สมองควบคุมโดยเฉพาะกลุ่มเส้นประสาท
- > Corpus Callosum ซึ่งเชื่อมสมอง 2 ซีกเข้าด้วยกันให้ประสานกัน
- > แข็งแรงและทำงานคล่องแคล่วอันจะทำให้การถ่ายโยงข้อมูล
- > การเรียนรู้ของสมอง 2 ซีกเป็นไปอย่างสมดุลเกิดประสิทธิภาพ
- > ยังช่วยให้เกิดความผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้สภาพจิตใจ
- > เกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ เกิดความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว



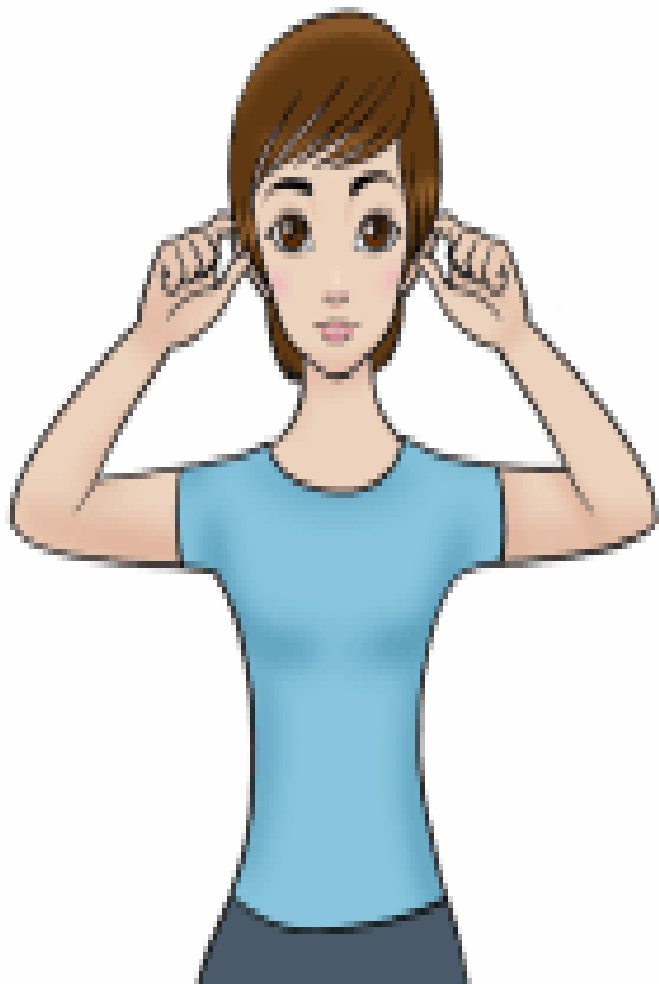
ประโยชน์ของการบริหารปุ่มสมอง

- เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือด
ที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น
- ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่าง
สมอง 2 ซีกที่เกี่ยวกับการพูด การอ่าน
การเขียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น



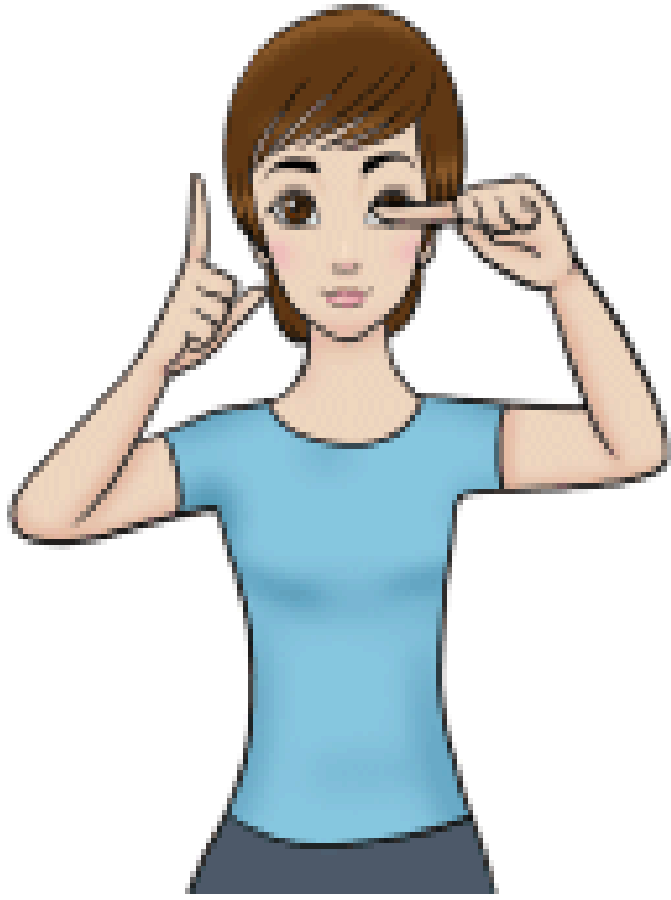
ประโยชน์ของการหวดปุ่มขมับ

- เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการมองเห็นให้ทำงานดีขึ้น
- ทำให้การทำงานของสมองทั้ง 2 ซีกทำงานสมดุลกัน



ประโยชน์ของการหวดใบหู

- เพื่อกระตุ้นเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการได้ยินและความจำระยะสั้นให้ดีขึ้น
- สามารถเพิ่มการรับฟังที่เป็นจังหวะได้ดีขึ้น



ประโยชน์ของการบริหารท่าหับ 1-5

- เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อให้ประสานกัน
เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อค
- เพื่อกระตุ้นสมองที่มีการสั่งการให้เกิด
ความสมดุลทั้งซ้าย-ขวา
- เพื่อกระตุ้นความจำ



ประโยชน์ของการบริหารท่าจับซ้าย-ขวา

-เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อให้ประสานกัน

เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อค

-เพื่อกระตุ้นสมองเกี่ยวกับการสั่งการให้

สมดุลให้มีการเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว

-เพื่อกระตุ้นการทำงานความสัมพันธ์

ระหว่างมือกับตา



ประโยชน์ของการบริหารท่าจิบโป่ง-ก้อย

-เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุล ทั้งซีกซ้ายและซีกขวา

-เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณ
กะระยะ

-เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวไหล่เกิดการติดยึด



ประโยชน์ของการบริหารท่าผ่อนคลาย
-ทำให้เกิดสมาธิเป็นการเจริญสติ

ผู้แต่ง : อ. สุพัชรา ชัมเจริญ

