



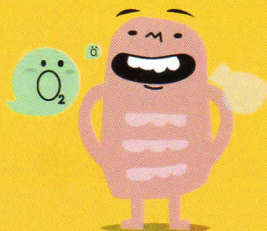
เทคนิค การคลายเครียด ด้วยตัวเอง



การฝึกการหายใจ คลายเครียด



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



การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ



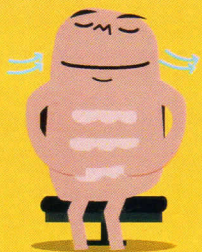
<https://bit.ly/2WK4dfW>



การฝึกสมาธิ



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



กรุณาประเมินผล โดยการ scan QR Code



ความพึงพอใจในการใช้สื่อ
เทคนิคการคลายเครียดด้วยตัวเอง
และโปรแกรมเรียนรู้ด้วยตัวเอง

<https://forms.gle/PPmHLFmLtW8UPAYd8>

การบริหารกาย-จิต แบบชั่งก



ตอนที่ 1

ประวัติความเป็นมา



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



ตอนที่ 2

ฝึกการหายใจ



<https://youtu.be/0UJoV6KzcGg>



ตอนที่ 3

ปรับลมปราณ



<https://youtu.be/Kv5SB38vg5Q>



ตอนที่ 4

ยืดอกขยายทรวง



<https://youtu.be/xXahAw9LTgw>



ตอนที่ 5

อินทรีทะยานฟ้า



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



ตอนที่ 6

ลมปราณ
ผ่านกายา



<https://youtu.be/emGKLHO86IE>



www.dmh.go.th

www.thaidmh-elibrary.org