ออกกำลังกาย...ยกกำลังสมอง ด้วย “ตาราง 9 ช่อง”

“สมอง” ถือได้ว่าเป็นศูนย์บัญชาการหลักที่ใช้ในการสั่งการระบบต่างๆ ของร่างกาย การที่สมองของคนเราจะพัฒนาไปได้ด้วยดี ส่วนหนึ่งเกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกาย และกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างเต็มที่ ซึ่งการพัฒนาสมองสามารถทำได้ด้วยวิธีง่ายๆ ด้วยการออกกำลังกายเพื่อช่วยการทำงานของระบบประสาท ทำให้ความจำแม่นยำ และยังช่วยให้สามารถมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาสมอง และสติปัญญา รวมถึงการออกกำลังกายที่ถูกวิธีเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี จึงได้จัดกิจกรรม “Brain Gym: ออกกำลังกาย...ยกกำลังสมอง (ภาค 2)” ภายใต้โครงการ SOOK Activity เพื่อแนะนำเทคนิคการออกกำลังกาย ด้วยการใช้ตาราง 9 ช่อง ที่นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยพัฒนาสมองและ อารมณ์ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ได้กับคนทุกเพศทุกวัย

รศ. เจริญ กระบวนรัตน์ ผู้คิดค้นการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง กล่าวว่า ตาราง 9 ช่อง เป็นการออกกำลังชนิดหนึ่งที่ถูกคิดค้น และนำไปพัฒนาในเรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการทรงตัว เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยฝึกสมอง และเสริมสร้างพัฒนาการคิดได้อย่างมีระบบ ซึ่งปัจจุบันการออกกำลังกายโดยการใช้ตาราง 9 ช่องนั้นมีมาก ไม่ว่าจะเป็นการนำไปประยุกต์ใช้ในการเต้นแอโรบิก หรือ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะนำเทคนิคนั้นมาผสมผสานให้เข้ากับจังหวะเพลง เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน

“ปัจจุบันการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุนั้น มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากผู้สูงอายุ จะมีปัญหาเรื่องการทรงตัว หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งจะทำได้ช้าลงกว่าปกติ เราจึงสร้างตาราง 9 ช่องนี้ขึ้นมา โดยอาศัยหลักการเคลื่อนไหวของมนุษย์ การใช้งานนั้นจะขึ้นอยู่กับว่าเราจะวางเงื่อนไขให้กับสมองอย่างไร และต้องกำหนดการเคลื่อนที่ของร่างกายในแบบต่างๆ โดยที่ไม่มีหลักเกณฑ์ตายตัว ซึ่งทุกคนสามารถนำมาปรับใช้ได้ตั้งแต่เด็กเล็กจนถึงผู้สูงอายุ ถือเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พื้นที่น้อยมาก อีกทั้งยังมีประโยชน์ในด้านกระตุ้นการทำงานของสมองเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิด เสริมสร้างความจำได้” รศ. เจริญ กล่าว

เทคนิคการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องกับการพัฒนาสมอง รศ. เจริญแนะนำว่า ควรใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติประมาณ 10-15 วินาทีต่อรอบ โดยมีพื้นฐานของการเคลื่อนไหวที่สำคัญเป็นแบบ 3 มิติ คือ ซ้าย-ขวา, หน้า-หลัง และบน-ล่าง ซึ่งสามารถฝึกด้วยท่าพื้นฐานง่ายๆ อย่างการ ก้าวขึ้น-ลง โดยเริ่มยืนที่ช่องหมายเลข 1 ซึ่งจะอยู่ช่องซ้ายแถวล่างสุดของตาราง และก้าวขาขึ้นไปช่องที่4 โดยเป็นการใช้จังหวะ ก้าว – ชิด – ก้าว – ชิด และจะใช้การเดินขึ้น –

ลงสลับกันไปมา ท่านี้จะทำให้ร่างกายได้ฝึกการเดินถอยหลัง เพราะการเดินขึ้น-ลง และเดินถอยหลังนั้นคนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยได้ฝึกท่านี้กันบ่อยนัก โดยที่ระหว่างฝึกเดินอาจจะมีการยกมือแกว่งตามไปด้วย เพื่อที่จะเป็นการฝึกเคลื่อนไหวของร่างกาย อาทิ มือ และหัวไหล่ ตามลำดับ

แบบที่ 2 ก้าวออกด้านข้าง โดยเริ่มยืนที่ช่องหมายเลข 1 แล้วเริ่มก้าวไปทางขวา เป็นสเต็ป ก้าว – ชิด ก้าว – ชิด โดยเดินไปจนสุดตาราง และเดินย้อนกลับไปทางซ้าย ซึ่งร่างกายกำลังจะใช้มิติการเคลื่อนไหวแบบ ซ้าย-ขวา ซึ่งเราสามารถเดินตามจังหวะการนับก้าว หรือ จังหวะเพลงเพื่อฝึกสมองและการเคลื่อนไหวของร่างกายในอีกรูปแบบหนึ่ง

และแบบสุดท้าย ก้าวไขว้ ซึ่งท่านี้จะช่วยในเรื่องของการทรงตัวของร่างกายได้เป็นอย่างดี โดยเริ่มจากวางเท้าซ้ายไว้ที่หมายเลข 1 เท้าขวาอยู่ที่หมายเลข 2 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปที่หมายเลข 5 พร้อมก้าวเท้าขวาต่อไปที่ช่องเลข 4 จากนั้นถอยเท้าซ้ายกลับมาที่หมายเลข 1 และเท้าขวามาที่หมายเลข 2 ตามลำดับ โดยลักษณะเดิน จะก้าวเป็นแบบไขว้เท้า แต่หน้าและลำตัวตรง ซึ่งวิธีนี้จะเป็นการช่วยฝึกสมองในเรื่องการก้าวเดินอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะช่วยเรื่องการทรงตัวไม่ให้ลื่นล้มได้ง่าย และยังเป็นการฝึกสมาธิได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเราจะต้องมีสมาธิ ในการเดิน หากไม่มีสมาธิก็อาจจะทำให้เดินผิดแบบได้

“เคยมีคนพูดว่าสมองสามารถพัฒนาได้แค่ช่วงวัยเด็ก แต่ในความเป็นจริง สมองคนเราสามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต ยิ่งทุกวันนี้เราใช้เทคโนโลยีเข้ามาใช้บันทึกจดจำกันซะเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ไม่ได้ใช้สมองเท่าที่ควร อาจจะทำให้ความจำของเราจะเสื่อมโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นการใช้ตาราง 9 ช่องมาช่วยในการออกกำลังกาย จะทำให้เราได้พัฒนาสมอง ฝึกปฏิกิริยาการรับรู้ของร่างกาย ตลอดจนพัฒนาความคิด การตัดสินใจ และเมื่อได้เคลื่อนไหว ร่างกายบ่อยๆ แล้วก็จะทำให้เส้นประสาท และกล้ามเนื้อได้ยืดเหยียด ระบบไหลเวียนโลหิตก็ทำงานดีขึ้น แถมยัง ได้สุขภาพร่างกายที่ดีตามมาด้วย” รศ. เจริญ กล่าวทิ้งท้าย

สำหรับผู้ที่สนใจ กิจกรรมดีๆแบบนี้ สามารถติดตามรายละเอียดกิจกรรมอื่น ๆ ของโครงการ SOOK Activity และดูข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook , www.facebook.com/sookcenter สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร 081-731-8270