

## โยคะในร่ายกายจรจัดขัด

นำเสนอเมื่อ : 10 ม.ค. 2553

รตติดนอกจากสร้างความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ยังทำให้คุณเบื่อ หงุดหงิด ขุ่นเคือง และวิตกกังวล ภาวะเหล่านี้ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพจิตมีหน้าเข้าเมื่อคุณต้องนั่งท่าเดิมอยู่ในที่แคบๆเป็นเวลานานยิ่ง ซึ่งรังแต่จะยิ่งเสียอารมณ์ไปใหญ่ โยคะทางกายๆต่อไปนี้ช่วยให้คุณคลายความปวดเมื่อยได้ทั้งตัว แถมยังทำให้คุณผ่อนคลาย จิตใจสงบ และขจัดอารมณ์ขุ่นมัวหลังพวงมาลัยไปได้ ลองทำท่าเหล่านี้เมื่อคุณจำต้องติดอยู่ในรถ แต่จำไว้ว่าควรคาดเข็มขัดนิรภัยไว้เสมอ และอย่าหลับตา เพราะเมื่อรถเคลื่อนคุณจะได้รู้ทันทางที่

### คอ

กล้ามเนื้อบริเวณคอเป็นจุดที่มักปวดตึงได้บ่อยที่สุด โดยเฉพาะเมื่อคุณมีความเครียด ก้มหน้ามากที่สุดจนคางชิดอก คางไว้สักรู จากนั้นค่อยๆเปิดคางเงยหน้าขึ้นไปโหมมากที่สุด คางไว้ สักรู เพื่อไ้กล้ามเนื้อยึดได้เต็มที่ ทำซ้ำอีกจนรู้สึกสบาย ศีรษะตั้งตรง คอยๆเอียงไปทางด้านขวา ไ้หูขวาเสมือนจะชิดไหล่ขวา โดยไม่ยกหัวไหล่ คางไว้ สักรู เพื่อไ้กล้ามเนื้อยึดเต็มที่ จากนั้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับขงประมาณ 2-3 รอบหรือจนรู้สึกสบาย ศีรษะตั้งตรง บิดหน้าไปทางด้านไหล่ขวา ไ้คางเสมือนจะชิดไหล่ขวา โดยไม่ยกไหล่ คางไว้สักรู เพื่อไ้กล้ามเนื้อยึดเต็มที่ จากนั้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับข้างจนรู้สึกสบาย

### ไหล่

สวนต่อจากคอซึ่งรองรับความเครียดเอาไว้เต็มที่จนเกิดเป็นความปวดเมื่อยได้ง่ายๆเช่นกัน นั่งตัวตรง ยกไหล่ขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หายใจเข้าไหล่ ไ้คางไว้สักรู จากนั้นลดไหล่ลง พรอมๆกับหายใจออก ทำซ้ำจนรู้สึกสบาย หมุนหัวไหล่ โดยไขปลายนิ้วมือแต่ละที่หัวไหล่แต่ละข้าง (หากไม่ถนัดจะทำที่ละข้างก็ได้) หมุนไปด้านหน้าและย้อนกลับไปด้านหลัง

### ข้อมือ

ต้องไขกั้วลั้งบังคับพวงมาลัยมากๆ กล้ามเนื้อบริเวณข้อมืออาจเมื่อยได้ อีกทั้งการต้องงอข้อศอก ตลอดเวลาที่ขับรถ ทำบริหารเหล่านี้ช่วยไ้รู้สึกดีขึ้นได้ เหยียดแขนไปด้านหน้าไ้ตรง คอกไม่งอ ดึงฝ่ามือขึ้นเสมือนกำลังดันกำแพง คางไว้สักรู จากนั้นจึงงมข้อมือไปปลายนิ้วชี้ลงด้านล่าง คางไว้สักรู ไ้กล้ามเนื้อยึดเต็มที่ ทำซ้ำเท่าที่รู้สึกสบาย หมุนข้อมือไปมาในทิศทางทวนเข็มนาฬิกาและตามเข็มนาฬิกา ทำจนรู้สึกสบาย

### เอว-หลัง

กล้ามเนื้อลำตัวซึ่งมักปวดเมื่อยเมื่อคุณต้องนั่งอยู่ในอริยาบถเดิมเป็นเวลานานๆ ลองขยับเนื้อขยับ ตัวจะช่วยให้สบายขึ้น ยกแขนขวาขึ้นด้านบน จากนั้นค่อยๆเอียงลำตัวตัวเองไปทางด้านซ้ายจนสุดเท่าที่จะทำได้ คางไว้ สักรู เพื่อไ้กล้ามเนื้อแผ่นหลังยึดเต็มที่ จากนั้นจึงค่อยๆกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น ทำสลับข้างจนรู้สึก สบาย พยายามยืดแขนไ้สุด และขอศอกไม่งอ เพื่อจะยึดเส้นไ้เต็มที่บิดหลัง โดยการไขมือขวาเอี้ยวมาจับขอบุเบาะซ้ายซ้าย คางไว้สักรู เพื่อไ้กล้ามเนื้อยึดเต็มที่ ใครที่มีอาการเสด็จอยู่แล้วจรู้สึกถึงการยึดได้อย่างชัดเจน จากนั้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับข้าง จนรู้สึกสบาย

### ขา

ที่นั่งในรถขาของคุณจะอยู่ในท่างอตลอดเวลา ทูบริหารนี้จะช่วยยึดไ้กล้ามเนื้อขารู้สึกสบายขึ้น ปรับเบาะไปด้านหลัง เหยียดขาไ้ยืดตรง เขาไม่งอ จากนั้นโน้มลำตัวลงไปด้านหน้าโหมมากที่สุด คางไว้สักรู เพื่อไ้กล้ามเนื้อขายึดเต็มที่ กลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำเท่าที่รู้สึกสบาย

ที่มา :: เนเวอร์เอง