

## 8 นาที กับโยคะบนที่นอน

นำเสนอเมื่อ : 6 ก.ค. 2552

ปกติแล้วการออกกำลังกายก่อนนอนจะทำให้ร่างกายตื่นตัวและนอนไม่หลับ แต่ Exercise Issue ฉบับนี้ขอประเดิมการกลับมาอีกครั้ง ด้วยโยคะ 5 ท่า เพื่อการนอนหลับสนิทแสนสบาย ทำงานในเวลาเพียง 8 นาที ที่สำคัญคือทำบนเตียงนอนก็ได้ ทำเสร็จก็หลับปุ๋ยไปได้เลยคะ

**นาทีก่อน 1-2** ด้วยการนอนยกขาขึ้นตั้งฉากกับพื้น ขยับตัวให้ขาและสะโพกแนบชิดกับผนัง หงายฝ่ามือขึ้นอยู่ในท่านั้นจนรู้สึกขาและแผ่นหลังเริ่มตึง

**นาทีก่อน 3** ด้วยการนั่งขัดสมาธิบนที่นอน วางมือขวาไว้บนหัวเข่าซ้าย หันหน้าและบิดลำตัวไปพร้อมๆ กับวาดมือซ้ายไปท่าวไถ่ด้านหลังสะโพก แขนเหยียดตรง ทอดสายตามองขามหัวไหล่ หายใจเข้าลึกๆ แล้วค่อยๆ ผอมนมหายใจออก ทำสลับอีกข้าง

**นาทีก่อน 4 - 5** เริ่มต้นจากท่ายูท คือ นอนหงาย กางขาออกช่วงห่างประมาณความกว้างของไหล่ กางแขนออกจากลำตัวเล็กน้อย หงายฝ่ามือขึ้น ปล่อยตัวตามสบาย จากนั้นงอเข่าเข้ามาเล็กน้อยจนฝ่าเท้าประกบกันได้ หากรู้สึกเมื่อยขาให้นำหมอนมารองใต้เข่าทั้งสองข้าง

**นาทีก่อน 6 - 7** นั่งบนฝ่าเท้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ค่อยๆ โน้มตัวลงจนหน้าผากจรดที่นอน ให้นำอกชิดกับหัวเขามากที่สุด แขนทั้งสองเหยียดตรง หายใจเข้าและออกช้าๆ

**นาทีก่อน 8** นอน หงาย ปลายเท้าชิด งอเข่าทั้งสองข้างขึ้นให้ปลายเท้าไขว้เข้าหากัน เอามือกอดเข่าดึงให้เขามาชิดหน้าอกมากที่สุด พยายามเกร็งตัวขึ้น แล้วโยกตัวไปมาเพื่อนวดกระดูกสันหลัง ทำต่อเนื่องจนครบนาที จากนั้นนอนลงแล้วค่อยๆ กางแขนขาออกอยู่ในท่าศพ ผอมนมหายใจจนกระทั่งหลับไป

โยคะ 8 นาทีนี้ นอกจากจะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายแล้ว การหายใจเข้าและออกเป็นจังหวะช้าๆ ยังช่วยขจัดความคิดฟุ้งซ่านและปรับสภาพจิตใจให้เกิดสมดุล คุณจึงนอนหลับสนิทได้ทั้งตลอดคืนคะ

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก