



6 ท่าแก้ปวดหลัง

หลายคนมีปัญหาเกี่ยวกับอาการปวดหลัง เนื่องจากการทำงานในท่าเดิมเป็นเวลานานๆ และนั่งในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง จนนำไปสู่อาการปวดหลังเรื้อรัง และนี่คือ ท่าแก้ปวดหลัง ได้แบบเห็นผลหากคุณทำเป็นประจำ

ทำบิดตัว

ท่านี้จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังและช่วยลดความตึงในร่างกายของคุณอีกด้วย
เริ่มจากนอนหงายแล้วงอเข่า บิดขาทั้งสองข้างไปข้างใดข้างหนึ่งโดยที่ลำตัวบิดไปตาม
ตรงข้าม พยายามอย่ายกสะโพกหรือหลังขึ้น ทำท่านี้ค้างเป็นเวลา 2-3 นาทีแล้วสลับข้าง
ทำ

ท่าโยคะท่านี้เรียกว่า “รู” หรือ “สฟิงซ์” เป็นท่าบริหารแก้ปวดหลัง แบบง่ายๆ
ที่ช่วยบริหารกระดูกสันหลังได้เป็นอย่างดี เริ่มจากนอนคว่ำ พยายามวางศอกให้ตรงกับ
หัวไหล่แล้วค่อยๆยกลำตัวขึ้นเหมือนงู ทำท่านี้ค้างไว้ประมาณ 1-2 นาที แล้วทำซ้ำอีก
4-5 ครั้ง

ทำดึงหัวเข่า

ท่านี้จะช่วยบรรเทาอาการปวดหลังและกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง เริ่มจากนอน
หงายแล้วเข่างอข้างใดข้างหนึ่ง เท้าอีกข้างวางราบกับพื้น จากนั้นดึงเข่าให้ชิดหน้าอกของ
คุณมากที่สุดในขณะที่เท้าอีกข้างหนึ่งให้กดปลายเท้าลง ทำท่านี้ค้างไว้ 2-3 วินาที ทำซ้ำ
อีก 3-4 ครั้ง



ท่าขาเลข 4

ท่านี้จะช่วยยืดต้นขาและสะโพกของคุณช่วยลดความตึงบริเวณกล้ามเนื้อหลัง
ส่วนล่าง เริ่มต้นจากนอนหงายแล้วพับเข่า วางขาขวาไว้เหนือเข่าซ้ายคล้ายกับเลข 4
จากนั้นดึงลำตัวยกขึ้นให้หน้าอกกับขาชิดกันมากที่สุดจนรู้สึกตึง ค้างไว้สักครู่แล้วสลับ
ข้าง

ทำยืดหลัง

ท่านี้จะช่วยแก้อาการปวดหลัง ปวดเอว เริ่มจากนั่งแล้วเหยียดขาไปข้างหน้าทั้ง
สองข้าง หายใจเข้ายกมือขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นหายใจออกค่อยๆเอื้อมมือทั้งสองข้างไป
แตะที่ปลายเท้า พยายามให้ขาตึง ห้ามงอขา ก้มให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ท่าเด็กหมอบ

ท่านี้เป็นท่าโยคะที่ชื่อว่า “ ท่าเด็กหมอบ” ท่านี้ใช้แรงกดจากหลังส่วนล่างจึง
ช่วยให้คุณผ่อนคลาย เริ่มจากคุกเข่าลงโดยให้หัวเข่ากว้างออกจากกันเล็กน้อย พยายาม
ขยับลำตัวส่วนบนไปข้างหน้าอย่างช้าๆ แล้วเหยียดแขนไปด้านหน้าให้มากที่สุด

