

บอกเล่าวิธีร้อย.....ด้วยการ "หวด"

นำเสนอเมื่อ : 17 ต.ค. 2552

วันนี้นำเสนอการบอกเล่าวิธีร้อยด้วยการ "หวด"5 ขั้นตอนง่ายๆ
อยากลองดูกันหน่อยไหมละ ว่าจะรู้สึกดีแค่ไหน

- ❌ 1. เริ่มจากบริเวณหน้าผาก**
ให้ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางเริ่มจากกึ่งกลางหน้าผากหวดวนขึ้นเป็นแนวขดลวด (ขึ้นหน้ากลงเบา)
หวดจนถึงบริเวณขมับ 6 จังหวะ ทำซ้ำ 3 ครั้ง โดยครั้งสุดท้ายให้กดจุดที่ขมับเพื่อความผ่อนคลาย
- ❌ 2. บริเวณรอบดวงตา และยกกระชับริมฝีปาก** ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางหวดเบาๆ บริเวณใต้ตา
โดยเริ่มจากแนวโครงกระดูกเบ้าตา ลงไปมาเบาๆ นับ 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 3 ครั้ง)
จากนั้นเริ่มหวดจากบริเวณใต้โพรงจมูก ลูบออกด้านข้างในลักษณะยกผิวขึ้น ลูบไปมา 3 ครั้ง
และเลื่อนนิ้วลงมาบริเวณใต้ท้องริมฝีปากกลาง ลูบออกตามแนวริมฝีปากในลักษณะยกขึ้น ทำซ้ำ 3 ครั้ง
- ❌ 3. ยกกระชับกล้ามเนื้อบริเวณมุมปาก**
ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้างหวดจากบริเวณกึ่งกลางคางขึ้นไปบริเวณมุมปากในลักษณะยกขึ้น (ทำซ้ำ 3 ครั้ง)
- ❌ 4. ยกกระชับกล้ามเนื้อบริเวณแก้ม**
ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้างหวดจากบริเวณมุมปากในลักษณะยกผิวขึ้นเป็นมุมกว้าง ค้างไว้สักครู่แล้วค่อยลูบลง (ทำซ้ำ 3 ครั้ง)
- ❌ 5. ผ่อนคลายความตึงเครียดบริเวณดวงตา** ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางกดบริเวณหัวตาทั้ง 2 ข้าง กดเบาๆ
นับ 1-3 แล้วลูบผ่านเปลือกตา และวนรอบดวงตา กลับมากดที่หัวตา (ทำซ้ำ 3 ครั้ง)
โดยครั้งสุดท้ายลูบผ่านเปลือกตาไปกดจุดที่บริเวณขมับ

ขอบคุณข้อมูลดีดีจาก : Womanplus