

# ลดอาการปวดบั้นเอวด้วย ท่าโยคะ Bridge Pose



## ลดอาการปวดบั้นเอวด้วย ท่าโยคะ Bridge Pose

ท่าโยคะ **Bridge Pose** เป็น ท่าโยคะ ที่ช่วยป้องกันอาการปวดบั้นเอวและเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลัง แต่ผู้ที่มีอาการปวดหลังอยู่แล้ว ท่าโยคะ ดังกล่าวนี้อาจไม่เหมาะกับท่านซักเท่าไร มาดูวิธีทำท่าโยคะ **Bridge Pose** กันเลยดีกว่า



เริ่มต้นจากการนอนหงายลงกับพื้น วางแขนทั้งสองข้างไว้ลำตัวพร้อมกับชันเข่าขึ้น โดยให้เท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย จากนั้นวางแขนแนบไว้กับลำตัว เกร็งสะโพกแล้วยกขึ้น โดยให้ตั้งแต่บริเวณหน้าอกไล่ไปจนถึงสะโพกอยู่เหนือพื้น อาจใช้มือทั้งสองข้างอาจจับบริเวณข้อเท้าไว้ก็ได้ ทำค้างไว้ประมาณ 10 วินาที หรือในระหว่างนี้ให้หายใจเข้าออกช้าๆ ประมาณ 5 ครั้ง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้นโดยนอนหงายและชันเข่าไว้เช่นเดิม จากนั้นให้ทำซ้ำไปเรื่อยๆ

ประโยชน์ของท่าโยคะ Bridge Pose: ช่วยลดอาการปวดบริเวณบั้นเอว ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรงและยืดหยุ่นได้ดีขึ้น

ข้อห้าม : ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกล้ามเนื้อหลัง ปวดหลัง อยู่ก่อนแล้ว ควรหลีกเลี่ยงท่าโยคะนี้