เคล็ดลับ : กลอกกลิ้งลูกตาบริหารกล้ามเนื้อ

นำเสนอเมื่อ : 24 ธ.ค. 2552

วันนี้นำเอาเคล็ดลับการบริหารกล้ามเนื้อมาฝากค่ะ.....

เทคนิคการบริหารกล้ามเนื้อดวงตา ลดความเมื่อยล้า
แถมยังสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้อย่างน่าพอใจ



เพียงตั้งศีรษะตรงโดยไม่ต้องหันตามทิศทางที่ลูกตากลอกมองไป
จากนั้นให้กลอกลูกตาไปทางซ้ายให้มากที่สุด
สลับกับการกลอกลูกตาไปทางขวาให้มากที่สุด 10 รอบ

ต่อไปให้เหลือบลูกตามองขึ้นไปบนเพดาน
สลับกับเหลือบมองพื้นให้มากที่สุด ทำซ้ำ 10 รอบ
แล้วจึงเหลือบตามองที่ตำแหน่งปลายคิ้วด้านซ้าย
กลอนลากสายตาให้เหลือบมองแกมด้านขวา ทำให้ได้ 10 รอบ
แล้วเปลี่ยนไปเหลือบมองที่ตำแหน่งปลายคิ้วขวา แล้วเหลือบมองแก้มด้านซ้าย 10 รอบเช่นกัน

ถัดมาให้หมุนลูกตาในลักษณะเป็นวงกลม วนทั้งทางขวาและซ้าย ด้านละ 10 รอบ ส่วนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อรอบดวงตาทำได้ง่ายๆ ด้วยการหลับตา
จากนั้นวางนิ้วชี้ลงบริเวณเหนือคิ้วแต่ละข้าง แล้วกดนวดทั้งบริเวณคิ้วและรอบดวงตา
เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าว
บางรายวิธีการนวดรอบดวงตาสามารถช่วยลดความรู้สึกปวดเบ้าตาและศีรษะได้.

นอกจากข้อแนะนำที่ฝากให้ปฏิบัติไว้ก่อนหน้า
ไม่ว่าจะเป็นการกระพริบตาถี่ ๆ หลับตา หรือละสายตาจากจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะ

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์