

ท่วงท่าลดภัยในยาม “ใส่ป่าแบกหาม”

วิธีการทำงานในเมืองใหญ่ แม้พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย แต่ไม่วายเสี่ยงภัย เป็นภัยที่เกิดซ้ำๆ ค่อยเป็นค่อยไป จากการจำกัดอิริยาบถอยู่ในท่วงท่าซ้ำๆ ในทำนอง ต่อเนื่องเป็น เวลานานหลายชั่วโมง ส่งผลให้คนหนุ่มสาวเกิดโรคภัยนานับการต่อระบบการเคลื่อนไหว และโสตประสาท แม้ อาการยังไม่รุนแรงในวันนี้ แต่ก็บั่นทอนคุณภาพชีวิต และส่งผลเป็นอาการป่วยเรื้อรังต่อไปเมื่ออายุมากขึ้น

นักเขียนดังระดับโลกอย่าง **แดน บราวน์** เจ้าของผลงาน *รหัสลับดาวชี* และ *เทวากับซาตาน* เคยเผย กิจวัตรเบื้องหลังการทำงานนั่งทำงานยาวนานในแต่ละวันเพื่อเขียนนิยายเล่มหนาๆ หลายร้อยหน้าออกมาสร้าง ความเกรี้ยวกราดไปทั่วโลกว่า เขาเคร่งครัดต่อการหยุดพัก 10 นาที ทุกหนึ่งชั่วโมง เพื่อทำโยคะ ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อและสมอง และพบว่ามันดีต่อสุขภาพและคุณภาพการทำงานจริงๆ

“วิถีสุข” ฉบับนี้ ขอเชิญชวนให้แฟนๆ “ต้นคิด” ให้ความสำคัญกับการบริหาร 2 จุดยุทธศาสตร์สำคัญ ที่รับภาระหนักอึ้งของคนทำงานนั่งโต๊ะ นั่นคือ ป่า และ หลัง อย่างสม่ำเสมอ ด้วยท่วงท่าที่ใครๆ ก็ทำได้ ดังนี้

ท่วงท่าบริหาร “ป่า”

คำพังเพยหนึ่งที่คนไทยใช้กันในยามที่ต้องทุ่มเทความรับผิดชอบทำงานก็คือ “ใส่ป่าแบกหาม” ฟังแล้ว น่าเห็นใจปาน้อยๆ ของคนขยันเสียจริงๆ

ที่น่าสนใจคือเวลานั่งทำงานนั่งโต๊ะอย่างเคร่งเครียด หนึ่งในอาการที่แสดงให้เห็นเด่นชัดก็คือ ปวดตึงบริเวณ ป่าทั้งสองข้าง ด้วยเหตุนี้ การดูแลบริหารป่าตามสมควรจึงเป็นหนึ่งในสิ่งที่ควรให้ความสำคัญเมื่อต้องเผชิญงาน หนัก

ลองวิธีเหล่านี้ดู แล้วจะติดใจ

- ยืนตัวตรง จากนั้นค่อยๆ ยึดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง ให้แขนเหยียดตรงโดยคว่ำฝ่ามือลง ค้างท่านี้ ไว้สักประมาณ 5-10 วินาที จากนั้นงอแขนเข้ามาหาลำตัว ใช้ฝ่ามือดันบริเวณหลังของลำตัว ออก แรงดันหลังให้มีลักษณะแอ่นไปด้านหน้า แต่ป่าเอนไปด้านหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที และเริ่มต้นทำ ตั้งแต่ครั้งแรกใหม่ ทำซ้ำท่านี้ประมาณ 5-10 ครั้ง การบริหารท่านี้จะเป็นการบริหารป่าและ กล้ามเนื้อหลังต้นแขน
- เมื่อเสร็จแล้วให้เปลี่ยนมาทำอีกท่าคือ งอมือมาแตะป่าทั้งสองข้างข้อศอกและป่าอยู่ในระดับที่เท่ากัน เป็นเส้นตรง ดึงข้อศอกไปด้านหลังให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วหมุนหัวไหล่ไปด้านหน้า(คล้ายท่า กายบริหารแบบหมุนไหล่) พยายามให้ข้อศอกทั้งสองข้างสัมพันธ์กัน ทำซ้ำ 20 ครั้ง
- จากนั้นกลับมาสู่ท่าเริ่มต้น คราวนี้ให้ใช้นิ้วมือแตะที่ป่า ข้อศอกและป่าอยู่ในระดับเดียวกันเช่นเดิม ยก ข้อศอกขึ้นลงเหมือนพยายามจะบิน ทำซ้ำท่านี้ประมาณ 10 ครั้ง เพียงเท่านี้คุณก็จะรู้สึกเบาสบายที่ ป่ามากขึ้น ลำตัว

- อีกท่าที่ทำได้สบายๆ คือ นั่งบนเก้าอี้ หลังตั้งตรง เท้าทั้งสองติดพื้น หากสวมรองเท้าอยู่แนะนำให้ถอดรองเท้าออกก่อนหากเก้าอี้มีที่เท้าแขนให้ใช้มือจับไว้อย่างหลวมๆ แล้วค่อยๆ บิดตัวไปทางขวาให้สุด โดยที่ไม่หมุนเก้าอี้ตามและเท้าห้ามยกขึ้นโดยเด็ดขาด ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที และหมุนกลับมาที่ท่าเริ่มต้น จากนั้นค่อยๆ บิดตัวอีกครั้งแต่คราวนี้ให้บิดไปทางซ้าย สลับกันแบบนี้สักประมาณ 10 ครั้ง
- ส่วนในกรณีที่เก้าอี้ไม่มีที่เท้าแขนให้ทำดังต่อไปนี้ คือ นั่งหลังตรงเท้าติดพื้นเช่นกัน ใช้มือทั้งสองข้างจับเบาะที่นั่งมุมซ้าย โดยที่แขนเหยียดตรง จากนั้นค่อยๆ หมุนตัวไปด้านขวาให้สุดๆ และเท้าต้องไม่ยกขึ้นดังเช่นแบบแรก ค้างไว้ 5 วินาที แล้วเปลี่ยนมาจับเบาะที่นั่งมุมขวาแทน และบิดตัวไปทางซ้าย ทำซ้ำสลับซ้าย-ขวา พยายามให้ร่างกายบิดมากขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละครั้ง (จะเริ่มจากซ้ายหรือขวาก่อนก็ได้ ตามแต่ถนัด) การทำท่านี้จะส่งผลไปถึงแขนด้วย ยิ่งบิดตัวได้มากเท่าไร แขนจะรู้สึกตึง รวมทั้งสรีระ และเอวด้วย เมื่อรู้สึกตึงที่แขน สรีระ และเอว ให้ยืดแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนอีกข้างให้วางไว้ข้างลำตัว แล้วสลับมาทำอีกข้างแทน ทำอย่างซ้ำๆ จะช่วยให้แขนที่ตึงผ่อนคลายลงได้

ลีลาบริหาร “หลัง”

ใครที่ชอบนั่งหลังงอกว่าจะรู้ตัวก็ปวดเมื่อยตึงหลังเสียแล้ว เรามาคลายเมื่อยให้หลังกันดีกว่า

- เลื่อนเก้าอี้ให้ไกลจากโต๊ะในระยะพอสมควร จากนั้นปรับทำนั่งเสียใหม่ นั่งหลังตรง ประสานนิ้วมือกันโดยหันฝ่ามือออกด้านนอก เหยียดแขนไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้ โดยระดับแขนขนานกับพื้นและไม่สูงหรือต่ำกว่าระดับของไหล่ ค่อยๆ เคลื่อนแขนทั้งสองทางขวากลับมาตรงกลาง แล้วเคลื่อนไปทางซ้าย กลับมาตรงกลางอีกครั้ง ทำอย่างนี้สัก 10-15 ครั้ง
- จากนั้นให้ลุกขึ้นยืนตรง มือทั้งสองข้างจับขอบโต๊ะโดยความห่างของมือทั้งสองเท่าช่วงไหล่ แขนเหยียดตรง แยกเท้าออกจากกันและควรห่างเท่าช่วงไหล่เช่นกัน ค่อยๆ โค้งหลังขึ้นเหมือนแมวโก่งตัว และก้มศีรษะลงไปทีออกอย่างช้าๆ ค้างไว้ 3-5 วินาที กลับสู่ท่าเดิม แล้วอ่อนหลังลงพร้อมกับยกศีรษะให้เชิดขึ้นค้างไว้ 3-5 วินาที ทำซ้ำเช่นนี้สลับกันไปมา ประมาณ 5-10 ครั้งจะช่วยผ่อนคลายความเมื่อยและอาการตึงหลังได้อย่างดี

ใครที่เคยฝึกโยคะมาบ้างคงรู้สึกคุ้นเคยกับท่วงท่าหลายๆ ท่าที่นำมาเล่าสู่กันฟัง ลองดูแล้วจะรู้ว่าทุกท่วงท่าแต่ทำงาน ทำเมื่อไหร่ ที่ไหนก็ได้ แม้แต่บนเก้าอี้ทำงานตัวเดิมของคุณ

ที่สำคัญคือ ได้ผลดีจริงๆ นะ...ถึงนำมาบอกต่อ

ที่มา “ท่าคลายเมื่อยของสาวออฟฟิศ” ในส่วน เรื่องเล่าชาวสุขภาพ จาก www.hiso.or.th

สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th>

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิตติมาภรณ์ 081 449 7479