

“หลับตาเป็น” จะทำให้กล้ามเนื้อ
บริเวณใบหน้าและศีรษะผ่อนคลาย
และพลอยทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วน
ของร่างกายเราผ่อนคลายตามไปด้วย
แต่ถ้าเราบีบเปลือกตา
หรือกดลูกนัยน์ตามันจะตึง
ตั้งแต่เปลือกตา หน้าผาก ศีรษะ
แล้วก็ทั้งเนื้อทั้งตัว ไหล่จะยก
นิ้วจะกระดก หน้าท้องจะเกร็ง
อย่างนี้ผิดวิธีนะ

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕