



# AKTIVITI

---

Oleh Dr Rizal Abu Bakar

# 3.1 : PUNCA OTAK LEMBAB

Kita akan teruskan dengan modul yang berikutnya. Dalam modul "OTAK", saya dah berkongsi tentang OTAK, saya telah berkongsi tentang "T", dan sekarang kita akan lanjutkan dengan "A".

"A" tu adalah aktif, ataupun aktiviti.

Apabila kita duduk dan tidak melakukan aktiviti, otak kita mula menjadi terlalu relaks, dan menjadi sedikit LEMBAB; tidak berfungsi sebagaimana yang sepatutnya.

Otak yang luar biasa dan melahirkan semula sel-sel otak yang kita hilang, iaitu sebanyak 86,000 setiap hari tu.

Kita perlu melakukan aktiviti-aktiviti seperti senaman.

Luar biasa senaman ini semudah hanya berjalan kaki kita akan mampu meningkatkan bilangan sel otak di dalam otak manusia.

"Perluakah kita berlari?"

Bergantung kepada keadaan kesihatan lutut kita sendiri.

Tapi cadangan saya untuk tuan-tuan dan puan-puan apabila kita mula untuk melakukan aktiviti senaman, mulakan dengan berjalan dahulu.

Apabila kita sudah selesa selama 2 atau 3 minggu berjalan, bolehlah kita mula berlari-lari kecil.

"Berapa lama perlu dilakukan?"

30 minit satu hari; dan perlu dilakukan setiap hari.

"Kenapa setiap hari?"

Sebab selagi kita makan setiap hari, selagi itulah kita perlu untuk senaman dan aktiviti yang terbaik untuk kita lakukan selain dari berjalan kaki, ialah aerobik.



Aerobik luar biasa sebab semua aktiviti yang dinamakan "coordinated activity" sangat membantu untuk otak menjadi aktif untuk meningkatkan proses speed otak dan untuk melahirkan sel otak.



## 3.2 : BOLA SEPAK



Dan contoh permainan lain yang boleh kita lakukan ialah bermain ping pong, bermain badminton; itu antara contoh-contoh “coordinated movement” yang akan membantu kita melahirkan sel otak baru.

“Bagaimana dengan bola sepak?”

Bola sepak permainan yang bagus, tetapi malangnya, dalam permainan bola sepak, kita terpaksa menanduk bola. Sebabnya, di dalam tengkorak manusia ada bilah-bilah tajam yang sentiasa menanti untuk menyentuh atau mencalarkan ataupun melukakan otak.

Sekiranya berlaku gegaran tandukan dan hentakan kepada kepala.

Pengalaman saya sendiri melihat bagaimana manusia berubah personaliti dia apabila terlibat dalam hal-hal tandukan bola sepak ataupun kecederaan pada otak. Berubah personaliti manusia.

Kalau kita mahu memiliki otak yang sihat, badan yang cergas, contohnya; kita perlu elakkan dari bermain bola sepak terutamanya apabila melibatkan tandukan.

Jadi senaman ini sangat penting sebab senaman akan menyebabkan lahirnya sel otak-otak baru.

Dan kita mahu sel-sel otak baru terus lahir dalam otak kita sebab kita mahu otak yang muda sebabnya setiap hari kita kehilangan 86,000 sel otak manusia.

Dan sekiranya kita mampu melakukan “High Intensive Impact Training” ataupun HIIT selama tujuh minit, LAKUKAN!!!

Walaupun kesannya tidak sebegus berjalan kaki mengikut kajian, tapi ia membantu untuk kita mendapat badan yang lebih cergas.

Jadi senaman dalam “O.T.A.K” perlu dilakukan setiap hari sekurang-kurangnya 30 minit mampu membantu melahirkan sel baru dalam otak manusia.



## 3.3 : NAPPING

Di awal modul ketika saya bentangkan apa yang kita akan belajar, saya sebut tentang 3 perkara penting yang tuan puan akan dapati.

Yang pertama, saya akan bantu tuan puan untuk tingkatkan prestasi otak sebanyak 35% dalam masa 27 minit.

Saya juga akan kongsi dengan tuan puan bagaimana cara kita dapat tingkatkan kelajuan proses otak sebanyak sembilan kali ganda lebih cepat.

Dan yang terakhir, tujuh kali ganda lebih tepat. Caranya begini tuan puan.

Pastikan tuan puan **tidur sebentar di waktu tengahari.**

Kerana saya dapati, "NASA", agensi angkasa lepas memberi geran penyelidikan kepada University of Pennsylvania untuk membuat kajian "Bagaimana mereka dapat tingkatkan prestasi otak angkasawan".

Di dalam konteks itu, apabila University of Pennsylvania membuat kajian demi kajian, ditempatkan orang tu tidur, dibangunkan selepas satu jam, disuruh tidur dalam waktu yang berbeza-beza.

Dalam keadaan yang berbeza-beza, didapati apabila manusia tidur di waktu tengahari sebelum waktu zohor, kalau mengikut keadaan di Malaysia ini, manusia dapat tingkatkan prestasi otak sebanyak 35% dengan hanya tidur selama 27 minit.

”

**LUAR BIASA!!!**



## 3.4 : INVERTED POSITION



Dalam kajian “Neuroscience” pada tahun 1999, didapati apabila manusia berada dalam keadaan “Inverted Position”.

Apa itu “Inverted Position”?

Berada dalam keadaan sujud kalau mengikut keadaan kita pada hari ini.

Kajian dalam bidang “Neuroscience” mendapati apabila manusia berada dalam posisi sujud itu, kita akan tingkatkan sembilan kali ganda kelajuan proses otak manusia dan tujuh kali ganda ketepatan proses itu.

*Kalau mau otak yang “power”, pastikan kita banyak sujud.*

Kerana apabila kita sujud, kita tingkatkan kedua-dua aspek itu.

Tidur 27 minit bantu tingkatkan 35% prestasi otak.

Banyakkan sujud. Tingkatkan sembilan kali ganda kecepatan proses dan tujuh kali ganda ketepatan proses.



## 3.5 : TREADMILL WALKING

Assalamualaikum W.B.T.

Untuk aktiviti senaman berjalan 10,000 langkah, cara terbaik ialah berjalan di luar sebab ada udara, ada cahaya matahari, dan macam-macam lagi.

Tapi ada masanya hujan, dan kita tak dapat melakukan aktiviti di luar.

**Kita boleh berjalan di atas treadmill.**

Tapi ada sedikit perbezaan apabila berjalan di atas treadmill ni, sebab dia ada speed yang berbeza-beza.



Jadi kita mulakan dengan speed yang perlahan dahulu, speed yang nombor 2.

Dan kita berjalan hampir seminit, kita tukarkan kepada speed yang nombor 4 untuk satu minit lagi, dan speed yang keenam untuk langkah-langkah yang seterusnya.

Dan langkah tertinggi, terlaju yang perlu kita naikkan ialah sampai speed yang ketujuh dalam konteks pejalan kaki.

Apabila kita mampu lakukan hingga ketujuh, teruskan selama yang mungkin, dan berjalan ataupun jalan kaki kita di atas treadmill ini akan berlaku selama 30 minit minima.

Maksudnya kalau tuan puan berjalan di atas treadmill, 5 minit yang pertama berjalan perlahan, dan 30 minit yang berikutnya berjalan dengan kadar kelajuan yang tinggi.

Samaada dalam konteks enam kelajuannya ataupun tujuh, dan selepas itu, selepas minit yang ke 30, tuan puan akan berjalan perlahan pula untuk tempoh 5-6 minit.

Jadi turunkan speed itu kepada kelajuan 5, 4, dan 2 sehingga 5 minit yang berikutnya

Jadi kalau dicampur kesemuanya, perjalanan berjalan kaki kita yang laju itu adalah selama 30 minit. Berjalan perlahan pada peringkat awal 5 minit, dan berjalan perlahan pada peringkat akhir juga 5 minit.

Jadi, keseluruhannya, dalam 40 minit.

## 3.6 : THE CROSSOVER



Kita akan lakukan begini, tangan kanan di atas, ke belakang kepala, dan kaki kanan diangkat ke belakang.

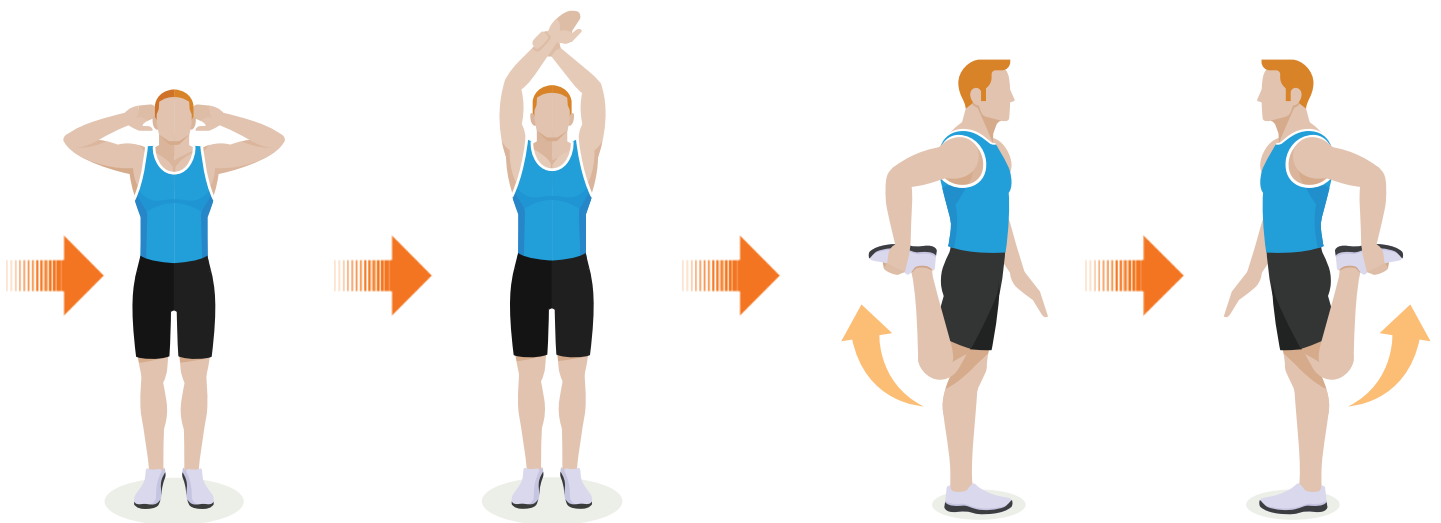
Dan tangan kiri menyentuh kaki kanan.

Begitu jugak dengan sebelah kiri, tangan kiri di atas, kaki kiri di belakang, dan tangan kanan menyentuh kaki kiri.

Saya tunjukkan dengan kelajuan. Begini caranya, so tangan kanan ke atas, kanan, kiri bertukar-tukar.

Lakukan sebanyak 30 kali. Jadi kanan, kiri , baru satu. Kanan, kiri, dua.

Kanan, kiri, tiga. Lakukan sebanyak 30 kali.



## 3.7: KETUK KETAMPI OCOC

Satu lagi senaman.

Mungkin tuan puan pernah lihat aktiviti ini sebagai denda di sekolah, dinamakan sebagai “ketuk ketampi”.

Ketuk ketampi ni asalnya dibawa oleh British ke Malaysia.

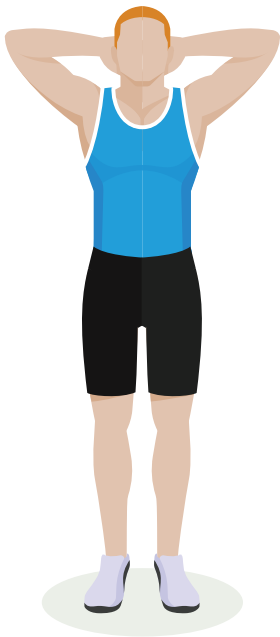
Bukan untuk hukuman, tapi untuk pastikan otak menjadi lebih aktif, untuk bantu belajar di sekolah.

Tapi lama-lama ia dilihat sebagai satu hukuman.

Tapi caranya sedikit berbeza dengan apa yang dilakukan di sekolah.

Kalau ketuk ketampi di sekolah, kita turun sampai ke bawah, ni tidak.

Untuk senaman otak ni, turun hanya separuh begini.



Dan dilakukan juga 30 kali. Step yang pertama tadi, kita lakukan begini.

Dan step kedua adalah



Mungkin kita boleh namakan ketuk ketampi, walaupun sebenarnya bukan ketuk ketampi. Dan turunnya sedikit, tidak sampai ke bawah ya.



## 3.8: THE ELBOW KNEE TOUCH

Dan yang ketiga tuan-tuan dan puan-puan, tangan di sini, kita akan angkat kaki kiri, menyentuh siku kanan.

Dan kaki kanan menyentuh siku kiri.

Aktiviti ini saya tunjukkan pada kelajuan yang lebih tinggi,

Jadi kanan, kiri (baru satu)

Kanan, kiri, dua.

Kanan, kiri, tiga.

Ini juga perlu dilakukan sebanyak 30 kali.

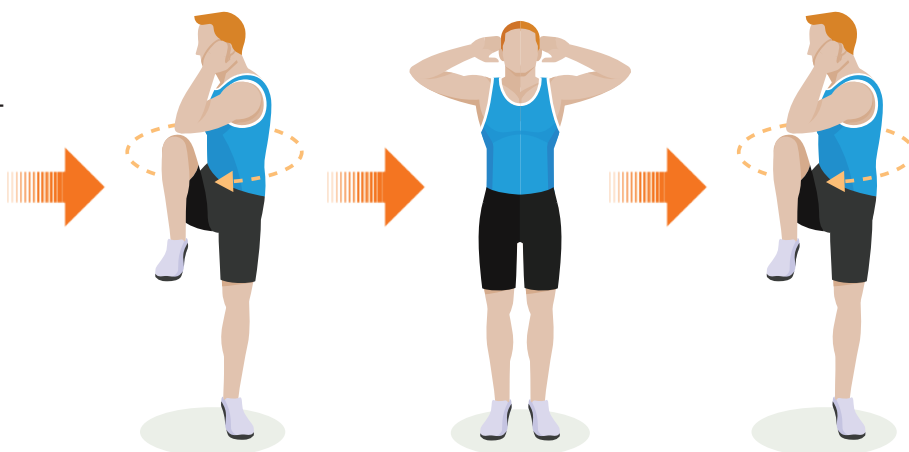
Jadi, kesemuanya akan menjadi 90 kali.

Kalau anak-anak lakukan ini, sebelum pergi ke sekolah, dia akan mendapat otak yang lebih cergas sebab akan banyak berlaku pengaliran oksigen ke dalam otak.

Mungkin pembelajaran dan focus akan lebih tinggi berbanding pergi tanpa melakukan ketiga aktiviti itu.

Kalau tuan puan sendiri yang melakukan, ketika kerja contohnya, tuan akan merasakan perbezaan apabila oksigen mula meningkat masuk ke otak, pengaliran darah juga meningkat, dan kita akan dapati fokus kita, tenaga kita, kepada otak semakin meningkat dan semakin tinggi.

Cuba buat dan rasai perbezaannya.





**NEURO**VERSITI