

โยคะ แก่ปวดหลัง



ทำวีวและท่าแมว

1



ทำวีวและท่าแมว ทำนี้จะช่วยลดอาการตึงไหล่และคอ และเพิ่มความยืดหยุ่นบริเวณกระดูกสันหลัง

วิธีปฏิบัติ

- 1.คุกเข่าและวางมือลงบนพื้น โดยมีมือและเข่าจะต้องมีระยะห่างเท่าหัวไหล่
- 2.หายใจเข้า ค่อย ๆ เงยหน้าขึ้นไปด้านบน และแอ่นสะโพกให้สูงกว่าแผ่นหลัง
- 3.หายใจออก โกงหลังในลักษณะเหมือนแมวขู่ และเก็บคางให้ชิดหน้าอก
- 4.ทำค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ แล้วกลับมาทำซ้ำ

2 ท่าเด็ก



ท่าเด็ก เป็นท่าที่ช่วยยืดและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้ดี ทั้งหลัง ต้นขา สะโพก และข้อเท้า

วิธีปฏิบัติ

- 1.เริ่มจากวางสะโพกลงบนเท้า หย่อนอกลง เหยียดแขน และกระดูกสันหลัง พักหน้าผากไว้ที่พื้น
- 2.หายใจเข้าและออกลึก ๆ สลับกันไปมา 3-5 ลมหายใจ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังและสะโพก



นุสรุา แจ้งจิตร
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศูนย์กีฬารามาริบัติ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ
มหาวิทยาลัยมหิดล

3 ท่างู



ท่างู ทำนี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกสันหลังช่วงไหล่ และกล้ามเนื้อหน้าท้อง



วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำ วางฝ่ามือแนบข้างลำตัว งอข้อศอก
2. เหยียดแขนขึ้นตรง ยกลำตัวช่วงบนขึ้นจากพื้น แหงหน้าขึ้น เปิดอก เปิดไหล่ ยืดหลัง หายใจเข้าและออก 3-5 ลมหายใจ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

4 ท่าสะพาน

ท่าสะพาน ทำนี้จะช่วยยืดกระดูกสันหลัง ช่วงอก และต้นขา รวมทั้งช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหลัง หน้าท้องและหัวไหล่อีกด้วย



วิธีปฏิบัติ

1. นอนราบกับพื้น จากนั้นชันเข่าทั้ง 2 ข้าง โดยให้ขาทั้ง 2 ข้าง ห่างกันแนวเดียวกับหัวไหล่ และวางมือแนบลำตัวในลักษณะคว่ำลง
2. กดเท้าที่พื้นให้มั่นคงพร้อมกับหายใจเข้า จากนั้นให้ยกสะโพกขึ้น โดยให้ไหล่ยังคงติดอยู่ที่พร้อมพร้อมกับหายใจออก ค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ จากนั้นค่อย ๆ ปล่อยตัววางราบกับพื้นอีกครั้ง