



เทคนิค การคลายเครียด ด้วยตัวเอง



การบริหารกาย-จิต แบบชั่งก

การฝึกการหายใจ คลายเครียด



<https://bit.ly/2ZlojyA>



การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ



<https://bit.ly/2WK4dfW>



การฝึกสมาธิ



<https://bit.ly/2WO80J7>



กรุณาประเมินผล โดยการ scan QR Code



ความพึงพอใจในการใช้สื่อ
เทคนิคการคลายเครียดด้วยตัวเอง
และโปรแกรมเรียนรู้ด้วยตัวเอง

<https://forms.gle/PPmHLFmLtW8UPAYd8>

ตอนที่ 1

ประวัตีความเป็นมา




<https://youtu.be/3naqEmm56pl>

ตอนที่ 2

ฝึกการหายใจ




<https://youtu.be/0UYoV6KzcCg>

ตอนที่ 3

ปรับลมปราณ




<https://youtu.be/Kv5SB38vg5Q>

ตอนที่ 4

บิดอกายทรวง




<https://youtu.be/xXahAw9LTgw>

ตอนที่ 5



อินทรีทะยานฟ้า




<https://youtu.be/3iQ1CaRJJ50>

ตอนที่ 6

ลมปราณ
ชานกายา

<https://youtu.be/emGKLHO86IE>



www.dmh.go.th

www.thaidmh-elibrary.org