



การฝึกเดินลมปราณเพื่อสร้างสุขภาพ Qigong Relaxation Training For Health

อาจารย์เทียม เอื้อณฤมิต¹
Master Tiam Uanarumit
นางสาวจิรภา เวชพงษ์²
Ms. Chirapa Vetchapong

การเดินลมปราณ (ซึ้ง) เป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพของประชาชนชาวจีนต่อเนื่องและยาวนานกว่า 2 พันปี วารสารฉบับที่แล้ว ได้กล่าวถึงความเป็นมาของศาสตร์การเดินลมปราณพอสังเขป และนำเสนอการเดินลมปราณ (ซึ้ง) แอโรบิก เพื่ออบอุ่นร่างกาย (ก่อนฝึกกายบริหาร) ทั้งหมด 25 ท่า, กายบริหารลมปราณ (ซึ้ง) ชุดที่ 1 18 ท่า พร้อมคำอธิบายและรูปภาพประกอบกายบริหารในแต่ละท่าโดยละเอียด

ฉบับนี้จะนำเสนอกายบริหารลมปราณ (ซึ้ง) ชุดที่ 2 18 ท่า และกายบริหารลมปราณ (ซึ้ง) ชุดสุดท้าย 8 ท่า (คลุดาว)

ข้อสำคัญในการฝึกลมปราณ

1. ตัวต้องตรงตามธรรมชาติ
 2. แล้วคลายตัวให้คล่องแคล่ว
 3. ท่าทางต้องสนิทให้ติดพัน
 4. หายใจให้ต่อเนื่องอย่าติดขัด
 5. อวัยวะทุกส่วนสั่นให้สัมพันธ์
 6. ยืนแขนขาแต่ละท่าให้ปราดเปรียว
- (ใช้มโนภาพที่ดีประกอบกับท่าทางก็จะเกิดผล)

หลักสำคัญในการฝึกลมปราณ

1. ก่อนฝึกอย่ารับประทานอาหารจนอิ่มท้อง แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ท้องว่าง อาจดื่ม เครื่องดื่มอุ่นๆ สักแก้วก่อน

¹ประธานชมรมการบริหารลมปราณ (ซึ้ง) ลุ่มพินี หอนาฬิกา

²นักวิชาการสาธารณสุขกลุ่มงานความร่วมมือการแพทย์ไทย - จีน กองการแพทย์ทางเลือก

2. ควรฝึกอย่างน้อยวันละครั้ง ก่อนการฝึกอาจจะทำการบริหารท่าไขข้อก่อนสัก 10-15 ท่า แล้วพักประมาณ 5-10 นาที แล้วจึงลงมือฝึกลมปราณ หลังจากฝึกลมปราณเสร็จแล้วไม่ควรบริหารท่าอื่นๆ อีกโดยทันที ต้องทำให้สบาย หลับตาพักผ่อนคลาย หรือเดินเล่นให้คลายเครียด
3. การฝึกจะทำในเวลาใดก็ได้ แต่ทางที่ดีควรจะเป็นเวลาเช้านี้ที่มีอากาศบริสุทธิ์
4. การฝึกควรฝึกตามขั้นตอน ไม่ควรใจร้อนอยากจะทำสำเร็จ
5. ผู้ฝึกจะต้องมีความมั่นใจในการฝึก จะต้องตั้งใจฝึกเป็นประจำ หากสามารถยึดการฝึกให้เป็นเวลา และจำนวนครั้งที่แน่นอน ก็จะสามารถทำให้ทุกส่วนของร่างกายมีการตอบสนอง ผู้ฝึกก็จะได้รับผลประโยชน์อย่างใหญ่หลวง
6. เกี่ยวกับสถานที่ใช้ทำการฝึก มีดังนี้คือ
 - ก. บนสนามหญ้าบนลานกว้าง หรือในห้องที่มีอากาศไหลผ่านถ่ายเทสะดวก
 - ข. ไม่ควรทำการฝึกในสถานที่โล่งแจ้ง ซึ่งมีลมพัดกระโชก
 - ค. ไม่ควรทำการฝึกบริเวณป่าช้าหรือตามวัดวาที่ดูอึมครึม
 - ง. ถ้าทำการฝึกในห้องปรับอากาศ หลังจากการฝึกแล้วต้องเช็ดเหงื่อให้แห้ง แล้วเปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่ สะอาด เพื่อป้องกันการเป็นหวัด
7. ข้อที่ควรปฏิบัติหลังการฝึก มีดังนี้
 - ก. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีความเย็น
 - ข. ไม่ควรรับลมอยู่ภายใต้พัดลม
 - ค. ไม่ควรเข้าไปอยู่ในห้องปรับอากาศโดยทันที
 - ง. ไม่ควรรับประทานอาหาร (ควรพักประมาณ 15 นาที)
 - จ. ไม่ควรอาบน้ำเย็นโดยทันที จะต้องรอให้ชุมชนทุกส่วนปิดตัวเสียก่อน (การอาบน้ำอุ่นไม่อยู่ในข้อจำกัด)
8. การรับประทานอาหารควรพอเหมาะและสม่ำเสมอ ไม่ควรดื่มกินจนเกินขนาด และต้องนอนหลับให้เต็มอิ่ม
9. ระหว่างมีประจำเดือน ถ้าประจำเดือนมามาก ก็ควรงดการฝึกสัก 2-3 วัน
10. ผู้ที่ตั้งครรภ์ก็สามารถฝึกเป็นประจำได้ แต่ไม่ควรหักโหม ระยะเวลาทำการฝึกควรปรับให้พอเหมาะ ไม่ควรนานเกินไป
11. ผู้ที่มีโรคความดันสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ หรือโรคภายในอื่นๆ ควรปฏิบัติตาม คำแนะนำของแพทย์โดยกินยาตามปกติ หลังจากฝึกลมปราณระยะหนึ่งแล้ว เมื่อแพทย์วินิจฉัยว่าโรคทุเลลงหรือหายดีแล้วก็สามารถที่จะลดยาลง แต่ยังควรให้แพทย์คอยตรวจโรคอยู่เสมอๆ
12. ผู้ที่เป็นโรคข้ออักเสบ หรือเจ็บปวดตามกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เมื่อฝึกไปได้ สัก 2-3 เดือน อาจจะเจ็บปวดขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้เนื่องจากลมปราณได้ปะทะกับต้นตอของโรค จึงสะท้อนผลทำให้เจ็บปวดในกรณีเช่นนี้ควรฝึกติดต่อกันไปโดยไม่หยุดยั้ง

13. ผู้ที่ยืนไม่ได้อาจจะนั่งบนเก้าอี้โดยให้เท้าจรดพื้นแล้วฝึกตามแบบอย่าง โดยค่อยๆ ฝึกหัดยืนขึ้นแล้วฝึกตามปกติ
14. ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังประจำตัว ก่อนทำการฝึกควรแจ้งให้ครูผู้ฝึกทราบล่วงหน้า เพื่อจะได้ดูแลเป็นพิเศษ

การบริหารลมปราณ (ซีกง) ชุดที่ 2

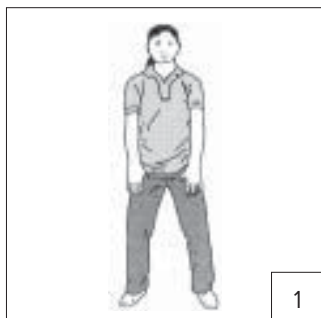
ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ

เริ่มทำเตรียม ยืนแยกเท้าออกให้ห่างเท่ากับช่วงไหล่ของแต่ละคน วางน้ำหนักตัวลงที่เท้าทั้งสอง หย่อนข้อพับเข่าลงเล็กน้อย ตั้งตัวตรงไม่ห่อไหล่ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย

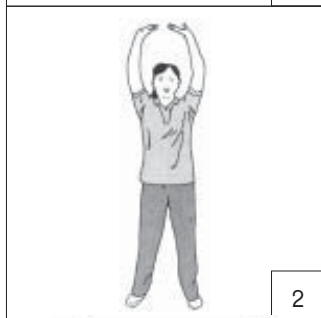
ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 1, 2)

1. คู้ฝ่ามือทั้งสองลงล่าง ข้อมือองลงไม่เกร็ง
2. ค่อยๆ ชูแขนทั้งสองขึ้นเรื่อยๆ เหนือศีรษะจนสุดแขน
3. ชูแขนทั้งสองให้ชิดใบหูค่อยๆ พลิกฝ่ามือทั้งสองออก

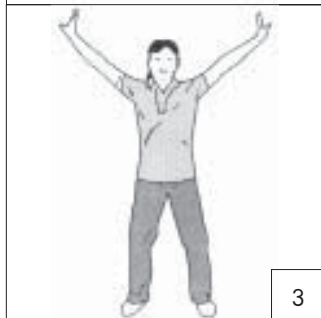
ด้านข้าง (เตรียมหายใจออก)



1



2



3

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 3)

1. พลิกฝ่ามือออกข้าง กางแขนออก วาดแขนทั้งสองลงข้างลำตัว
2. แขนทั้งสองลดลงถึงไหล่ เริ่มย่อเข่าลงช้าๆ
3. ลดแขนเรื่อยๆ จนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะถึงเข่าด้านข้าง
4. เริ่มยกแขนทั้งสองขึ้นอีก ทางด้านหน้าพร้อมเตรียมหายใจเข้า (ทำซ้ำลักษณะเดียวกัน 5 ครั้ง โดยถือเอาการหายใจเข้าและออกนับเป็นหนึ่งครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

สามารถช่วยการไหลเวียนโลหิตมีผลบำบัดต่อโรคหัวใจ โรคตับ และความดันโลหิตสูง

ท่าที่ 2 ตั้งจิตพนมกร

(สืบต่อเนื่องจากแบบที่ 1)

ก. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 4)

1. ย่อเข่าลงเล็กน้อย พนมมือให้อยู่ด้านหน้าระหว่างเข่า ปลายนิ้วมือชี้ลง
2. ค่อยๆ ยืดลำตัวขึ้น พร้อมกับมือที่พนมอยู่ ชูขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงหน้าอก ตั้งนิ้วมือขึ้นบน
3. ยกมือที่พนมอยู่ให้สูงขึ้นจรดปลายจมูก ค่อยๆ ยืนตรง (เตรียมวาดแขนที่พนมมือออกในจังหวะหายใจออก)

ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 5, 6)

1. ยึดแขนที่พนมมือออก วาดเป็นวงกลม ยึดสุดแขนแล้ว วาดแขนที่พนมมือลงให้เป็นวงกลม พร้อมย่อเข่าลง เตรียมชูแขนที่พนมมือขึ้นระหว่างเข่าในท่าหายใจเข้าอีก (ทำซ้ำอีก 5 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

สามารถทำให้เลือดไหลเวียนดี ก่อเกิดวงจรเล็ก มีผลต่อ กระเพาะ ตับ ไต ให้แข็งแรง

ท่าที่ 3 ลมโซยใบไม้ไหว

(ต่อเนื่องจากแบบที่ 2)

ก. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 7)

1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ย้ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าขวา
2. งอเข่าขวาส่วนเท้าซ้ายตรง ชูแขนขวาขึ้นหงายฝ่ามือซ้าย ชูไปด้านหลัง พร้อมหงายฝ่ามือไปด้านหลัง
3. ใบหน้าเงยตรง สายตามองไปด้านหน้า

ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 8)

1. สลับแขนนำแขนซ้ายขึ้นหงายฝ่ามือ แขนขวาไปด้านหลังพร้อมสลับเท้า



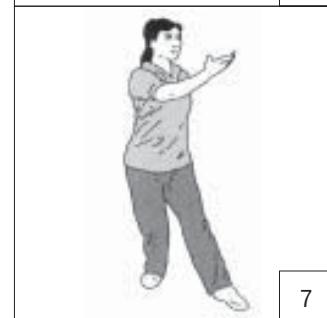
4



5



6



7

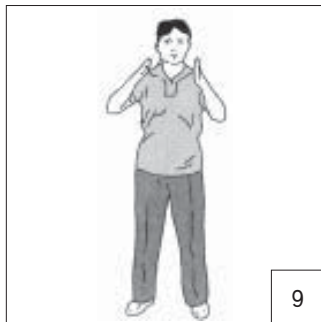


8

2. ย้ายน้ำหนักตัวกลับมาด้านหน้าลงที่ต้นขาซ้าย งอเข่าซ้ายไปหน้าหันเอียงไปด้านข้าง 45 องศา ตามองตามไป (ทำซ้ำ 3 ครั้งแล้วสลับขาซ้ำอีก 4 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

มีผลต่อความสมดุลของร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกันโรค



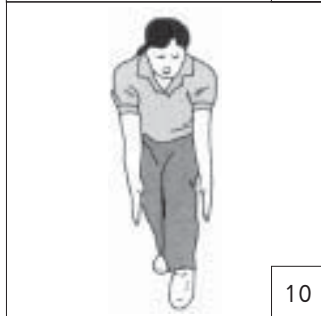
9

ท่าที่ 4 งมเข็มใต้สมุทร

(สืบต่อเนื่องจากแบบที่ 3)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 9, 10)

1. นำเท้าขวาที่ก้าวออกกลับเข้าที่ ยืนในท่าปักหลัก
2. นำแขนซ้ายซึ่งอยู่ด้านหน้ามาเสมอแขนขวา หันฝ่ามือเข้าหากัน ดึงแขนเข้าชิดหน้าอก พร้อมชันวูขึ้นบน (เตรียมลดแขนลง)



10

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 9, 10)

1. ค่อยๆ ลดแขนทั้งสองลง พร้อมก้าวขาซ้ายเข้าซ้ายยืนตรง
 2. งอเข่าขวา (เตรียมนำแขนทั้งสองขึ้นพร้อมหายใจเข้า)
- (ทำซ้ำ 6 ครั้งสลับซ้ายขวา)

ประโยชน์และประสิทธิผล

ช่วยขาให้มีเรี่ยวแรง ไม่ปวดหลังปวดเอว และช่วยลดไขมันหน้าท้อง



11

ท่าที่ 5 พรานปลาเหวี่ยงแห

(ต่อเนื่องจากแบบที่ 4)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 11, 12)

1. ให้งอแขนซ้ายขึ้นระดับไหล่ด้านข้างประมาณ 90 องศา หันฝ่ามือออก หันหัวแม่มือลง
2. แล้วหมุนมาด้านซ้ายมือ แขนขวามุ่ตามมาโดยคว่ำฝ่ามือลง



12

3. ปลอ่ยให้แขนซ้ายและขวาตามกันไปหมุนรอบตัว
4. หมุนไปจนแขนซ้ายถึงด้านหลัง ให้สลับมือขวาขึ้นมา
ด้านบนแทนแขนซ้าย พร้อมหายใจฝ่ามือออกหันหัวแม่มือ มือลงล่าง
(เตรียมหมุนกลับอีกด้าน)

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 11, 12)

1. เมื่อสลับแขนแล้วให้หมุนมาอีกด้านทันทีเมื่อหายใจออก
(ทำซ้ำอีก 6 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

สามารถสร้างความกระฉับกระเฉงฟื้นฟูประสาทรับรู้และ
ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ท่าที่ 6 เทวดาชี้ทาง

(ต่อเนื่องจากแบบที่ 5)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 13, 14)

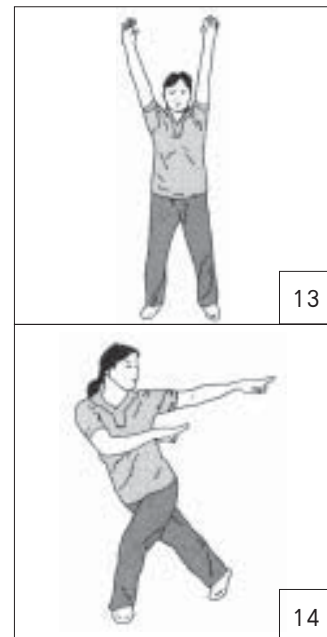
1. ลดแขนทั้งสองลง พร้อมวาดแขนทั้งสองเป็นวงกลม
2. เริ่มวาดแขนจากทางขวามือเป็นวงกลมใหญ่
3. แล้วชูแขนทั้งสองขึ้นระดับไหล่เปลี่ยนนิ้วชี้และนิ้วกลาง
ชี้ไปทางซ้ายมือทั้งสองแขน จนสุดแขน ตามองไปตามปลายนิ้วที่ชี้

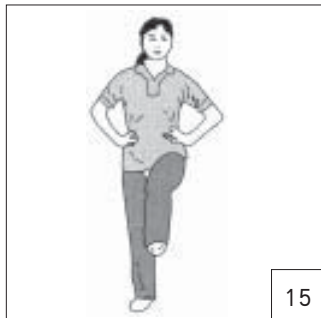
ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 13, 14)

1. เริ่มลดแขนทั้งสองลง แขนทั้งสองข้างออก แล้ววาด
เป็นวงกลมใหญ่ ชี้นิ้วไปทางขวามือจนสุดแขน ตามองไปตามปลาย
นิ้วที่ชี้ (ทำซ้ำซ้ายขวา 6 ครั้ง)

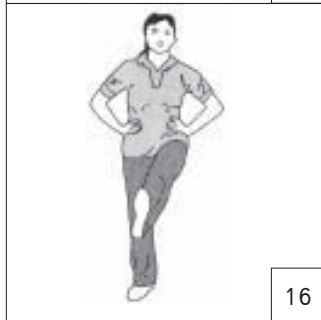
ประโยชน์และประสิทธิผล

สามารถคลายความเจ็บปวดตามไหล่และแขนขา





15



16

ท่าที่ 7 หนูน้อยคะนองเต็น

(ต่อเนื่องแบบที่ 6)

ก. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 15)

1. เลื่อนขาซ้ายเข้าในท่ายืนตรง สองมือเท้าสะเอว
2. ยกขาซ้ายขึ้น ยกเข่าสูงงอเข่าด้วย

ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 16)

1. ยันเท้าออกไปด้านหน้า ตั้งปลายเท้าขึ้น

ค. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 15)

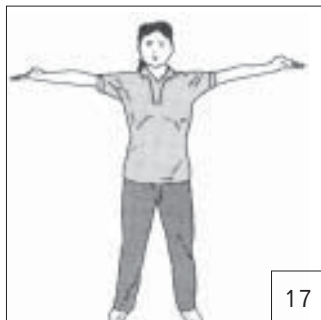
1. เก็บขาที่ยันออก ทำมุมเป็นฉากงอเข่าด้วย

ง. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 16)

1. เก็บขาที่ยันอยู่ลงข้างขาขวา แล้วยืนตรง (ทำซ้ำสลับซ้ายขวา 7 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

เป็นการบริหารข้อเท้าและเข่าให้แข็งแรงและหายอาการเจ็บปวด ชะลอความเสื่อม



17



18

ท่าที่ 8 กระเรียนน้อยไหว้พระจันทร์

(ต่อเนื่องแบบที่ 7)

ก. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 17)

1. แยกขาซ้ายออกในท่าปักหลัก ค่อยๆกางแขนออก หายใจฝ่ามือขึ้น

2. ค่อยๆ ชูขึ้นเรื่อยๆ จนเหนือศีรษะ แล้วรวบแขนทั้งสองข้างเข้าหากัน ลักษณะพนมมือ

ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 18)

1. พนมมือระดับศีรษะ พร้อมกับค่อยย่อตัวลง
2. งอเข่าขวาด้านหน้า ขาซ้ายไขว้ไปด้านหลัง

3. กางแขนออก พร้อมทั้งจะยืนตรง (เตรียมหายใจเข้า)
(ทำซ้ำสลับซ้ายขวา 8 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

ช่วยบริหารส่วนขาและเข้าทำให้ขาและเข้าแข็งแรงพร้อม
ช่วยลดความดันโลหิต คลายความเครียด

ท่าที่ 9 มังกรทองประลองเล็บ

(ต่อเนื่องแบบที่ 8)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 19 , 20)

1. นำเท้าซ้ายกลับเข้าที่ ในทำยืนปักหลัก
2. รอบแขนทั้งสองเข้าหากัน หันฝ่ามือลงล่าง
3. ค่อยๆ ตั้งฝ่ามือขึ้นนิ้วชี้บน (เตรียมหายใจออก)

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 21)

1. ค่อยๆ พลิกฝ่ามือออกนอก พร้อมย่อเข่าลงเล็กน้อย
2. วาดแขนทั้งสองลงล่าง เพื่อเริ่มท่าที่ 1 ใหม่ (ทำซ้ำกัน 8 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

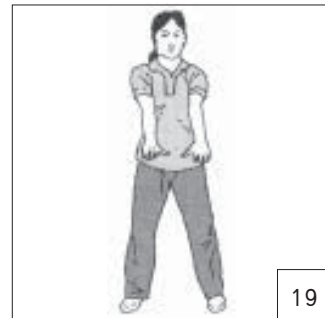
สร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ช่วยบำรุงให้มีประสิทธิภาพใน
การย่อยอาหาร

ท่าที่ 10 เหนี่ยวธนสู่จุดหมาย

(ต่อเนื่องแบบที่ 9)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 22 , 23)

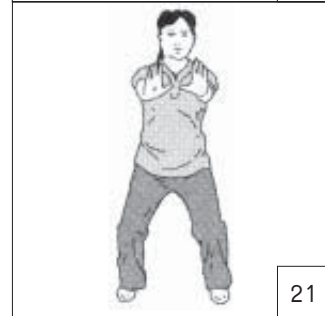
1. รวบแขนทั้งสองระหว่างเข่า หายฝ่ามือขึ้น
2. ค่อยๆ ชูแขนทั้งสองขึ้น ผ่านหน้าอก จนถึงหน้าผาก
3. แยกแขนออกในท่าโก่งคันธนู หันง่ามมือเข้าหากันแล้ว
แยกออกข้างเตรียมแยกแขนทั้งสองออก



19



20



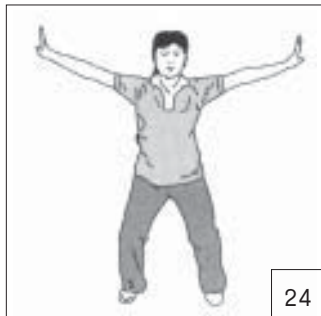
21



22



23



ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 23 , 24)

1. แยกแขนทั้งสองออก โดยมือขวาอยู่เหนือศีรษะ เล็กน้อยฝ่ามือหันออก
2. ให้หนังง่ามมือเข้าหากัน สายตามองที่ง่ามมือซ้ายก่อน (ทำซ้ำโดยสลับด้านซ้ายขวา 4 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

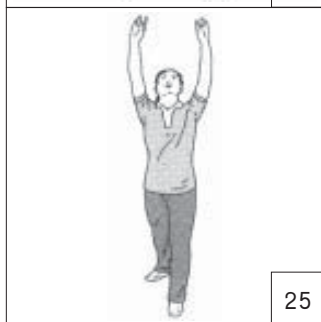
มีผลดีต่อระบบขับถ่าย ผลดีต่ออาการปวดไหล่เอวและขา

ท่าที่ 11 มังกรคู่สู่ทะเล

(ต่อเนื่องแบบที่ 10)

ก. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 25)

1. ชูแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ โดยใช้นิ้วกลางแตะที่หัวแม่มือทั้งสองมือ
2. ยืดแขนจนสุด เหยยใบหน้า ตามองที่นิ้วมือ (เตรียมลงเพื่อหายใจออก)



ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 26)

1. ลดแขนที่อยู่เหนือศีรษะลง
2. พร้อมก้าวขาซ้ายออกไปด้านหน้า 1 ก้าว
3. โน้มกายลง เข้าหน้าอง เหยยศีรษะตามองไปด้านหน้า
4. พร้อมวาดแขนทั้งสอง ผ่านลำตัว ชี้นิ้วไปด้านหลัง(ทำซ้ำอีกในท่าที่ 1, 2, 3 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ทำให้กล้ามเนื้อเอวและหลังแข็งแรง

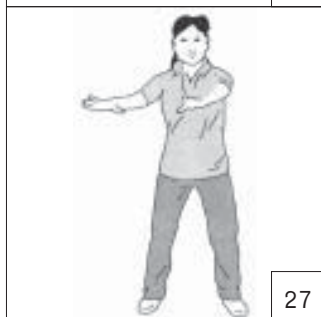


ท่าที่ 12 คลื่นพลังทิวระยับ

(ต่อเนื่องแบบที่ 11)

ก. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 27)

1. เก็บเท้าเข้าสู่ท่ายืนปักหลัก
2. เริ่มจากชูแขนทั้งสองมาตรงด้านหน้าและหมุนตัวไป



ด้านข้าง พร้อมยกปลายเท้าซ้ายหมุน 90 องศา ดึงแขนทั้ง 2 เข้าหาตัว (เตรียมผลักออก พร้อมหายใจออก)

ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 28, 29)

1. ผลักแขนทั้งสองข้างออก
2. หมุนตัวกับแขนกลับมาตรงกลางด้านหน้า 0 องศา (ทำซ้ำซ้ายและขวาอีก 3 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

ช่วยดับและบำรุงให้แข็งแรง และช่วยการนอนหลับ

ท่าที่ 13 ราชสีห์ไช้ลีลา

(ต่อเนื่องแบบที่ 12)

ก. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 30, 31)

1. ดึงแขนเข้ามาด้านหน้าระหว่างลำตัว แขนซ้ายหงายฝ่ามืออยู่ด้านล่าง แขนขวาคว่ำฝ่ามือลงอยู่ด้านบนตรงขาขวา
2. คล้ายประคองลูกบอลอยู่ตรงหน้าอก อยู่ด้านขวา ปลายเท้าซ้ายจิกพื้นชิดเท้าขวา งอเข้าซ้ายเล็กน้อย (เตรียมพลิกแขนขึ้นบน)

ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 31, 32)

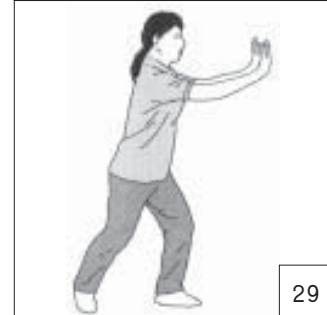
1. พลิกแขนขึ้นบน คล้ายเลี้ยงลูกบอล ก้าวขาซ้ายออก
2. สลับแขนซ้ายที่อยู่ล่างขึ้นมาด้านบนเหนือศีรษะฝ่ามือหันออก แขนขวาลดลงล่างเตรียมผลักออกทันที ฝ่ามือหันออกนอก ไหม้กายไปด้านข้าง (ทำซ้ำอีกซ้ายขวา 8 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

บำรุงไตและบำรุง ลดอาการปวดหลังปวดเอว



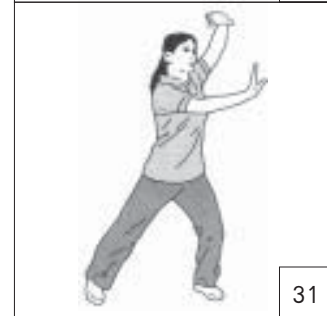
28



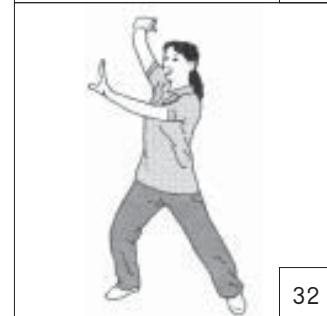
29



30



31



32



33



34



35



36



37

ท่าที่ 14 โอบประคองป้องดวงจันทร์

(ต่อเนื่องแบบที่ 13)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 33, 34)

1. ย้ายน้ำหนักมาตรงกลางในท่าปักหลัก แขนทั้งสองค่อยๆ ชูขึ้นข้างลำตัวช้าๆ พร้อมมือเข้าจากด้านข้าง
2. ชูแขนขึ้นเรื่อยๆ ลักษณะเหมือนอุ้มบอลจนเหนือศีรษะ หันฝ่ามือเข้าหากัน
3. แล้วหมุนตัวมาด้านหน้า เงยใบหน้าขึ้นเล็กน้อย สายตามองบน

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 33, 34)

1. ดึงแขนที่อยู่เหนือศีรษะลงมาเรื่อยๆ เมื่อแขนลดลงมาถึงไหล่ให้ย่อเข่าด้วย
2. ลงมาจนถึงหน้าท้อง ดึงเข้าหาตัว พร้อมย่อเข่าลง
3. ลดแขนทั้งสองลงต่ำจนถึงระหว่างเข่า (จึงเริ่มขึ้นใหม่ พร้อมเตรียมหายใจเข้า) (ทำซ้ำอีกซ้ายขวา 4 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

สร้างภูมิต้านทาน มีผลดีต่อตับไต กระเพาะให้แข็งแรง

ท่าที่ 15 วิหคคู่ชูปีกกาง

(ต่อเนื่องแบบที่ 14)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 35, 36)

1. ขณะที่โอบแขนเป็นวงกลม ลดต่ำลงทางด้านซ้าย
2. ให้งอเข่าลงเล็กน้อย พร้อมคว่ำฝ่ามือลง
3. ชูแขนขึ้นข้างลำตัว และยกสันเท้าขวาขึ้น
4. ชูขึ้นเรื่อยๆ จรดศีรษะคล้ายนกกางปีก พร้อมเขย่งสันเท้าขึ้น

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 36, 37)

1. ลดแขนทั้งสองลงมาเรื่อยๆ
2. แขนลดลงถึงไหล่ ลำตัวค่อยๆ ย่อลง

3. งอเข่าลงด้านขวา และเริ่มเตรียมตัวชูขึ้นใหม่ (ทำซ้ำอีกข้างละ 4 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

ช่วยลดความเครียด บรรเทาอาการปวดและเวียนศีรษะ

ท่าที่ 16 สองหมัดประลองรำ

(ต่อเนื่องแบบที่ 15)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 38, 39)

1. ยืนในท่าปักหลัก น้ำหนักตัวลงที่สองขา
2. ลดแขนทั้งสองลงมาข้างเอวในท่ากำหมัด
3. หมุนหมัดขวาไปด้านหลัง แล้วเตรียมออก 2 ข้าง

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 38, 39)

1. หมุนหมัดขวาดออกไปด้านหน้า ในท่าคว่ำหมัดลง
2. หมัดขวาดออกไปด้านข้างแล้วเข้ามาด้านหน้าระดับไหล่
3. หันหมัดเข้าหากัน
4. ค่อยๆ หายใจขึ้นเตรียมตั้งเข้าในท่าหายใจเข้า (ทำซ้ำในท่าเดียวกัน 8 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

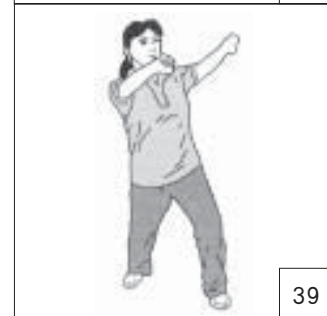
คลายความซึมเศร้า ช่วยปอดและหัวใจให้แข็งแรง

ท่าที่ 17 เฟ่งจิตเพิ่มพลัง

(ต่อเนื่องแบบที่ 16)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 40)

1. เก็บขาขวาเข้าที่ในท่าปักหลัก
2. พร้อมดึงแขนทั้งสองเข้าหาตัวด้านซ้ายมือ
3. แขนมือหันฝ่ามือลงล่าง สายตามองไปด้านหน้าหมุนแขนทั้งสองที่วาดป็นวงกลมเข้าหาตัวระดับเอว





41

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 41)

1. วาดแขนทั้งสองเป็นวงกลม
2. วาดออกทางด้านขวามือ ฝ่ามือหันลงล่าง (ทำซ้ำซ้ายขวา 4 ครั้ง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

สร้างภูมิคุ้มกัน มีผลดีต่อตับ ไต กระเพาะให้แข็งแรง



42

ท่าที่ 18 ผ่อนคลายลมปราณ

(ต่อเนื่องแบบที่ 17)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 42, 43)

1. ย่อเข่าเล็กน้อย พร้อมกางแขนออก
2. หายใจเข้าขึ้น ข้างขวาขึ้นเหนือศีรษะยืนตรง
3. แล้วรวบแขนเข้าหากันบนศีรษะ สายตามองตรงไป

(เตรียมหายใจเข้า)



43

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 43, 44)

1. ค่อยๆ กดมือทั้งสองข้างลง
2. เมื่อแขนลดลงถึงไหล่ ค่อยๆ ย่อเข่าลง
3. แขนลดลงเรื่อยๆ จนถึงเอวแล้วกางแขนออก
4. วาดออก 2 ข้าง ข้างขวาขึ้นเหนือศีรษะ เริ่มเข้าท่าแรกอีก

(ทำซ้ำอีก 8 ครั้ง)

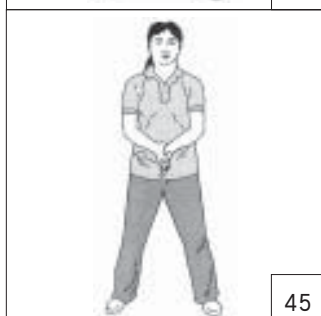
สุดท้ายถอยมือ รวบเข้าหากัน



44

ประโยชน์และประสิทธิผล

ช่วยทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น ลดความดันโลหิต ช่วยการทำงานของหัวใจและประสาทดีขึ้น



45

กายบริหารลมปราณ (ซีก)

ชุด 8 ท่า (คลุดาวน)

โดย อาจารย์ จางกว้างเต๋อ

ผู้เชี่ยวชาญวิชาซีก

ณ นครปักกิ่ง โดยถือวิชาสรีรศาสตร์และพยาธิวิทยาเป็นพื้นฐาน ซึ่งเรียกว่า วิธีรักษาโรคแบบผสมผสาน ซึ่งจะสามารถสำแดงผลกับโรคต่างๆ ในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่

ท่าเตรียม

(ดูภาพที่ 1 และ 2 และ 3)

1. ยืนตรงผ่อนคลายเต็มที่
2. แยกเท้าออกให้กว้างเท่ากับความกว้างของไหล่ ไหล่ราบไม่เกร็ง
3. เข่าทั้งสองย่อเล็กน้อย ร่างกายส่วนบนตั้งตรง
4. ปลายเท้าชี้ขนานกันไปข้างหน้า
5. สองแขนวางข้างลำตัวตามสบาย ปลายนิ้วมือชี้ลง
6. ลำคอตั้งตรงตามองตรงไปข้างหน้า

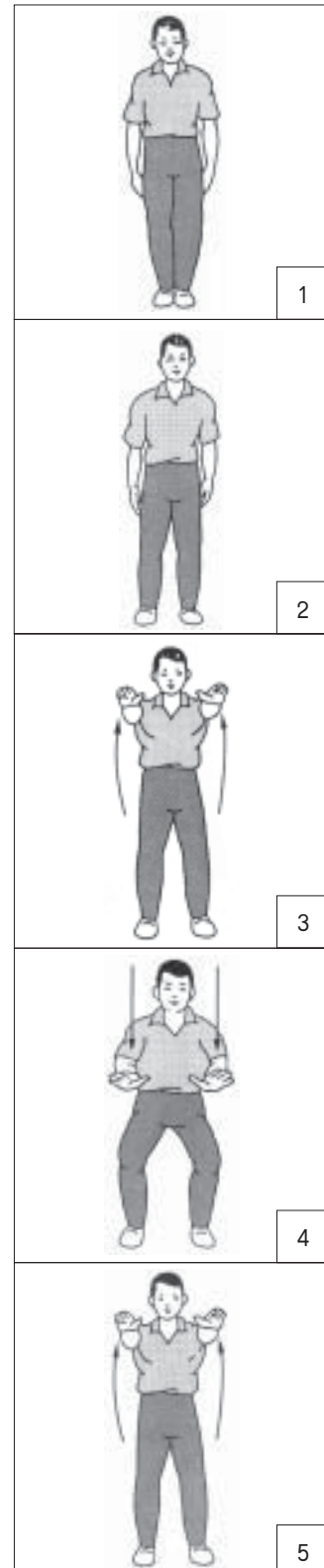
ข้อควรระวัง

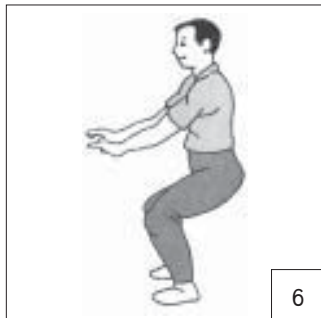
ลำตัวตั้งตรง ไหล่ปล่อยราบ ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายปล่อยวางให้ห้อยลงเล็กน้อย (ไม่แอ่ปาก) ไม่ยืดอก ไม่แอ่นหน้าท้อง ทำจิตใจให้สงบ

ท่าที่ 1 ท่าปรับลมปราณ

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 4 และ 5)

1. เหยียดแขนทั้งสองไปด้านหน้า วงแขนโค้งเล็กน้อย คอว่าฝ่ามือลง
2. ค่อย ๆ ชูแขนทั้งสองขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระดับไหล่ หัวแม่มือกางออก
3. สายตามองตรงไปข้างหน้า





ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 6)

1. ค่อย ๆ ลดแขนลงพร้อมงอเข้า
2. กดมือทั้งสองลง พร้อมค่อย ๆ งอศอกเข้าเล็กน้อย ลำตัวตั้งตรง

3. ลดลงเรื่อย ๆ จนถึงระดับหน้าท้อง

4. สายตามองไปด้านหน้า

ทำซ้ำลักษณะเดียวกัน 8 ครั้ง (โดยถือเอาการหายใจเข้าและออกเป็น 1 ครั้ง)



ประโยชน์และประสิทธิผล

ช่วยในการปรับความสมดุลของร่างกาย ทำให้ “เลือดลม” ไหลเวียนทั่วร่างกาย มีผลต่อการควบคุมอารมณ์ ทำให้จิตใจสงบ เกิดสมาธิ



ท่าที่ 2 ผลักเรือตามน้ำ

สืบต่อเนื่องจากท่าที่ 1

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 7 และ 8)

1. ขูแขนทั้งสองขึ้นพร้อมดึงแขนทั้งสองเข้าหาตัวระหว่างหน้าอก

2. โดยหันฝ่ามือทั้งสองออกจากตัว ปลายนิ้วชี้ขึ้น ตามองไปด้านซ้ายมือ



ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 9 และ 10)

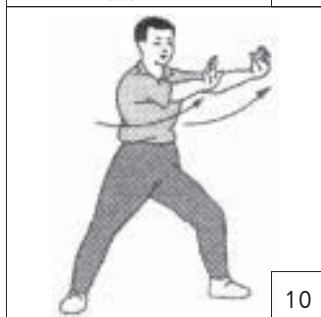
1. เตรียมผลักมือทั้งสองออกจากหน้าอก นำหน้าตัวอยู่ที่ขาขวา

2. ยกขาซ้ายก้าวไปด้านข้าง 45 องศา พร้อมเหยียดตรง กระดกปลายเท้าขึ้น

3. ขณะเดียวกันผลักมือทั้งสองออกจากอก ปลายนิ้วชี้ขึ้น

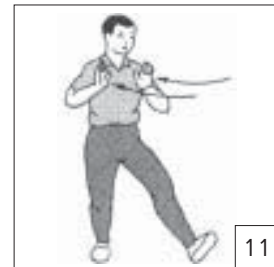
4. ฝ่าเท้าทั้งสองเหยียบแนบพื้น

5. ตามองตรงไปข้างหน้า



ค. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 11)

1. ค่อยๆ ดึงแขนทั้งสองที่เหยียดออกกลับเข้าระหว่างอก เหมือนครั้งแรก
2. ระหว่างดึงแขนกลับ ค่อยๆ กระดกปลายเท้าขึ้น
3. ปลายนิ้วชี้ขึ้น พร้อมทั้งจะผลักออก



11

ง. หายใจออก (ดูภาพที่ 12, 13, 14)

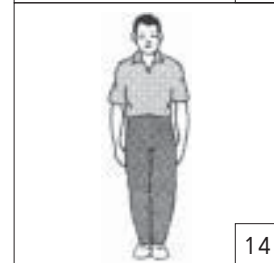
1. ผลักแขนทั้งสองออก
2. ทำซ้ำหายใจเข้าครั้งที่ 4 ให้หมุนตัวตรง
3. พร้อมยกเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วค่อยๆ เหยียดแขนทั้งสองให้ตรง
4. พร้อมวางมือทั้งสองไว้ข้างลำตัวตามสบาย
เริ่มบริหารต่อไปตามขบวนท่าข้างต้นนี้ ในทิศทางตรงกันข้าม บริหารซ้าย-ขวา ข้างละ 4 ครั้ง



12



13



14

ประโยชน์และประสิทธิผล

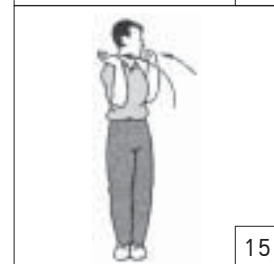
จะสามารถช่วยการทำงานของหัวใจดีขึ้น ระดับอาการโกรธง่าย และช่วยขับถ่ายดี

ท่าที่ 3 เทิดสุริยันจันทรา

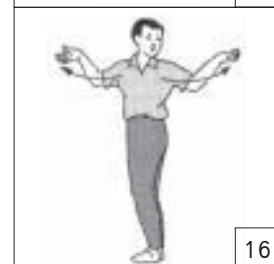
ลีลาต่อเนื่องท่าที่ 2

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 15, 16)

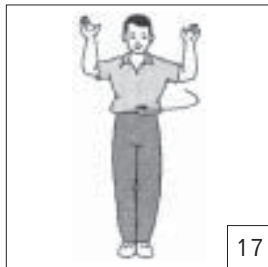
1. หมุนลำตัวส่วนบนไปด้านซ้ายราว 90 องศา โดยไม่ขยับเขยื้อนเท้าทั้งสอง
2. ชูแขนทั้งสองขึ้นช้าๆ เสมอไหล่ หันฝ่ามือไปด้านหลัง ชี้นิ้วแม่มือลงล่าง
3. ค่อยหงายฝ่ามือขึ้น พร้อมทั้งจะหมุนตัวกลับ
4. งอข้อศอกสองมือ คล้ายเทิดสิ่งของหมุนมาเรื่อยๆ



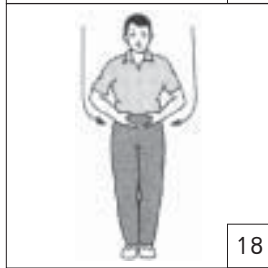
15



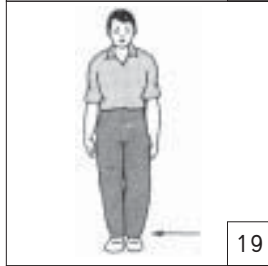
16



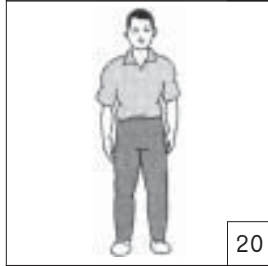
17



18



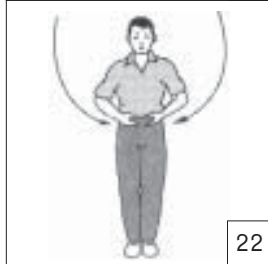
19



20



21



22

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 17, 18, 19)

1. สองมือคล้ายเท็ดสิงของ หมุนมาด้านหน้าเรื่อยๆ
2. ค่อยๆ คว่ำฝ่ามือลง
3. สองแขนลดลงเรื่อยๆ ไขว้ข้างลำตัวปลายนิ้วชี้ลง (เหมือนภาพที่ 9) บริหารซ้าย-ขวาข้างละ 4 ครั้ง

ประโยชน์และประสิทธิผล

เสริมสร้างสมรรถภาพของปอดให้แข็งแรง บรรเทาอาการ ปวดเอวและเสริมสมรรถภาพระบบหายใจให้ดียิ่งขึ้น

ท่าที่ 4 อินทรีผางาดฟ้า

ลีลาต่อเนื่องท่าที่ 3

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 20, 21)

1. งอหัวเข่าเล็กน้อยแล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้างๆ 1 ก้าว สอง ขาเหยียดตรงตามสบาย
2. ขณะเดียวกันวาดสองแขนเป็นวงกลมขึ้นเหนือศีรษะ
3. งอมือและข้อศอกเล็กน้อย หันฝ่ามือขึ้น ปลายนิ้วทั้ง แดงชี้เข้าหากัน
4. ตามองไปข้างหน้า

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 22)

1. ทิ้งน้ำหนักตัวไว้ที่ขาขวางอเข่าเล็กน้อย
2. ดึงเท้าซ้ายชิดเท้าขวาและยืนตรง
3. ค่อยๆ ลดแขนลงจากเหนือศีรษะเป็นรูปวงกลมจนถึง ระดับหน้าท้อง
4. งอมือและข้อศอกเล็กน้อย หงายฝ่ามือขึ้น และให้ปลาย นิ้วทั้งแดงชี้เข้าหากัน
5. ตามองตรงไปข้างหน้า

ค. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 23, 24)

1. งอเข่าเล็กน้อย ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว

2. ค่อยๆ ย้ายน้ำหนักตัวไปขาซ้ายเหยียดเข้าทั้งสองข้างให้ตรง
3. ยกเส้นเท้าขวาขึ้นพร้อมชูแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ
4. พลิกฝ่ามือหงายขึ้น ปลายนิ้วทั้งแปดชี้เข้าหากัน ข้อศอกงอเล็กน้อย
5. ตามองไปข้างหน้า

ง. หายใจออก (ดูภาพที่ 25, 26)

1. ย้ายน้ำหนักตัวกลับมาที่ขาขวา วางสันเท้าขวาลง
2. ดึงเท้าซ้ายชิดเท้าขวาซ้ายพร้อมลดแขนทั้งสองที่เหนือศีรษะลงด้านหน้าลำตัว
3. หงายฝ่ามือขึ้น ปลายนิ้วทั้งแปดชี้เข้าหากัน ข้อศอกงอเล็กน้อย
4. ตามองไปข้างหน้า

ต่อไปหายใจเข้าและออกเปลี่ยนเป็นข้างขวา (คือก้าวขาขวาออก 1 ก้าว) บริหารซ้ำ ก. ข. ค. ง. อีกครั้ง (โดยเริ่มจาก ก. ที่ก้าวเท้าซ้ายไปข้างกลับเป็นก้าวเท้าขวาไปข้าง)

ประโยชน์และประสิทธิผล

ช่วยระบบย่อยอาหารและเสริมสร้างสมรรถภาพของตับและไตให้แข็งแรง

ท่าที่ 5 แรยยกศิลาดล

ลีลาต่อเนื่องท่าที่ 4

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 27, 28)

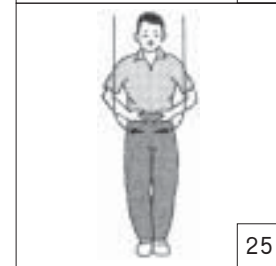
1. งอเข่าเล็กน้อย ก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างๆ 1 ก้าวใหญ่ (ช่องห่างของเท้ากว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย)
2. สองขาเหยียดตรง ข้อศอกงอเล็กน้อยแล้วชูขึ้นถึงระดับอก
3. หงายฝ่ามือขึ้น ตามองไปข้างหน้า



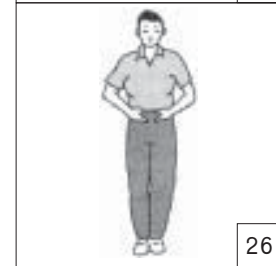
23



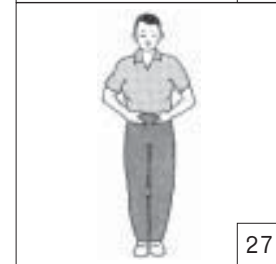
24



25



26



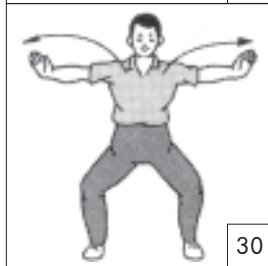
27



28



29



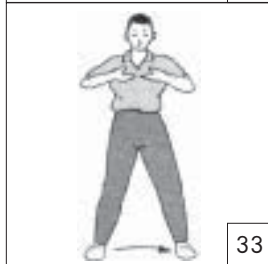
30



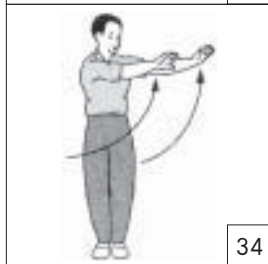
31



32



33



34

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 29, 30, 31)

1. ค่อยพลิกฝ่ามือแล้วผลักฝ่ามือออก
2. สองแขนวาดเป็นเส้นโค้งขึ้นบน
3. วาดแขนออกเสมอไหล่ พร้อมเหยียดตรง หายใจฝ่ามือออก
4. งอเข่าทั้งสองและย่อตัวลงในท่านั่งเก้าอี้บนเวหา (ท่าปักหลัก) ให้ต้นขาขนานกับพื้น
5. ลดแขนทั้งสองลงจนถึงเข่า พร้อมคว้าฝ่ามือลง วาดมือเป็นเส้นโค้งวงรี ปลายนิ้วชี้เข้าหากัน ตามองไปข้างหน้า

ค. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 32, 33)

1. หายใจฝ่ามือขึ้น ค่อยๆ เหยียดเข้าตรง สองมือเสมือนกำลังอุ้มหินก้อนใหญ่
 2. ชูแขนขึ้นจนถึงระดับหน้าอก พร้อมเหยียดเข้าตรง
- ต่อไปบริหารซ้ำท่าที่ ข. หายใจออก แล้วทำซ้ำอีกสองครั้ง จึงกลับข้างเป็นการก้าวเท้าขวาออก บริหารเหมือนอีก 4 ครั้ง

ประโยชน์และประสิทธิผล

ช่วยเสริมสร้างความสมดุลของร่างกาย และช่วยบำบัดโรคประสาทอ่อนๆ ได้ รวมทั้งอาการปวดขาเดินเหินลำบาก

ท่าที่ 6 แจ้มบานชมจันทร์

(ต่อเนื่องแบบที่ 5)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 34, 35)

1. หมุนตัวส่วนบนไปทางซ้าย
2. พร้อมค่อยๆ ชูแขนทั้งสองขึ้นไปทางด้านซ้ายสูงเสมอไหล่ ข้อศอก เหยียดตรงทั้งสองข้าง
3. หันฝ่ามือออกไปด้านหน้า หันหัวแม่มือเข้าหากัน
4. พร้อมวาดสองมือจากซ้ายไปขวาผ่านด้านหน้าเป็นเส้นโค้งเสมอไหล่

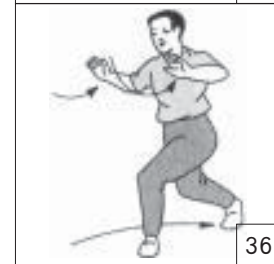
ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 36)

1. กางเท้าซ้ายออกไปข้างๆ 1 ก้าว พร้อมย่อตัวลง
2. เข้าซ้ายเข้าจาก วาดแขนลง
3. สายตามองที่มือขวา



ค. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 37)

1. ค่อยๆ ชูแขนทั้งสองขึ้น
2. มือซ้ายขึ้นสูงกว่ามือขวา
3. ลักษณะเหมือนเปิดหน้าต่างชมจันทร์
4. ตามองตามมือขวาที่ผลัดขึ้น



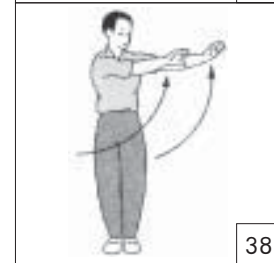
ง. หายใจออก (ดูภาพที่ 38 - 39)

1. ลดแขนทั้งสองลงช้าๆ
2. พร้อมยืดตัวขึ้นขึ้น
3. ค่อยๆ เลื่อนแขนทั้งสองไปด้านขวามือเสมอไหล่ เริ่มบริหารซ้ำเหมือนครั้งแรก เปลี่ยนจากด้านซ้ายเป็นด้านขวา



ประโยชน์และประสิทธิผล

เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง บรรเทาอาการปวดเมื่อยเอวและหลัง รวมทั้งอาการปวดสะโพก อาการชาตามแขนขาได้เป็นอย่างดี

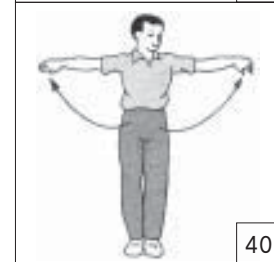
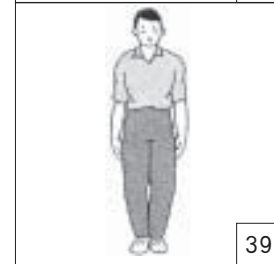


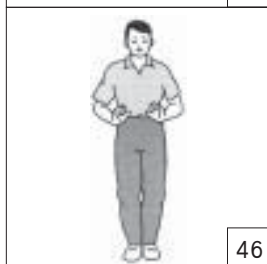
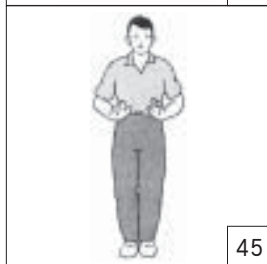
ท่าที่ 7 รับลมด้านฝุ่น

(ต่อเนื่องแบบที่ 6)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 40 - 41)

1. หมุนลำตัวส่วนบนไปทางซ้าย 45 องศา
2. ทิ้งน้ำหนักตัวลงขาขวางอเข้าเล็กน้อย ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า 45 องศา 1 ก้าว พร้อมชูแขนทั้งสองขึ้นเสมอไหล่ หายใจเข้ามือขึ้น
3. ดึงมือทั้งสองเข้าหาลำตัวขึ้นขึ้นบนและลดลงระหว่างหน้าท้อง
4. วาดมือทั้งสองเป็นเส้นโค้งออกข้างเอวทั้งสองข้าง
5. ตามองตรงไปข้างหน้า





ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 42-43)

1. เริ่มผลัดมือทั้งสองไปด้านหลังอย่างเชื่องช้า
2. วาดมือเป็นเส้นโค้งหงายฝ่ามือออก
3. ชูแขนทั้งสองขึ้นเสมอไหล่ แล้วค่อยๆ หงายฝ่ามือขึ้น
4. ตามองตรงไปข้างหน้า

ค. ครั้งที่ 3 หายใจเข้า

ต้องหมุนลำตัวมาตรง พร้อมย้ายเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา เขยียดขาทั้งสองให้ตรง ดึงแขนทั้งสองเข้าหาลำตัว (ดูภาพ ที่ 44-45)

ง. หายใจออก (ดูภาพที่ 44-45)

1. ดึงแขนทั้งสองเข้าหาลำตัว แล้วค่อยๆ ลดลง
2. ฝ่ามือคว่ำลง ข้อศอกงอเล็กน้อย
3. ลดแขนลงข้างลำตัวอย่างช้าๆ ปลายนิ้วชี้ลงล่าง
4. ตามองตรงไปข้างหน้า

บริหารซ้ำเปลี่ยนจากซ้ายไปขวา

ประโยชน์และประสิทธิผล

ให้ผลกระทบที่ดีต่ออวัยวะภายในและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ดีขึ้น ยังสามารถเพิ่มพูนสมรรถภาพของปอด และป้องกันอาการไอ หลอดลมอักเสบ และกล่อมประสาท พร้อมบำบัดอาการ โรคประสาทอ่อนได้ดี

ท่าที่ 8 ผู้เฒ่าครองาม

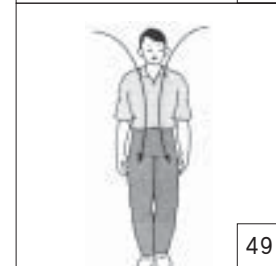
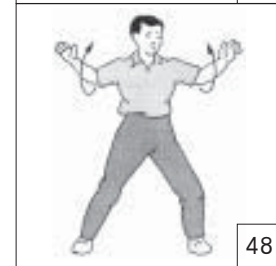
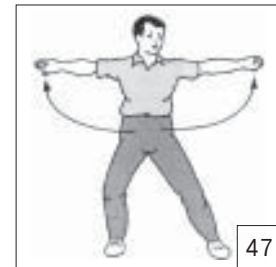
ลีลาต่อเนื่องท่าที่ 7

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 46,47)

1. ย้ายน้ำหนักตัวอยู่ที่ขาขวา งอเข่าเล็กน้อย
2. ก้าวขาซ้ายออกไปข้างๆ 1 ก้าว
3. วาดมือทั้งสองเป็นเส้นโค้งกางออกไปด้านข้าง
4. ชูแขนสูงเสมอไหล่ ฝ่ามือหันไปด้านหลัง หัวแม่มือหันลงล่าง สายตาจับอยู่ที่มือซ้าย หมุนแขน งอข้อศอกเล็กน้อย แล้วหันฝ่ามือกลับมาข้างหน้า

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 48)

1. ย้ายน้ำหนักตัวไปขาขวา
2. ค่อยๆ วาดมือสองมือลงมาเป็นเส้นโค้งผ่านหน้าท้อง
3. ดึงขาซ้ายชิดขวา แล้ววาดมือแนบลองข้างลำตัว ปลายนิ้วชี้ลง
4. ทำนี้เหมือนอิริยาบถของผู้เฒ่ากำลังลูบเครา ตามองตรงไปข้างหน้า

**ค. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 46, 47) เหมือนท่า ก.****ง. หายใจออก (ดูภาพที่ 48, 49) เหมือนท่า ข.**

บริหารเหมือนกันเปลี่ยนแต่ด้านซ้ายเป็นด้านขวาทำต่อไป
ยืนตรงหายใจเข้าชูแขนทั้งสองขึ้นเสมอไหล่ หายใจออก ลดแขนลง
ลักษณะเหมือนลูบเครา

บริหารซ้ำ 4 ครั้ง แล้วลดมือทั้งสองลง กลืนน้ำลาย ปล่อย
จิตว่าง

ประโยชน์และประสิทธิผล

ทำนี้เป็นทำสุดท้าย มีผลในการผ่อนคลายร่างกายและ
จิตใจ ทำให้การหายใจคืนสู่สภาวะปกติ และปรับการทำงานทาง
สรีระร่างกายสามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้ดียิ่ง

ข้อควรระวัง

หลังจากฝึกฝนพลังลมปราณครบชุดแล้ว ซึ่งใช้เวลา
ประมาณ 45 นาที ไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายแรงๆ อีก เช่น วิ่ง
หรือการกระโดดโลดเต้นอีกไม่น้อยกว่า 30 นาที มิฉะนั้นจะมีผล
ต่อสุขภาพร่างกาย

เอกสารอ้างอิง

1. เทียม เอื้อนฤมิต คู่มือฝึกกายบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ แปลและ
เรียบเรียงจากตำราอาจารย์หลินไ้วเส่น และจากตำราอาจารย์จาง
กว่างเต๋อ 2545, 2546