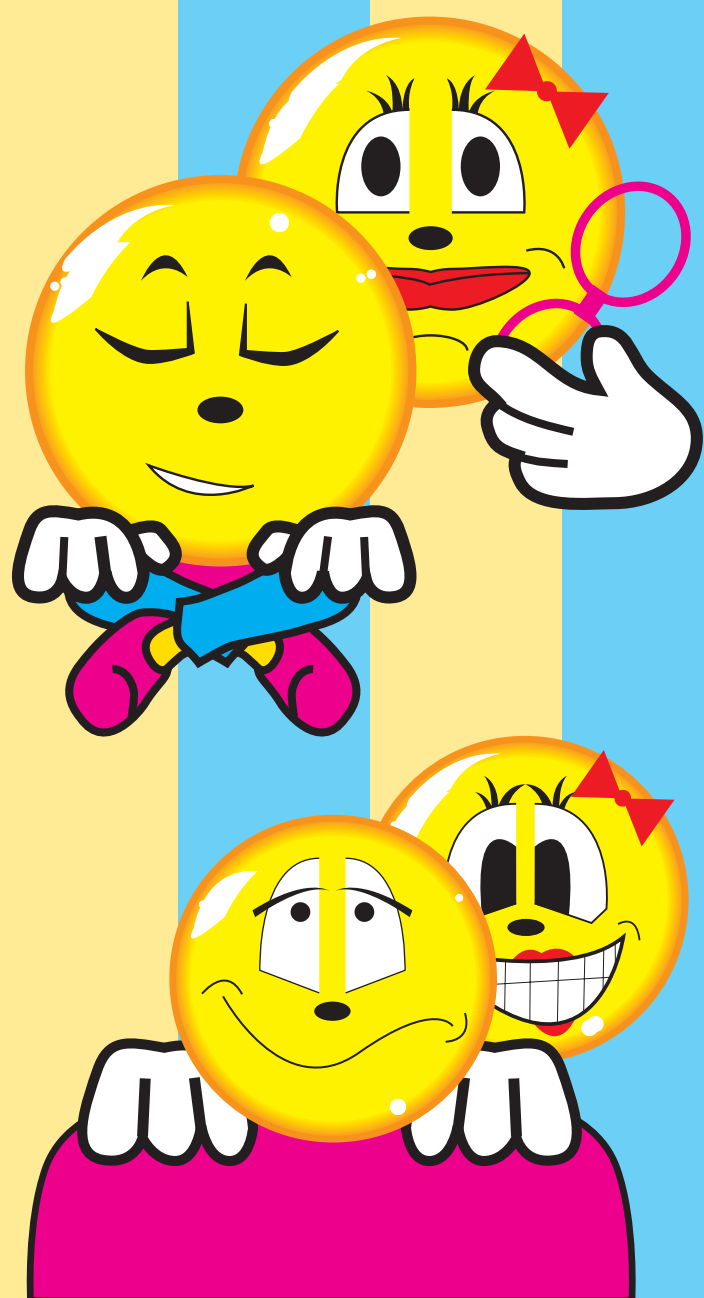


# Tangani Stres Dengan Urutan Leher & Bahu

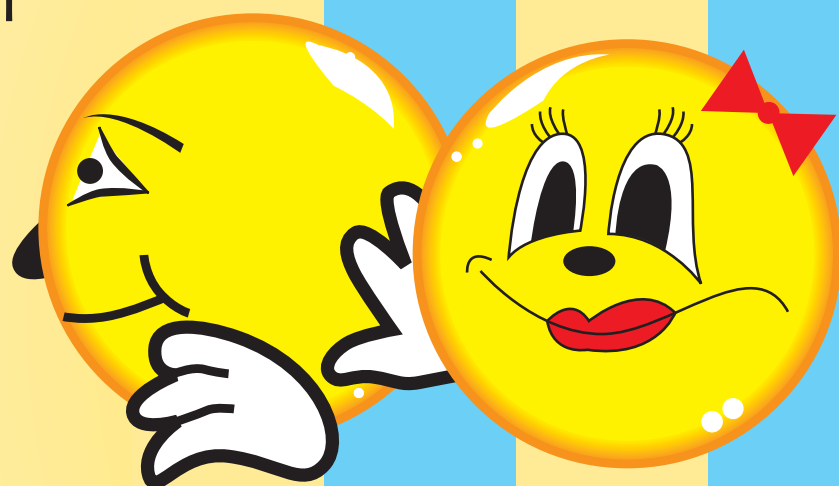
## URUTAN LEHER DAN BAHU

Boleh melegakan ketegangan otot dan melancarkan perjalanan darah. Dapatkan urutan leher dan bahu untuk melegakan stres. Langkah-langkah ini adalah bagi orang yang mengurut:-

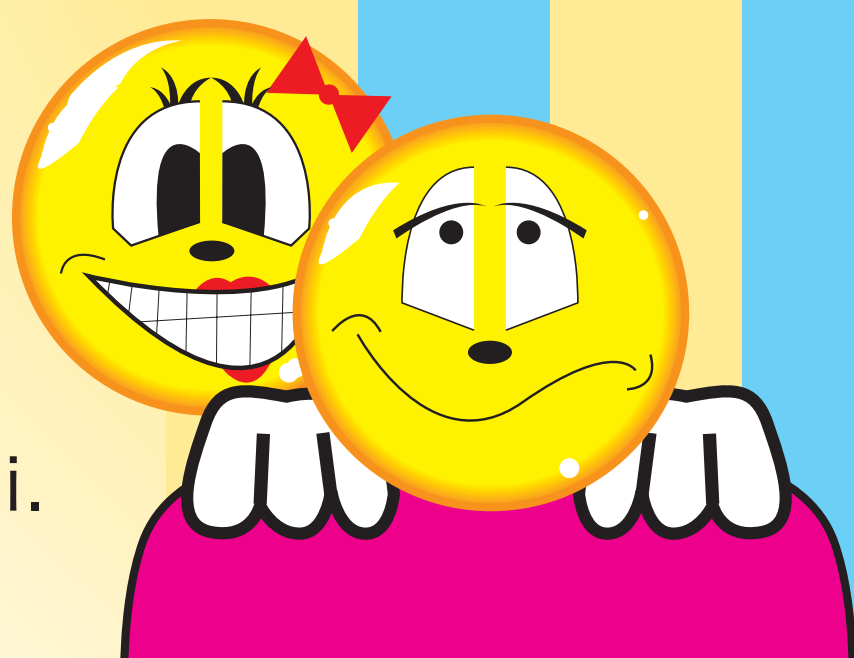
**1.** Minta pasangan anda duduk dengan selesa, pejamkan mata dan fikirkan tentang sesuatu yang menenangkan. Berdiri di belakangnya dan letakkan tangan di atas bahunya. (Tanggalkan cermin mata jika ada).



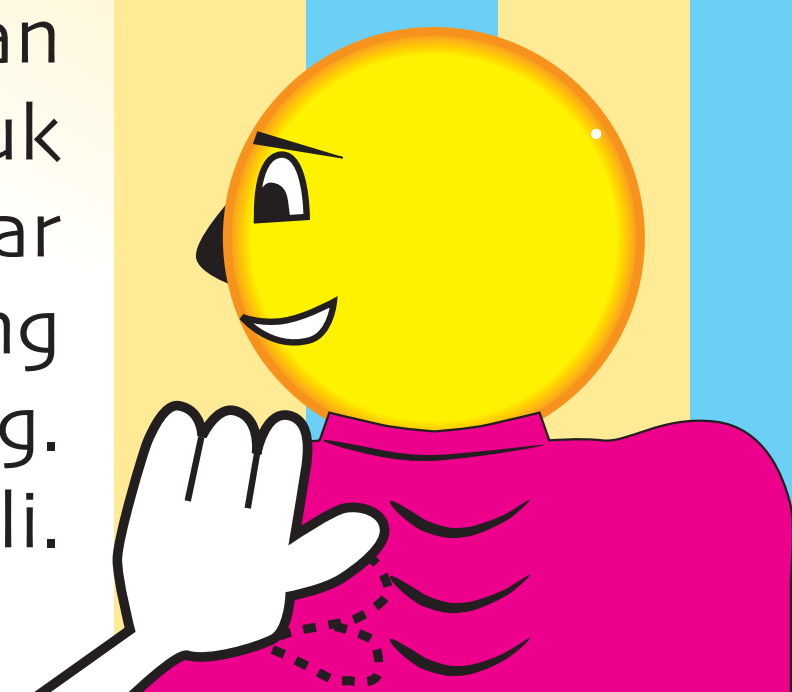
**2.** Ibu jari diletakkan di bahagian tengkuk dan urut dengan perlahan hingga ke bahu dan kembali ke tengkuk. Ulang 3 kali.



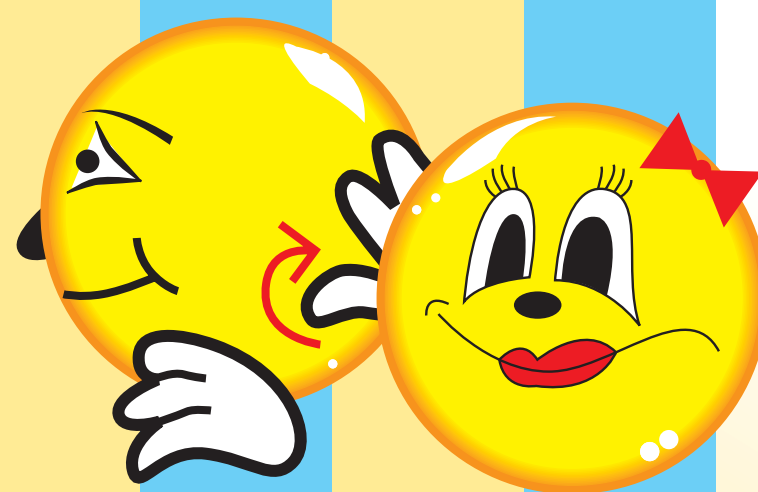
**3.** Gunakan kedua-dua tangan dan urut bahu hingga ke bahagian atas lengan. Ulang 3 kali.



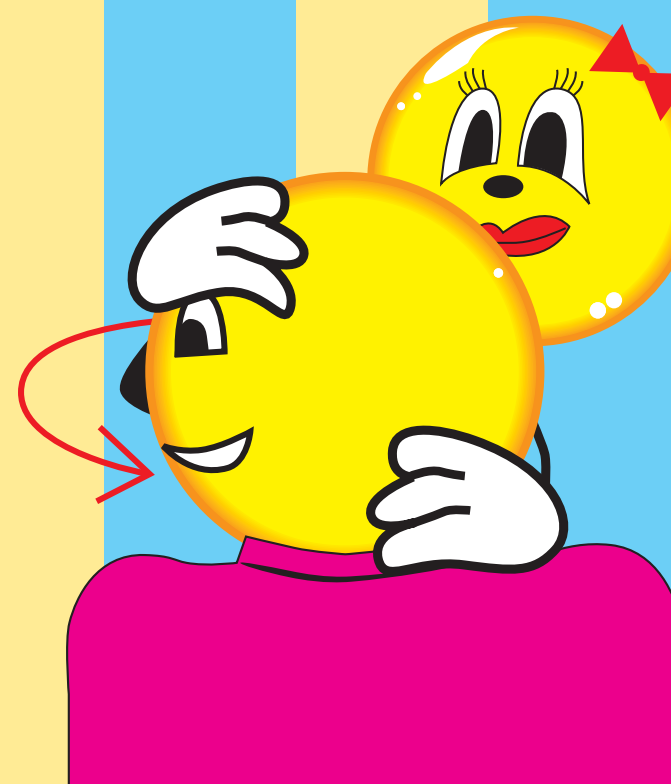
**4.** Urut dengan ibu jari bermula dari bahagian bawah tengkuk mengarah ke luar menjauhi tulang belakang. Ulang 3 kali.



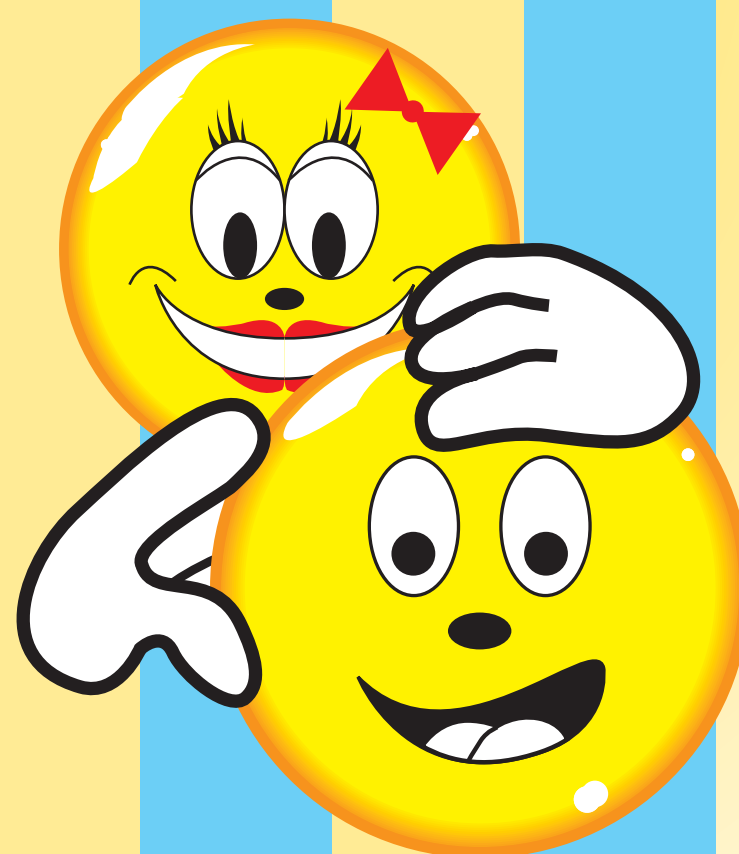
**5.** Urut dengan ibu jari bahagian bawah tengkuk menggunakan teknik memutar.



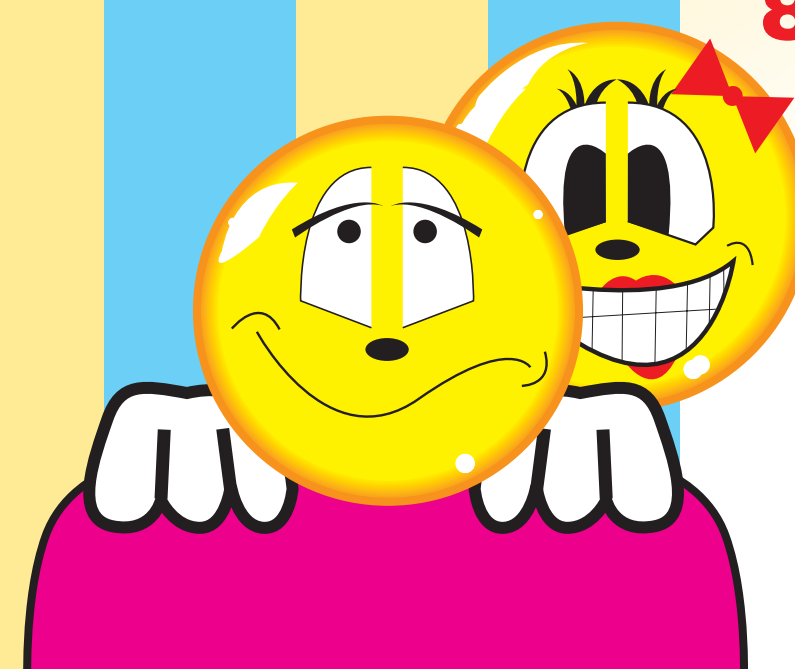
**6.** Letakkan satu tangan di dahi dan satu lagi tangan di tengkuk. Dengan perlahan putarkan kepalanya ke kanan dan kemudian ke kiri.



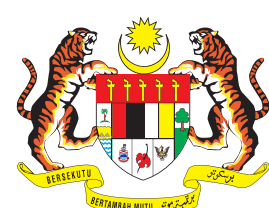
**7.** Gunakan jari-jemari untuk mengurut bahagian tengah dahi dan terus ke bahagian tepi dengan menggunakan teknik memutar. Ulang 3 kali



**8.** Letakkan kembali tangan di bahagian bahu pasangan.



**PUPUK MINDA SIHAT DENGAN MENANGANI STRES**



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

