ครู บ้านนอก .ดอทคอม
www.kroobannok.com

ทำโยคะบนใบหน้าตนเอง เพื่อใบหน้าเต่งตึง

นำเสนอเมื่อ : 24 ส.ค. 2553

เริ่มจากปล่อยใจให้ผ่อนคลายรู้สึกสบาย พร้อมกับยืนแยกขาเท้าเอว
ก้มศีรษะลงมาให้คางชิดกับอกให้มากที่สุด นับ 1-5 จึงคลายและหงายศีรษะไปด้านหลังให้มากทีสุด นับ 1-5 จึงคลาย และทำซ้ำ ก้ม-เงยสลับกันไปเป็นจังหวะเช่นนี้ต่อเนื่อง 5 ครั้ง ต่อเนื่องด้วย เอียงคอ ไปทางซ้าย-ขวา สลับกัน เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดิม ทั้งหมด 5 ครั้ง เมื่อครบจำนวนแล้วให้ยืนตรง เท้าเอว
หันศีรษะไปด้านหลังเริ่มด้วยทางขวา แล้วค้างไว้ นับ 1-5 กลับสู่ท่าเริ่ม ทำเช่นเดียวกันแต่สลับข้าง
บริหารซ้ำสลับซ้าย-ขวา ทั้งหมด 5 ครั้ง

สุดท้าย ให้หมุดศีรษะเป็นวงกลม โดยก้มศีรษะมาทางด้านหน้า แล้วหมุนไปทางขวาให้ครบรอบ แล้ววนกลับทางซ้าย หมุนคอสลับกันขวา-ซ้ายทั้งหมด 5 รอบ

ขอบคุณเนื้อหาดีๆ จาก เดลินิวส์