

รวม 6 ท่าโยคะบนเก้าอี้ ไม่ต้องลุกก็ยืดได้

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ค. 2568

รวม 6 ท่าโยคะง่าย ๆ ที่ทำบนเก้าอี้ได้ ช่วยยืดเส้นคลายเมื่อยจากการนั่งทำงานนาน ไม่ต้องลุกจากที่นั่งทำได้ทุกที่ทุกเวลาเพื่อสุขภาพดี

นั่งทำงานวันละหลายชั่วโมง ความเมื่อยล้า อาการปวดหลังก็ถามหา แม้จะรู้ว่าควรลุกไปยืดเส้นยืดสายบ้าง แต่บางครั้งงานที่ค้างอยู่ตรงหน้าก็ทำให้เราละสายตาไปไหนไม่ได้เลย แต่รู้ไหมว่าการดูแลสุขภาพระหว่างวันนั้นง่ายกว่าที่คิด ไม่จำเป็นต้องลุกจากเก้าอี้ หรือเปลี่ยนชุดให้ยุ่งยาก ลองมาดู 6 ท่าโยคะบนเก้าอี้สำนักงานที่ทำตามได้ง่าย ๆ ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายความเมื่อยล้า และกลับมาสดชื่นพร้อมลุยงานต่อได้ตลอดวัน

6 ท่าโยคะบนเก้าอี้ ทำได้ง่าย ๆ

โยคะบนเก้าอี้เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยคลายความตึงของกล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย โดยเฉพาะสำหรับคนที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานาน ท่าต่าง ๆ เหล่านี้สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นในออฟฟิศ ที่บ้าน หรือแม้แต่ระหว่างการประชุมออนไลน์ มาดูกันว่าท่าไหนบ้างที่จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลายมากขึ้น

1. ท่ายกแขน



เริ่มต้นด้วยท่าง่าย ๆ ที่ช่วยยืดกล้ามเนื้อไหล่ แขน และหลัง นั่งให้หลังตรง เท้าทั้งสองวางราบกับพื้นกางขาห่างเท่าความกว้างของไหล่ ปล่อยแขนทั้งสองข้างลงข้างลำตัวตามธรรมชาติ หายใจเข้าลึก ๆ พร้อมยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะให้ตรง หายใจออกช้า ๆ พร้อมปล่อยแขนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำประมาณ 5-10 ครั้ง ท่านี้จะช่วยไหลเวียนเลือดของร่างกายได้ยืดและคลายความตึง

2. ท่าแมว-วัว

ท่าคลาสสิกจากโยคะที่ดัดแปลงให้ทำบนเก้าอี้ได้ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลัง เริ่มจากการนั่งหลังตรง เท้าวางราบกับพื้น วางมือไว้บนต้นขาทั้งสองข้าง หายใจเข้าพร้อมเงยหน้าขึ้น แอนหน้าอกและเอวออกมาให้กระดูกสันหลังโค้งเป็นรูปโค้ง จากนั้นหายใจออกพร้อมก้มหน้าลง กดคางเข้าหาอก และโค้งหลังออกไปด้านหลังให้มากที่สุด ทำสลับไปมาประมาณ 5-8 ครั้ง

3. ท่านั่งก้มตัว

ท่านี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อหลัง บ่า และเอว พร้อมทั้งเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังสมอง เริ่มจากการนั่งตัวตรง เท้าวางแนบพื้น หายใจเข้าให้เต็มปอด จากนั้นหายใจออกช้า ๆ พร้อมค่อย ๆ ก้มตัวลงไปข้างหน้า ให้ศีรษะอยู่ต่ำกว่าเข่า เมื่อสามารถปล่อยหัวลงมาหรือพยายามแตะพื้นถ้าทำได้ ค้างท่านี้ไว้ประมาณ 5-10 วินาที แล้วค่อย ๆ หายใจเข้าพร้อมยกตัวกลับมามั่งตั้งตรง

4. ท่ายืดไหล่



เป็นท่าที่เหมาะสำหรับคนที่มีปัญหาไหล่แข็งจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน นั่งตัวตรง เท้าวางพื้น จากนั้นงอแขนข้างหนึ่งขึ้นมาให้ศอกอยู่ในระดับหัวไหล่แล้วขยับแขนตั้งขึ้น ใช้มืออีกข้างจับข้อศอกแล้วค่อย ๆ ดึงไปทางด้านตรงข้ามไหล่จนรู้สึกตึงเล็กน้อย ค้างไว้ประมาณ 15 วินาทีแล้วคลาย ทำซ้ำให้ครบ 6 รอบก่อนเปลี่ยนไปทำแบบเดียวกันกับแขนอีกข้าง

5. ทำเหยี่ยว

ท่าที่ช่วยยืดกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขา และก้น ซึ่งมักจะตึงจากการนั่งเป็นเวลานาน เริ่มจากการนั่งตัวตรง จากนั้นยกข้อเท้าขวาขึ้นมาวางบนเข่าซ้าย ให้ขาขวาทำมุม 90 องศา หายใจเข้าแล้วค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้าจนรู้สึกถึงการยืดตึงบริเวณสะโพกและต้นขา ค้างไว้ประมาณ 5-10 วินาที จากนั้นกลับสู่ท่าเดิมและสลับข้าง

6. ทำหายใจลึก

ปิดท้ายด้วยท่าที่ช่วยให้จิตใจสงบและร่างกายผ่อนคลาย นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ เท้าวางราบกับพื้น มือวางบนต้นขาหรือขางลำตัวอย่างสบาย หลังตาเบา ๆ หายใจเข้าทางจมูกให้ลึกและช้า นับในใจ 1-2-3-4 จากนั้นหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-2-3-4-5-6 ทำซ้ำประมาณ 5-10 ครั้ง ท่านี้จะช่วยลดความเครียดและทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น

สรุปบทความ

โยคะบนเก้าอี้เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจได้แม้ในที่ทำงาน ลองหาเวลาพักเบรกสั้น ๆ มายืดเส้นด้วย 6 ท่าต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยยืดกล้ามเนื้อ คลายความตึง และเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ผิดทำให้เป็นกิจวัตรเล็ก ๆ ในแต่ละวันเพื่อสุขภาพที่ดีกว่าเดิม