3 ท่าบริหาร ชีกงเพิ่มความมั่นใจ ..วัยแห่งการทำงาน ครับ

นำเสนอเมื่อ : 15 มิ.ย. 2552

ชี่กงเพิ่มความมั่นใจ

ขอบคุณชีวิจิต นิตยสารเพื่อสุขภาพครับ

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า ท่าบริหารชี่กงที่นำมาฝากนี้ช่วยปลุกความแข็งแรงจากภายใน และช่วยเสริมสร้างพลังดานดี จึงไม่น่าแปลกใจเลยถ้าหากทำอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มความมั่นใจได้

นอกจากนี้ท่านี้ยังช่วยทำให้การหมุนเวียนของเลือดลมที่บริเวณหลัง ไต ต่อมหมวกไต ดีขึ้น ลองทำตามขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้ครับ

1. ยืนกางขาเท่าความกว้างของไหล่ แขนและหลังผ่อนคลาย
2. หมุนตัวจากซ้ายไปขวา บิดตัวโดยใช้สะโพกและเอวเป็นจุดศูนย์กลาง
3. เหวี่ยงแขนออมช่วงเอวไปทางด้านหลังกลับไปมาอย่างช้าๆ มีสมาธิตลอดเวลาที่บิดตัว หันหน้าตามจังหวะที่เหวี่ยงแขน ตามองไปเหนือไหล่ ทำต่อเนื่อง 30 วินาที - 1 นาที

ค่อยๆ หมุนตัวเหวี่ยงแขนให้ได้มากที่สุดอย่างต่อเนื่อง ก็พอเพียงกับความสมบูรณ์ที่จะทำให้สุขภาพดีในเช้าวันใหม่ครับ .

.....