

## หมวดไหล่คลายเครียดวิธีง่าย ๆ ที่ทำได้ด้วยตนเอง

**การนวดไหล่ ทำที่ 1** บีบไหล่ ด้วยการวางมือซ้ายลงที่หัวไหล่ด้านขวา จากนั้นใช้หัวแม่มือและนิ้วมือทั้งสี่จับตรงเส้นไหล่ บีบเบา ๆ แล้วใช้นิ้วมือทั้งสี่ดึงมาข้างหน้าเบา ๆ ขณะที่ทำให้กำหนดลมหายใจ ตามไปด้วยและทำซ้ำไปมาสัก 5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมาทำด้านขวาทำเหมือน ๆ กัน

**การนวดไหล่ ทำที่ 2** นวดตามแนวสะบัก เขยิบมือขวา ลงไปแนวสะบัก แล้วใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ นิ้วชี้ นิ้วนาง นิ้วกลาง นิ้วก้อย กดลงตามแนวเส้นตามเส้นที่เมื่อยเริ่มจากต้นคอมาบรรจบที่หัวไหล่ทำซ้ำ 3 รอบ แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนมือซ้ายมานวดแนวสะบักขวาให้ทำเหมือนกันกับด้านซ้าย

**การนวดไหล่ ทำที่ 3** เอามือซ้ายวางไว้ใต้รักแร้ด้านขวาเหยียดแขนให้ตรงสุดแล้วหมุนแขนตามเข็มนาฬิกา 3 รอบ จากนั้นก็หมุนทวนเข็มนาฬิกาอีก 3 รอบ เสร็จแล้วจึงเปลี่ยนมาทำแขนด้านซ้ายทำเหมือนกันกับแขนข้างขวา

**การนวดไหล่ ทำที่ 4** นั่งตัวตรงประสานมือเข้าหากันแล้วพลิกด้านฝ่ามือออกด้านนอกและเหยียดแขนให้ตรงยืดออกให้สุดแขนสุดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วปล่อยออกช้า ๆ หนึ่งครั้งแล้วปล่อยมือออกจากกัน หลังจากนั้นใส่ความรู้สึกไปที่ข้อมือให้รู้สึกว่าข้อมือของเราไม่มีแรงคืออ่อนแรง เริ่มสลับมือพร้อมกันทั้งสองข้าง เริ่มจากการสลับช้า ๆ แล้วเร็วขึ้นเรื่อย ๆ ค่อยหยุด