

บริหารตา

บริหารตา

เทคนิคที่ 1 การเคาะตา

ใช้ปลายนิ้ว 4 นิ้ว เคาะ 3 ครั้งต่อวินาที

- เคาะ 5 รอบ บริเวณเหนือคิ้ว โดยไล่จากหัวคิ้วไปยังขมับ
- เคาะ 5 รอบ บริเวณใต้ดวงตาลงมา 1 cm ทำจากหัวตาไปยังหางตา
- เคาะ 5 รอบ จากขมับขึ้นไปกลางกระหม่อม

สับแขนจากข้อมือถึงข้อศอก ไปกลับ 10 รอบ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

สับขาจากข้อเท้าถึงเข่า ไปกลับ 10 รอบ ทั้งด้านนอกและด้านใน
บีบเล็บ รอบละ 3 ครั้ง จำนวน 5 รอบ

เทคนิคที่ 2 การนวดคลึง

ใช้ปลายนิ้ว 4 นิ้ว กด และนวดคลึงเร็วๆ ในทิศขึ้นลง ซ้ายขวา

- จากหว่างคิ้ว ถึงปลายคิ้ว 3 ตำแหน่ง 5 ครั้ง
- กระดูกใต้ดวงตา 3 ตำแหน่ง 5 ครั้ง
- หางคิ้วถึงขมับ 5 ครั้ง
- เหนือหู 5 ครั้ง
- ต้นคอ (ใช้มือข้างเดียว) 5 ครั้ง
- ลำคอด้านซ้ายขวา 5 ครั้ง

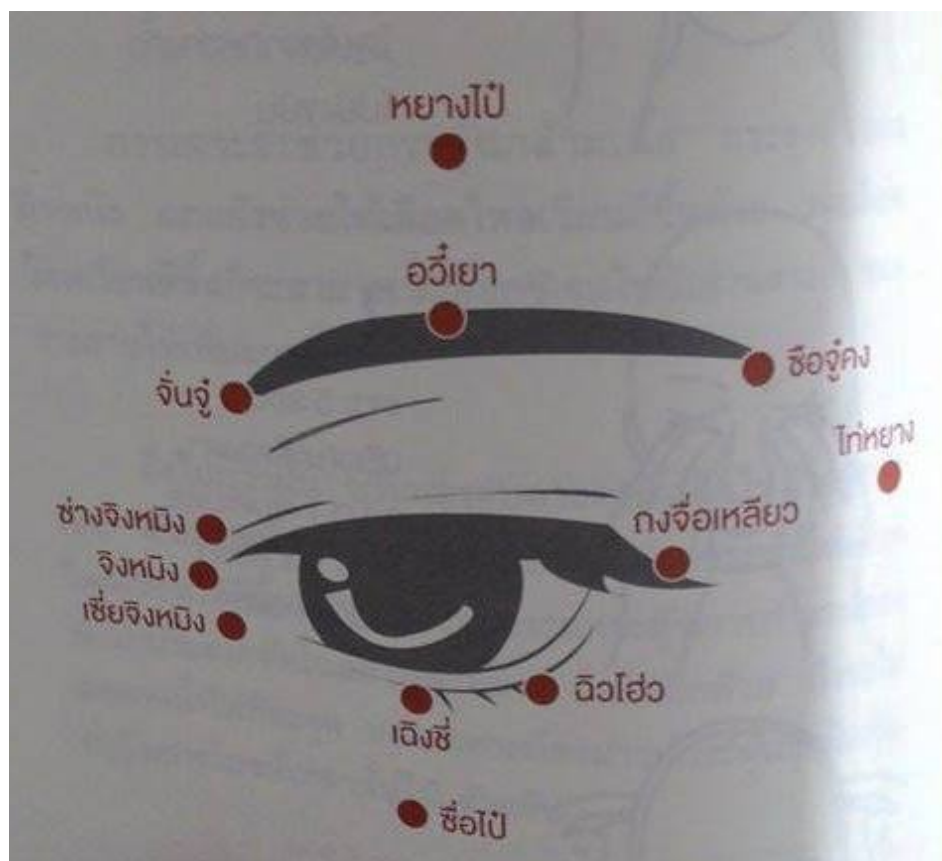
เทคนิคที่ 3 การลูบ

ใช้นิ้วกลางถึงนิ้วก้อย ลูบผิวหนังช้าๆ

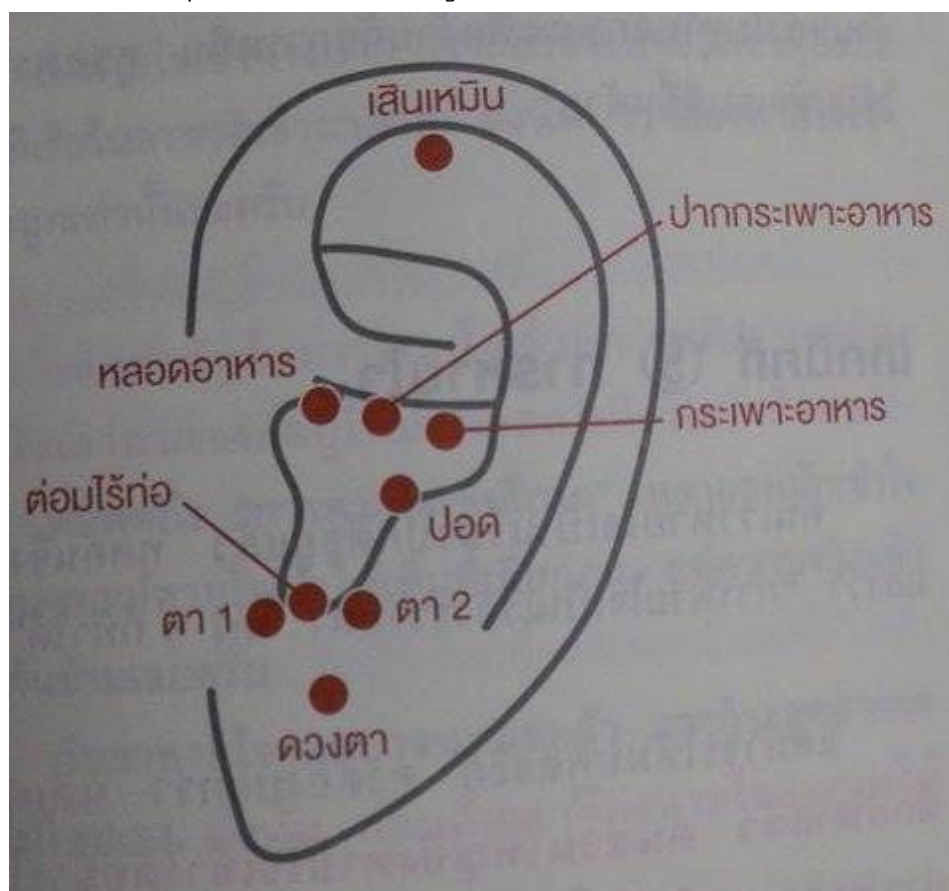
- เอาหัวแม่มือประคองตรงกลาง ลูบขอบเบ้าตาจากหัวตาถึงหางตา 5 ครั้ง คิ้ว 5 ครั้ง เหนือคิ้ว 5 ครั้ง (5 มม)
- ขอบเบ้าตาด้านล่าง 5 ครั้ง ใต้ดวงตา 5 ครั้ง กระดูกโหนกแก้ม 5 ครั้ง
+ ใช้ 3 นิ้วกดขมับไว้ 3 วินาที

เทคนิคที่ 4 การกดจุด

กดจุดฝังเข็มรอบดวงตา 12 จุด นวดคลึงเป็นวงกลม 3 รอบ จากนั้นกดแต่ละจุดค้างไว้ 3 วินาที



กดจุดฝังเข็มบนใบหน้า



เทคนิคที่ 5 การหายใจ

หายใจออกให้หมด 6 วินาทีจากนั้นหายใจเข้า

เทคนิคที่ 6 ฝึกสมอง

กำหนดเป้า ยืนให้ตรงตำแหน่ง ถอยไป 1-3 cm แล้วมอง

เทคนิคที่ 7 ฝึกสมาธิ

เป้าขวด 50 ครั้ง

กระโดด 500 ครั้ง

นวดท้อง กดจุดห่างสะดือ 10 cm จุดละ 3 วินาที 3 รอบ

วิดพื้นดวงตา

เอาผ้าขนหนู ชุบน้ำอุ่น ทบ 4 ชั้น หลังตาแล้ววางทับบนตา

กรอกตาขึ้นด้านบน 6 วินาที ขึ้นไป ขวา 6 วินาที ล่าง 6 วินาที ซ้าย 6 วินาที จำนวน 5 รอบ