

3 ท้าบริหาร ชีงเพิ่มความมั่นใจ ..วัยแห่งการทำงาน ครับ

นำเสนอเมื่อ : 15 มิ.ย. 2552

ชีงเพิ่มความมั่นใจ

ขอบคุณชีวิต นิตยสารเพื่อสุขภาพครับ



ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า ท้าบริหารชีงที่นำมาฝากนี้ช่วยปลุกความแข็งแรงจากภายใน และช่วยเสริมสร้างพลังดานดี จึงไม่น่าแปลกใจเลยถาหากทำอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มความมั่นใจได้

นอกจากนี้ทำนี้ยังช่วยทำให้การหมุนเวียนของเลือดลมที่บริเวณหลัง ไต ต่อมหมวกไต ดีขึ้น ลองทำตามขั้นตอนง่าย ๆ ดังนี้ครับ

1. ยืนกางขาเท่าความกว้างของไหล่ แขนและหลังผ่อนคลาย
2. หมุนตัวจากซ้ายไปขวา บิดตัวโดยใช้สะโพกและเอวเป็นจุดศูนย์กลาง
3. เหวียงแขนออมซวงเอวไปทางด้านหลังกลับไปมาอย่างช้า ๆ มีสมาธิตลอดเวลาที่บิดตัว หันหน้าตามจังหวะที่เหวียงแขน ตามองไปเหนือไหล่ ทำต่อเนื่อง 30 วินาที - 1 นาที

ค่อย ๆ หมุนตัวเหวียงแขนให้ได้มากที่สุดอย่างต่อเนื่อง ก็พอเพียงกับความสมบูรณ์ที่จะทำให้สุขภาพดีในเช้าวันใหม่ครับ .

.....