

## ยืดเส้นยืดสายก่อนนอน เพลงก่อนนอน

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

เอียงศีรษะไปทางขวาประมาณ 5-10 วินาที ค่อย ๆ กลับสู่ท่าปกติ แล้วทำต่อไปกับทางซ้าย หลัง  
และหน้าเช่นเดียวกัน สุดท้ายให้หมุนคอไปรอบ ๆ

ยกไหล่ทั้งสองขึ้น ตั้งไว้ 5 วินาที แล้วคลายออก จากนั้น ยกมือขวาขึ้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ และค้างไว้  
10 วินาที และปฏิบัติเช่นเดียวกันกับมือซ้าย

ยืดขาทั้งสองออกไปให้ตรงแล้วโน้มตัวมาด้านหน้า ค้างไว้ 5-10 วินาที ค่อย ๆ กลับสู่ท่าปกติ  
จากนั้นให้นอนหงายแล้วหลับตา เบ่งไห้ท้องยกสูงขึ้น 5-10 วินาที  
สุดท้ายให้คลายกำลังทุกส่วนออกและทำไห้ท้องยุบลงมา

เหยียดขาข้างล่างจนสุดปลายเท้า ค้างไว้ 5-10 วินาที  
หลังจากที่ผ่อนแรงออกแล้วต่อไปให้ตั้งปลายเท้าขึ้นแล้วมานับ 5-10 วินาที กันดีกว่า  
**หลังนอนหลับความงามที่แท้จริงจะถูกสร้างขึ้น**

ถึงกล่าวกันว่า "การพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นศัตรูตัวฉกาจต่อผิวพรรณ"  
เพราะว่าการทำงานของผิวหนังจะดำเนินไปอย่างเต็มที่ในขณะที่นอนหลับนั่นเอง  
โดยจะเสริมสร้างผิวและขจัดสิ่งที่เสื่อมสภาพออกไป  
อีกทั้งฮอร์โมนจะรักษาความเปล่งปลั่งของผิวและขับออกมาเป็นจำนวนมากในขณะที่นอนหลับ  
โดยเฉพาะช่วงเวลา 4 ชั่วโมง ตั้งแต่สี่ทุ่มจนถึงตีสอง จะเป็นเวลาที่มีการสันดาปของผิวหนังสูงสุด  
และการนอนหลับสนิทเป็นเวลา 8 ชั่วโมง เป็นช่วงเวลาของการนอนหลับที่ดีที่สุด

เพื่อให้นอนหลับได้สนิท ควรใส่ใจกับสภาพแวดล้อมในการนอนด้วยเช่นกัน  
โดยรักษาอุณหภูมิและความชื้นห้องให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ผ่อนคลายด้วยดนตรีแบบ Music Therapy  
หรือกลิ่นหอมที่ชอบการบังคับบริหารกายเหยียดตรงเบา ๆ จะช่วยลดความเครียด  
และหากดื่มพวกชาสมุนไพรในช่วงที่นอนไม่หลับละก็ จะทำให้หลับได้ง่ายขึ้น

**เสียงสวดมนต์ประกอบดนตรี เสียงสวดมนต์ แบบมีดนตรีประกอบ** บทร้องสรรเสริญพระพุทธเจ้า  
และอื่นๆ

