

การหายใจด้วยกะบังลม

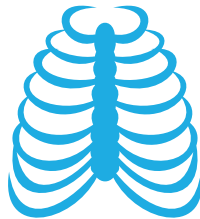
7 เคล็ดลับการหายใจเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื้ออุ้งเชิงกรานของคุณ

- ✓ กะบังลมเป็นกล้ามเนื้อหายใจหลักของคุณและเป็นส่วนบนสุดของ "แกนกลาง".
- ✓ สิ่งสำคัญของการบริหารกล้ามเนื้อเนื้ออุ้งเชิงกรานนั้นเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนดังกล่าว.
- ✓ กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานที่มีการตอบสนองไม่ดีควรได้รับการบริหารฝึกฝนเพื่อคลายความเกร็ง.
- ✓ หลายคนพบว่าการพยายาม "ปล่อยวาง" หรือผ่อนคลายเป็นเรื่องยาก.
- ✓ ในแต่ละขั้นตอนแทนที่จะมุ่งเน้นไปที่การผ่อนคลายให้มุ่งเน้นไปที่การทำตามสิ่งที่แนะนำในแต่ละขั้นตอน.
- ✓ หากคุณมีอาการปวดหรือมีปัญหาให้ปรึกษานักกายภาพบำบัดอุ้งเชิงกรานหรือปรึกษาขอคำแนะนำการบริหารในวิธีอื่นๆ.

1 ร่างกายที่ผ่อนคลาย



2 มือจับที่กระดูกซี่โครง

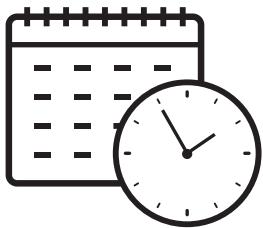


3

ผ่อนคลายกรามและอ้าปาก



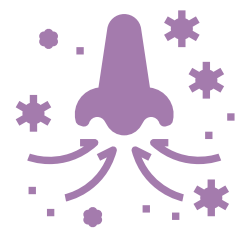
7 ฝึกฝน 5-10 นาที
ต่อวันและใน
ตำแหน่งที่ต่างกัน



4

หายใจเข้าทางจมูก

- กระดูกซี่โครงและท้องขยายตัว
- กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานขยาย



6 ฝึกไปอย่างช้าๆ



หายใจออกทางปาก

- กระดูกซี่โครงและท้องหดลง
- กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานกลับสู่
สภาวะผ่อนคลาย

5

