โยคะในรถยามจราจรติดขัด

นำเสนอเมื่อ : 10 ม.ค. 2553

รถติดนอกจากสร้างความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ยังทำให้คุณเบื่อ หงุดหงิด ขุ่นเคือง และวิตกกังวล ภาวะเหล่านี้ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพจิตมิหนำซ้ำเมื่อคุณต้องนั่งทำเดิมอยู่ในที่แคบๆเป็นเวลานานยัง ซึ่งรังแต่จะยิ่งเสียอารมณ์ไปใหญ่ โยคะท่างายๆต่อไปนี้ช่วยให้คุณคลายความปวดเมื่อยได้ทั้งตัว แถมยังทำให้คุณผ่อนคลาย จิตใจสงบ และขจัดอารมณ์ขุ่นมัวหลังพวงมาลัยไปได้ ลองทำท่าเหล่านี้เมื่อคุณจำต้องติดอยู่ในรถ แต่จำไว้ว่าควรคาดเข็มขัดนิรภัยไว้เสมอ และอย่าหลับตา เพราะเมื่อรถเคลื่อนคุณจะได้รู้ทันทวงที

คอ

กลามเนื้อบริเวณคอเป็นจุดที่มักปวดตึงได้บ่อยที่สุด โดยเฉพาะเมื่อคุณมีความเครียด ก้มหน้ามากที่สุดจนคางชิดอก ค้างไว้สักครู่ จากนั้นค่อยๆเปิดคางเงยหน้าขึ้นไปให้มากที่สุด คางไว้ สักครู่ เพื่อให้กลามเนื้อยืดได้เต็มที่ ทำซ้ำอีกจนรู้สึกสบาย ศีรษะตั้งตรง คอยๆเอียงไปทางด้านขวา ให้หูขวาเสมือนจะชิดไหลขวา โดยไม่ยกหัวไหล คางไว้ สักครู่ เพื่อให้กลามเนื้อยืดเต็มที่ จากนั้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับข้างประมาณ 2-3 รอบหรือจนรู้สึกสบาย ศีรษะตั้งตรง บิดหน้าไปทางด้านไหลขวา ให้คางเสมือนจะชิดไหลขวา โดยไม่ยกไหล คางไว้สัก ครู่ เพื่อให้กลามเนื้อยืดเต็มที่ จากนั้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับข้างจนรู้สึกสบาย

ไหล่

สวนต่อจากคอซึ่งรองรับความเครียดเอาไว้เต็มที่จนเกิดเป็นความปวดเมื่อยได้ง่ายๆเช่นกัน นั่งตัวตรง ยกไหล่ขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หายใจเข้าให้ลึก คางไว้สักครู่ จากนั้นลดไหลลง พร้อมๆกับหายใจออก ทำซ้ำจนรู้สึกสบาย หมุนหัวไหล่ โดยใช้ปลายนิ้วมือแตะที่หัวไหลแต่ละข้าง (หากไม่ถนัดจะทำทีละข้างก็ได้) หมุนไปด้านหน้าและยอนกลับไปด้านหลัง

ข้อมือ

ต้องใช้กำลังบังคับพวงมาลัยมากๆ กล้ามเนื้อบริเวณข้อมืออาจเมื่อยได้ อีกทั้งการต้องงอข้อศอก ตลอดเวลาที่ขับรถ ท่าบริหารเหล่านี้ช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้ เหยียดแขนไปด้านหน้าให้ตรง ศอกไม่งอ ตั้งฝ่ามือขึ้นเสมือนกำลังดันกำแพง คางไว้สักครู่ จากนั้น จึงงุมข้อมือให้ปลายนิ้วชี้ลงด้านล่าง คางไว้สักครู่ ให้กลามเนื้อยืดเต็มที่ ทำซ้ำเท่าที่รู้สึกสบาย หมุนข้อมือไปมาในทิศทางทวนเข็มนาฬิกาและตามเข็มนาฬิกา ทำจนรู้สึกสบาย

เอว-หลัง

กลามเนื้อลำตัวซึ่งมักปวดเมื่อยเมื่อคุณต้องนั่งอยู่ในอิริยาบถเดิมเป็นเวลานานๆ ลองขยับเนื้อขยับตัวจะช่วยให้สบายขึ้น ยกแขนขวาขึ้นด้านบน จากนั้นค่อยๆเอียงลำตัวพับเองไปทางด้านซ้ายจนสุดเท่าที่จะทำได้ คางไว้ สักครู่เพื่อให้กลามเนื้อแผ่นหลังยืดเต็มที่ จากนั้นจึงค่อยๆกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น ทำสลับข้างจนรู้สึก สบาย พยายามยืดแขนให้สุด และข้อศอกไม่งอ เพื่อจะยืดเส้นได้เต็มที่ยิ่งขึ้น โดยการใช้มือขวาเอื้อมมาจับข้อมือเบาะซ้ายช้าๆ คางไว้สักครู่ เพื่อให้กลามเนื้อยืดเต็มที่ ใครที่มีอาการเส้นตึงอยู่แล้วอาจรู้สึกถึงการยืดได้อย่างชัดเจน จากนั้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับข้าง จนรู้สึกสบาย

ขา

ที่นั่งในรถขาของคุณจะอยู่ในท่างอตลอดเวลา ท่าบริหารนี้จะช่วยยืดให้กล้ามเนื้อขารู้สึกสบายขึ้น ปรับเบาะไปด้านหลัง เหยียดขาให้ยืดตรง เขาไม่งอ จากนั้นโน้มลำตัวลงไปด้านหน้าให้มากที่สุด คางไว้สักครู่ เพื่อให้กลามเนื้อขายืดเต็มที่ กลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำเท่าที่รู้สึกสบาย

ที่มา :: เนเวอร์เอจ