

แค่หายใจ....ก็ลดความอ้วนได้

นำเสนอเมื่อ : 12 เม.ย. 2552

ใครๆ ก็ไม่ยากอ้วนจริงมะ... วันนี้มีวิธีง่ายๆ แปลกๆ แต่จริง แค่หายใจก็ลดความอ้วนได้...ไม่เชื่อลองทำตามดูสิ

 วิธีทำก็ง่ายคือ นั่งบนเก้าอี้พยายามให้หลังตรง จากนั้นชูมือทั้งสองข้างขึ้นจนสุด ค่อยๆ ลดแขนลงพร้อมกับหายใจออกยาวๆ จากนั้นหายใจเข้าตามสบาย วางข้อมือทั้งสองข้างไว้ที่ใต้ท้องหายใจออกแล้วกมร่างกายท่อนบนลงมา ผ่อนกำลังลงและหายใจเข้าตามสบาย

 หรือจะเลือกใช้วิธีที่สอง คือหายใจโดยกำหนดสะดือเป็นศูนย์กลาง เริ่มจากนั่งไขว่ห้าง วางปลายนิ้วมือทั้งสองไว้ใต้หน้าอก หายใจออกช้าๆ ยาวๆ พร้อมกับให้ส่วนบนของร่างกายเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย ปล่อยให้ศีรษะตรงกับตำแหน่งของสะดือ แล้วไขปลายนิ้วมือวางไว้ที่ปลายหน้าอกนั้นกดลงไป เมื่อหายใจออกจนหมดหายใจส่วนบนขึ้นตรงแล้วหายใจเข้าตามปกติ ในขณะที่ปฏิบัติจะรู้สึกช่วงล่างใต้สะดือจะมีการเคลื่อนไหว เป็นเพราะส่วนท้องไหลเวียนมีการดูดซับและขับของเสียออกทางท่อของลำไส้ใหญ่ ได้ และดื่บอย่างมีประสิทธิภาพ

แต่ถ้ายัง กิน...กิน...ทุกอย่างที่ขวางหน้า บอกได้คำเดียว วิธีไหนก็ไม่ทำให้ผอมหรอกนะ...

จิราภรณ์ หอมกลิ่น

