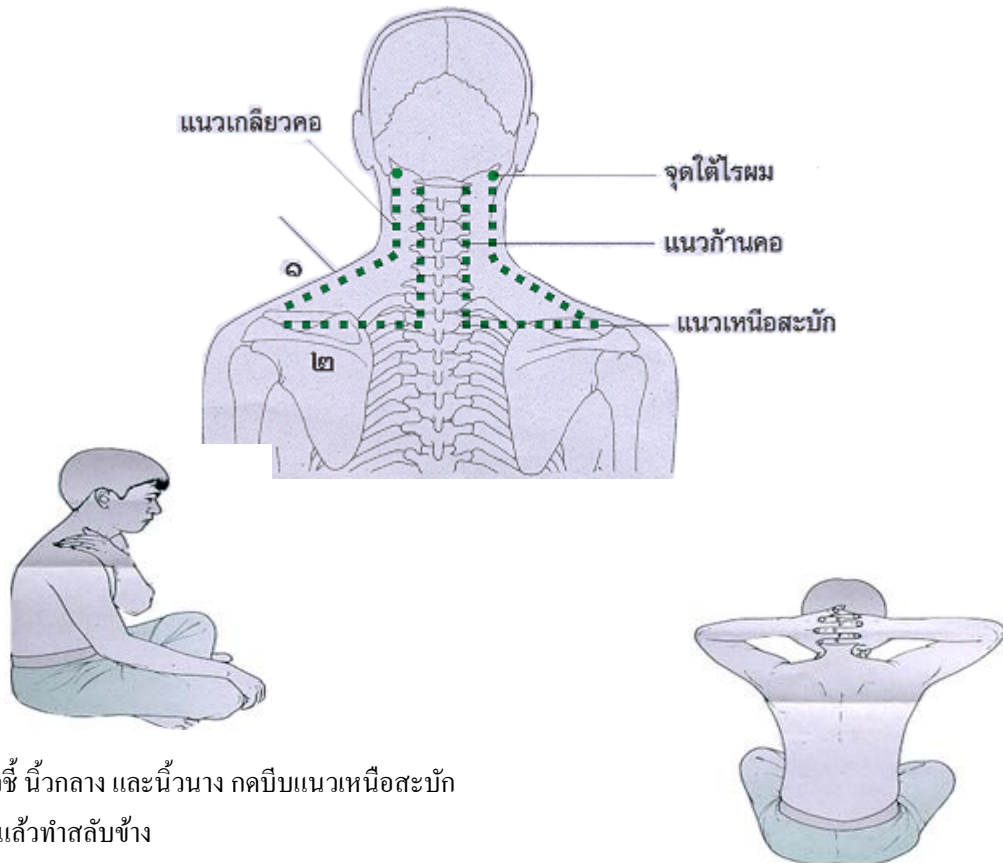


หมวดตนเองและตัดตนคลายเครียด

ทำนวดตัวเองคลายเครียด

การนวดตัวเองคลายเครียดมีทำนวดดังนี้



ทำที่ 1 ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง กดบีบแนวเหนือสะบัก และแนวบ่า แล้วทำสลับข้าง

ทำที่ 2 ประสานมือเข้าด้วยกันบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 1 ข้าง กดตามแนวเกลียวคอและแนวก้านคอ



ทำที่ 3 ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดจุดใต้ไทรผม 2 จุด (ทางข้อศอก จะทำให้มีน้ำหนักรีด) พร้อม ๆ กัน ด้วยแรงพอสมควร

ทำดัดตนคลายเครียด

ทำดัดตนคลายเครียด มีดังนี้



ท่าที่ 4 นั่งขัดสมาธิ งอข้อศอกตั้งไว้ข้างหนึ่ง ให้มือจับ บ่าด้านตรงข้าม ใช้มืออีกข้างจับที่ข้อศอกไว้ หายใจเข้า หายใจออก พร้อม ๆ กับดันข้อศอก เข้าหาตัวให้มากที่สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับข้าง ทั้งซ้ายและขวา ทำนี้เป็นอีกข้อไหล่ เป็นท่าฤๅษีดัดตน ซึ่ง ระบุว่า แก้อัดแขน



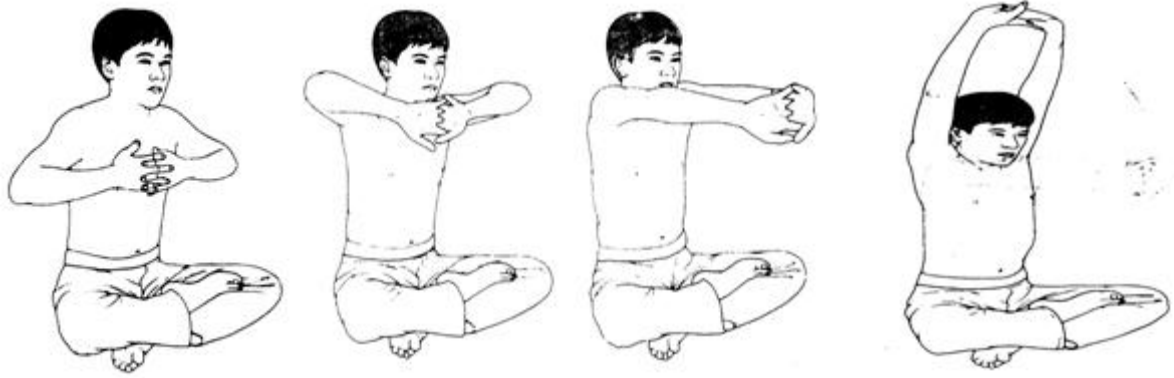
ท่าที่ 5 นั่งขัดสมาธิ งอศอกข้างหนึ่งไว้ทางด้านหลัง ของศีรษะ มืออีกข้างจับมือไว้ หายใจเข้า หายใจออก พร้อม ๆ กับดึงข้อมือลงให้มากที่สุด หายใจเข้า ออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับข้างทั้งซ้าย และขวา ทำนี้เป็นการยืดข้อไหล่



ท่าที่ 6 นั่งขัดสมาธิ มือข้างหนึ่งวางบนหน้าตัก ฝ่ามืออีก ข้างวางไว้ได้กหนู หายใจเข้า หายใจออก พร้อมกับดันมือ ทั้ง 2 ข้าง (มือบนดันคอให้ศีรษะหันไปด้านข้าง มือล่างดัน หน้าตัก) หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำนี้ ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ช่วยบรรเทาอาการปวดคอ และปวดศีรษะ เป็นท่าฤๅษีดัดตนซึ่งระบุว่า แก้อัดเวียน ศีรษะ



ท่าที่ 7 นั่งขัดสมาธิ ตัวตรง พนมมือระหว่างอก หายใจ เข้า ค่อย ๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะออกแรงดันฝ่ามือเข้า หากัน ยืดลำตัว หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อน ออก ทำนี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อคอและสะบักช่วย บรรเทาอาการปวดคอ ปวดศีรษะ และปวดสะบัก เป็น ท่าฤๅษีดัดตนซึ่งระบุว่า แก้อัดปวดศีรษะ



ท่าที่ 8 นั่งขัดสมาธิ มือประสานไว้ที่หน้าอก หายใจเข้า หายใจออกเหยียดแขนไปข้างหน้า หายใจเข้า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยึดตัวและแขนให้สุด หายใจเข้าออกปกติ 3-5 ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อแขนที่ใช้ในการงอข้อมือและนิ้วมือและบริหารข้อไหล่

แหล่งอ้างอิง : http://www.stou.ac.th/schools/shs/booklet/book55_3/thai.html

เรื่องโดย : พท.ป. อัญชิสรา สุขสนธิสมบูรณ์ (แพทย์แผนไทยประยุกต์)

คำถาม

1. จากบทความ ท่านวัดตนเองคลายเครียดมีทั้งหมดกี่ท่า แต่ละท่าครอบคลุมใด (3 ท่า ท่าที่ 1 กดแนวเหนือสะบักและแนวบ่า , ท่าที่ 2 กดตามแนวเกลียวคอและก้านคอ , ท่าที่ 3 กดจุดใต้โหมม)
2. จากบทความข้างต้นการตัดตนคลายเครียด ประยุกต์มาจากการออกกำลังกายแบบไทยที่มีชื่อเรียกว่าอะไร (ฤทธิตัดตน)