

การฝึกเดินลมปราณเพื่อสร้างสุขภาพ

Qigong Relaxation Training For Health

อาจารย์เทียม เอื้อนฤมิต**

นางสาวจิรภา เวชพงษ์*

Tiam Narumit

Chirapa Vetchapong

การเดินลมปราณ (ชี่กง) เป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพของประชาชนชาวจีนต่อเนื่องและยาวนานกว่า 2 พันปี การเดินลมปราณเป็นที่นิยมแพร่หลายของประชาชนไม่เฉพาะในประเทศจีน แต่เป็นที่รู้จักและนิยมของประชาชนทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนาโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นวิธีการฝึกกายและจิตที่ง่าย สะดวก และประหยัด ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอุปกรณ์ใด ๆ นอกจากนั้นการฝึกเดินลมปราณยังเป็นการส่งเสริม ป้องกัน และส่งผลในการฟื้นฟูสุขภาพพลานามัยทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนชะลอความเสื่อมของข้อต่างๆ ของร่างกายอีกด้วย

ในศาสตร์การแพทย์ตะวันออก ลมปราณมีความหมายต่อร่างกายยิ่งนัก ร่างกายที่มีชีวิตได้รับพลังขับเคลื่อนโดยลมปราณที่ไหลเวียนทั่วร่างกายในระบบเส้นลมปราณหลัก 14 เส้น (14 Meri dians) ลมปราณทำหน้าที่ปรับความสมดุลในการทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกาย

การฝึกกายบริหารลมปราณในท่าที่ถูกต้องทำให้มีสุขภาพพลานามัยดีขึ้นเป็นอย่างมากมีชีวิตที่สุขสบายทั้งกายและใจ ซึ่งล้วนแต่เป็นที่น่าพึงประสงค์

ปัจจุบันวิชา “ชี่กง” เป็นที่ฮือฮาทั่วโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งกายบริหารลมปราณ (ชี่กง) เพื่อดูแลสุขภาพเนื่องจากฝึกฝนง่ายและเห็นผลในด้านป้องกัน (ดูแล) สุขภาพ ความจริงแล้ว (ชี่กง) ยังมีขั้นที่ควรก้าวต่อไป คือ การฝึกฝน (ชี่กง) เพื่อเฝ้าระวังรักษาโรคด้วยตนเอง

**ประธานชมรมการบริหารลมปราณ(ชี่กง) ลุมพินี หอนาฬิกา

*กลุ่มงานความร่วมมือการแพทย์ไทย-จีน กองการแพทย์ทางเลือก

หลักพื้นฐานของการฝึกเดินลมปราณเพื่อสร้างสุขภาพ

หลักใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ ปรับกาย (ขบวนท่าต่าง ๆ) ปรับการหายใจ (หายใจเข้าออกให้ลึกและยาว) ปรับจิต (ฝึกการตั้งสมาธิ)

ปรับกาย (ขบวนท่าต่าง ๆ) เริ่มจากการยืนที่ถูกต้อง คือ ก้าวขาซ้ายออกให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่ (ช่วงใน) ปลายเท้าทั้งสองต้องตรงกับช่วงส้นเท้ามองดูคล้ายเลขหนึ่งสองตัว และพร้อมที่จะย่อตัวในท่าปักหลักได้ คือ ย่อเข่าลงลำตัวตั้งตรง ลักษณะเหมือนนั่งเก้าอี้บนเวหา ส่วนฝ่ามือเมื่อยกขึ้นเคลื่อนไหวไปมา หัวแม่มือทั้งสองต้องกางออกตลอดเวลา แต่นิ้วมืออื่น ๆ ไม่เหยียดตรงโค้งไปตามธรรมชาติ อุ้งมือเป็นแอ่ง สองมือพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างนิ่มนวลเชื่องช้า ไปตามจังหวะดนตรีโดยสม่ำเสมอ

ปรับการหายใจ (หายใจเข้าออกให้ลึกและยาว) ถือเป็นเรื่องสำคัญยิ่งในการฝึกพลังลมปราณ (ชี่กง) วิธีคือการหายใจเข้าออกตามธรรมชาติให้ลึกและยาว หรือวิธีหายใจด้วยท้อง หรือวิธีหายใจแบบผืนหายใจ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ในขณะฝึกการหายใจเข้าออกควรพูดคำว่า “เข้า” และ “ออก” ในใจ

ปรับจิต (ขัดเกลาจิตใจ ให้เปี่ยมไปด้วยคุณธรรม)

1. ให้มุ่งสมาธิไปทุกส่วนของร่างกาย และนึกเห็นภาพว่ากำลังผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน
2. ปรับจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส เบิกบานมีความสุข ตลอดเวลาการฝึก
3. ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะ ปลายเท้า อุปมาเหมือนน้ำที่ไหลลงไปทั่วร่างกาย (หลัก 3 ประการ รายละเอียดโปรดขอคำแนะนำจากครูผู้ฝึกสอน)

ดังนั้น ด้วยหลัก 3 ประการ จึงก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถเพิ่มพูนพลังชีวิต เสริมสร้างชีวิตชีวา และป้องกันภาวะสุขภาพไม่ดี การฝึกพลังลมปราณ (ชี่กง) จะช่วยรักษาคุณภาพของร่างกาย การแพทย์แผนโบราณของจีนถือว่าภาวการณ์ดำรงชีวิตตามปรกติ เป็นผลมาจากภาวะสมดุลของจิตใจและร่างกาย การเสียความสมดุลจะนำโรคภัยไข้เจ็บมาให้แพทย์จีนโบราณให้ความสนใจต่อความสมดุลนี้มาก การศึกษาการอุบัติและพัฒนาการของโรคต่าง ๆ ทางพยาธิวิทยา และวินิจฉัยอาการ การบำบัดรักษา การฝึกพลังลมปราณ (ชี่กง) จะทำให้คนเรามีความสมดุลระหว่างจิตใจและร่างกาย

เมื่ออวัยวะต่าง ๆ ของคนเราทำงานหนักมากเกินไป บุคคลนั้นอาจจะสูญเสียดุลยภาพนี้แล้ว ก็ล้มเจ็บลง ถ้าบุคคลนั้นหมั่นฝึกพลังลมปราณ (ชี่กง) และกระทำไปอย่างมีสมาธิแน่วแน่ ก็ย่อมจะสามารถผ่อนคลายระบบประสาทอัมพาตลงได้ และฟื้นฟูดุลยภาพ ระหว่างจิตใจและร่างกายให้กลับคืนมา

ทางการแพทย์จีนถือว่า ร่างกายของคนเราประกอบด้วยระบบหยินและระบบหยาง คือจะต้องมีความสมดุลของระบบหยินและหยางในร่างกายของมนุษย์ จึงจะทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง และเมื่อใดที่ระบบนี้เกิดความไม่สมดุลขึ้น ร่างกายจะเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วย และเนื่องจากกระบวนการของการออกกำลังกายแบบชี่กง ที่มีการเคลื่อนไหวแขนขาขึ้นและลง เข้าในและออกนอก ซ้ายและขวา รวมทั้งการสูดลมหายใจเข้าและออก ที่สอดคล้องกับทฤษฎีหยินและหยาง จึงทำให้เกิดประสิทธิผลแก่ร่างกาย ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง และกระปรี้กระเปร่า

ดังนั้น เมื่อออกกำลังกายแบบฝึกลมปราณ “ชี่กง” เคลื่อนไหวแขนขาตามกระบวนการที่กำหนด ลมหายใจเข้าออกตามจังหวะเสียงเพลง และทำจิตใจให้สงบ สร้างอารมณ์ดีผสมผสานกาย, ใจ และการหายใจเข้าเป็นหนึ่งเดียว ก็จะทำให้เกิดประสิทธิผลแก่ร่างกายและจิตใจ ทำให้กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีกำลังวังชา มีเรี่ยวแรง มีราศรี มีชีวิตชีวา อายุยืนยาว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

แอโรบิค เพื่ออบอุ่นร่างกาย (ก่อนฝึกกายบริหาร)

ท่าที่ 1 - หันศีรษะซ้าย - ขวา

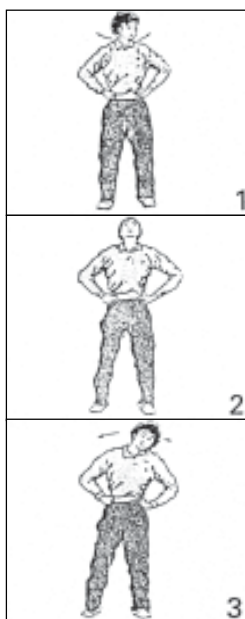
1. หันศีรษะไปทางซ้ายช้าๆ 2 จังหวะ 45° และ 90°
2. หันศีรษะกลับคืนช้าๆ 2 จังหวะ จนถึงท่าตรงทำซ้ำเช่นเดียวกันไปทางขวา
3. ทำซ้ำเช่นเดียวกันไปทางขวา

ท่าที่ 2 - ก้มและเงยศีรษะ

1. ก้มศีรษะลง 2 จังหวะ จนให้คางแนบถึงอก
2. ค่อยคืนอีก 2 จังหวะในท่าเดิม
3. เงยศีรษะขึ้น 2 จังหวะ จนอยู่ในท่าแขน
4. ค่อยคืนอีก 2 จังหวะ กลับเข้าสู่ท่าเดิม

ท่าที่ 3 - เอียงศีรษะซ้าย - ขวา

1. เอียงศีรษะลง 2 จังหวะ จนชิดไหล่
2. คืนศีรษะอีก 2 จังหวะ เข้าที่เดิม ทำซ้ำเช่นเดียวกันไปอีกข้างหนึ่ง



ท่าที่ 4 - หมุนศีรษะซ้าย - ขวา

1. หมุนศีรษะจากซ้ายไปขวาหนึ่งรอบ 4 จังหวะ
2. หมุนศีรษะกลับอีก 4 จังหวะ

**ท่าที่ 5 - ยืนแขนทั้งสอง สะบัดข้อมือ**

1. สะบัดข้อมือทั้งสองลงในท่าออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
2. ปลดปล่อยข้อมือที่สะบัดให้คืนที่โดยผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

**ท่าที่ 6 - สะบัดข้อมือเข้าหากัน**

1. สะบัดข้อมือเข้าในท่าออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
2. ปลดปล่อยข้อมือที่สะบัดออกโดยการผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

**ท่าที่ 7 - สะบัดข้อมือออกด้านข้าง**

1. สะบัดข้อมือออกในท่าออกแรงพร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
2. ปลดปล่อยข้อมือที่สะบัดออกโดยทำผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

**ท่าที่ 8 - หมุนไหล่ไปด้านหน้า**

1. ยกไหล่สูงขึ้น หมุนไหล่ไปด้านหน้าในท่าออกแรง
2. ลดไหล่ลงโดยทำผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 8 จังหวะ)

**ท่าที่ 9 - หมุนไหล่ไปด้านหลัง**

1. ยกไหล่สูงขึ้น หมุนไปด้านหลังในท่าออกแรง
2. ลดไหล่ลงโดยทำผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 8 จังหวะ)

**ท่าที่ 10 - ดึงหมัดขยายทรง**

1. ยกศอกขึ้นเสมอไหล่ กำหมัดตึงอย่างแรง ให้ศอกทั้งสองไปด้านหลังพร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
2. ยืนขึ้นพร้อมยกศอกกลับเข้าที่โดยการผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

**ท่าที่ 11 - ยกศอกสะบัดข้อมือ**

1. ยกศอกเสมอไหล่ สะบัดข้อมือลงอย่างแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
2. ปลดปล่อยข้อมือที่สะบัดลงในท่าเดิมโดยการผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)





12

ท่าที่ 12 - กางแขนสับตัดข้อมือ

1. กางแขนออกให้ตรง สับตัดข้อมือ พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
2. ปลดข้อมือที่สับตัดโดยการผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)



13

ท่าที่ 13 - ชูแขนย่อเข้า

1. รวบหมัดไว้ที่หน้าอก แล้วชูแขนขึ้นเหนือศีรษะในท่าแบกรับอย่างออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
2. ดึงหมัดที่ชูลงในท่าเดิม พร้อมยืนตรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)



14

ท่าที่ 14 - สับตัดข้อมือรอบกาย

1. ยกแขนทั้งสองขึ้นเสมอไหล่ สับตัดข้อมือเป็นจังหวะ พร้อมย่อเข้า หมุนรอบกายในระยะแรกตรง เลื่อนไปซ้ายมือก่อน 45° , 90° , 135°
2. หมุนกลับรอบกายซ้าย - ขวา (ทำซ้ำจนครบ 2 รอบ)



15

ท่าที่ 15 - สับตัดข้อมือระดับเอว

1. วางแขนทั้งสองระดับเอว แล้วสับตัดข้อมือโดยการออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
2. ปลดข้อมือที่สับตัดลงในลักษณะผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)



16

ท่าที่ 16 - หันลำตัวทางขวามือ พร้อมหมุนข้อมือ

1. ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า ทำมุมตัว L และหมุนข้อมือไปด้านหน้าอย่างออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
2. ปลดข้อมือที่หมุนคืนที่โดยการผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)



17

ท่าที่ 17 - หันลำตัวทางซ้ายมือ พร้อมหมุนข้อมือ

1. นำขาซ้ายกลับคืน ทำมุมอีกด้านในลักษณะตัว L เช่นกัน หมุนข้อมือไปด้านหลังอย่างออกแรง พร้อมย่อเข้าตามจังหวะ
2. ปลดข้อมือที่สับตัดคืนที่ โดยการผ่อนแรง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)



18

ท่าที่ 18 - ยกเข้าตีศอก

1. ยกเข้าซ้ายขึ้นพร้อมกับตีศอกขวา ลง เข่งส้นเท้าด้วย
2. สลับข้าง (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

ท่าที่ 19 - ก้าวขาไปข้างหน้าพร้อมสับัดแขนขึ้นเหนือศีรษะ

1. ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า ใช้ส้นเท้าลง พร้อมสับัดแขนขวาโดยใช้แรงขึ้นเหนือศีรษะ ยึดสุดแขน
2. สลับขาและแขนอีกด้าน (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

**ท่าที่ 20 - เกิดฟ้ากุดดิน**

1. รวบสองแขนไว้ตรงหน้าอก แล้วแยกแขนขึ้นลงในท่าเกิดฟ้ากุดดิน พร้อมก้าวขาซ้ายออกด้านข้าง ใช้ส้นเท้าลง
2. สลับข้างไปด้านขวาในท่าเหมือนกัน (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

**ท่าที่ 21 - สับัดแขนขึ้นลง**

1. สับัดแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะในท่าออกแรง พร้อมก้าวขาซ้ายถอยไป ด้านหลัง ใช้ปลายเท้าลง
2. สลับข้างทั้งแขนและขา (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

**ท่าที่ 22 - โยกเวย**

1. กำหมัดขวา ดึงเข้าหาตัว พร้อมโยกเวย
2. สลับข้าง กำหมัดขวา (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

**ท่าที่ 23 - ปรบมือ**

1. ปรบมือแรง ๆ พร้อมโยกลำตัว
2. สลับข้าง ทำอย่างเดียวกัน (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

**ท่าที่ 24 - วาดแขนขึ้น - ลง**

1. วาดแขนเป็นวงกลม พร้อมเขย่งส้นเท้าตามจังหวะ
2. ขึ้นลง วาดเป็นวงกลม (ทำซ้ำจนครบ 16 จังหวะ)

**ท่าที่ 25 - ย่ำเท้า**

- ชูแขนขึ้นเหนือเข่า ย่ำอยู่กับที่ พร้อมแกว่งแขนซ้าย - (ทำซ้ำจนครบ 32 ครั้ง)



การบริหารลมปราณ (ชี่กง) 18 ท่า

ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ

ท่าเตรียม (ดูภาพที่ 1)

ท่าเตรียมเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อฝึกความพร้อมของการออกกำลังกาย ทั้งชายและหญิงควรใช้กางเกงหรือชุดกีฬาเพื่อสะดวกในการปฏิบัติกิจกรรม ขณะปฏิบัติต้องทำจิตใจให้ว่าง มีสมาธิ

1. ยืนตรง
2. แยกเท้าออกให้ห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ ปล่อยตัวตามสบาย
3. เข่าทั้งสองย่อลงเล็กน้อย ร่างกายส่วนบนตั้งตรง
4. สองแขนปล่อยตามสบาย
5. ตามองไปข้างหน้า ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส

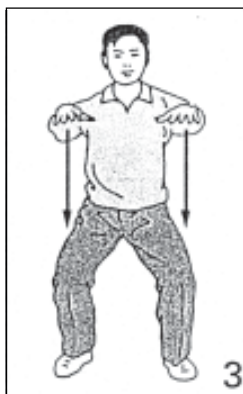


ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 2)

1. คู้ฝ่ามือลงล่าง ข้อมือองลง
2. ค่อยๆ ชูมือขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระดับไหล่

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 3)

1. กดฝ่ามือทั้งสองลงช้าๆ พร้อมกับผ่อนลมหายใจออกที่ละนิด ย่อเข่าทั้งสองลงเล็กน้อย
2. มือทั้งสองค่อยๆ ลดลง จนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะถึงหัวเข่า
3. เริ่มยกแขนทั้งสองขึ้นอีก พร้อมหายใจเข้า
4. และกดฝ่ามือลงพร้อมย่อเข่าจนมือทั้งสองแตะเข่าพร้อมหายใจเข้า (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกัน 5 ครั้ง โดยถือเอาการหายใจเข้าและออกนับเป็น 1 ครั้ง)



ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 1

ช่วยในการปรับสมดุลของร่างกาย ทำให้กระส่ำโลหิต (เลือดลม) เริ่มไหลเวียนไปทั่วร่างกายประสานกับการหายใจเข้าออกยาว ๆ ขณะเดียวกันจิตใจก็เริ่มจะสงบ

ข้อเสนอแนะ

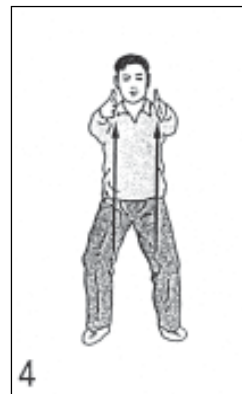
ขณะยกแขนทั้งสองขึ้น ข้อมือควรงอเล็กน้อย เคลื่อนลงอย่างนุ่มนวล และให้น้ำหนักตัวทั้งลงบนขาทั้งสองขณะย่อเข้าลง ระวังหัวเข่าอย่าให้ยื่นเลยปลายเท้า ลำตัวต้องตรง หย่อนสะโพกลงเหมือนทำนั่งเก้าอี้ เมื่อลดแขนลงให้กระทำพร้อม ๆ กับการย่อเข้าลง

ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรวง

สืบต่อเนื่องจากท่าที่ 1 (ดูภาพที่ 4,5)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 4)

1. ยกแขนทั้งสองขึ้นหลังจากที่นิ้วแต่ละที่เข้าทั้งสองแล้ว ยกขึ้นไปจนถึงหน้าอก พร้อมหันฝ่ามือทั้งสองเข้าหากัน
2. ยืดเข้าที่ย่อลง ให้ค่อย ๆ ยืนตรง
3. พร้อมยกแขนทั้งสองถึงระดับอก แล้วกางแขนออกจนสุดในท่าขยายอก



ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 5)

1. พร้อมหุบแขนทั้งสองที่กางออกนั้นเข้าหากันตรงบริเวณหน้าอก
2. คย่อฝ่ามือลงแล้วกดฝ่ามือทั้งสองลง พร้อมกับย่อเข้าลงจนนิ้วมือแต่ละที่เข้า (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกัน อีก 5 ครั้ง)



ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 2

ช่วยในการขยายปอดเต็มที่ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของปอด ได้หัวใจ ให้แข็งแรงสมบูรณ์

ข้อเสนอแนะ

ขณะที่ยกแขนขึ้นสู่ระดับอก ให้เหยียดเข้าตรง แล้วคว่ำฝ่ามือลงและลดแขนลง พร้อมกับค่อย ๆ ย่อเข้าลง

ท่าที่ 3 เียดขยายสายรุ้ง

สืบต่อเนื่องจากท่าที่ 2 (ดูภาพที่ 6,7)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 6)





1. ค่อย ๆ ยกแขนขึ้น พร้อมกับค่อย ๆ เหยียดเข้าตรง
2. มือทั้งสองยกสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ จนสุดแขนเหนือศีรษะ
3. ย้ายน้ำหนักตัวมาอยู่ทางขวา ย่อเข่าลงเล็กน้อย
4. ส่วนขาซ้ายเหยียดตรง หมุนศีรษะไปทางซ้ายมือด้วย
5. แขนซ้ายเหยียดตรงระดับไหล่ พร้อมหายใจเข้าขึ้น
6. ส่วนแขนขวาให้อยู่ในลักษณะครึ่งวงกลม
7. มือขวาคำฝ่ามือลงให้อยู่ตรงกลางกระหม่อม

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 7)

1. เคลื่อนแขนขวาที่อยู่เหนือศีรษะลงมาทางด้านขวามือเป็นแนวราบกับไหล่ พร้อมหมุนศีรษะตามไปด้วย ฝ่ามือหงายขึ้น
2. ส่วนแขนซ้ายงอเป็นครึ่งวงกลม ฝ่ามือคว่ำลงวางตรงกลางกระหม่อม จะเป็นท่าเคลื่อนไหวทางซ้ายขวา
3. ย้ายน้ำหนักตัวมายังขาซ้าย พร้อมกับย่อเข่าเล็กน้อย ส่วนขาขวาเหยียดตรง (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 3

ช่วยในการเพิ่มความแข็งแรงของส่วนหลัง ส่วนเอวจะช่วยลดอาการปวดหลัง ปวดเอวได้

ข้อเสนอนะ

ขณะยกแขนขึ้นและลง ต้องเป็นจังหวะประสานกับการหายใจเข้าและออก



ท่าที่ 4 ตะวันเบิกฟ้า

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 3 (ดูภาพที่ 8,9)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 8)

1. ย้ายน้ำหนักตัวกลับมายู่ที่ขาทั้งสองข้าง และย่อเข่าเล็กน้อย พร้อมย่อตัวลง

2. ทำมือไขว้กันที่บริเวณหัวเข่า
3. แล้วยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ โดยหงายฝ่ามือออกทั้งสองข้าง

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ ๙)

1. พลิกฝ่ามือออกวาดมือทั้งสองที่อยู่เหนือศีรษะออกทางด้านข้างเป็นวงกลมใหญ่สองวง
2. และมือทั้งสองไขว้กันอีกครั้งที่บริเวณหน้าหัวเข่า (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)



9

ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 4

ให้ประโยชน์กับส่วนแขนไหล่และอวัยวะส่วนท้องทำให้การขับถ่ายสะดวก และเพิ่มความแข็งแรง ของขาทั้งสองให้แข็งแรง

ข้อเสนอนะ

ขณะแขนทั้งสองเคลื่อนไหว ให้ยึดหลักหัวไหล่เป็นจุดศูนย์กลางของวงกลม วาดแขนทั้งสองจากด้านในออกนอกให้เป็นวงกลมสองวง

ท่าที่ 5 ยืนหยัดดัดแขน

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 4 (ดูภาพที่ 10,11)

ขณะที่ฝ่ามือทั้งสองไขว้กันบนศีรษะ ให้แยกออกจากกันแล้วลดลงในระดับอก พร้อมย่อเข่าลง

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 10)

1. ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น เลื่อนมือทั้งสองลง
2. ค่อย ๆ วาดมือขวาผ่านข้างเอว และบิดเอวไปทางขวา
3. ดวงตาพุ่งไปที่มือขวา แขนเหยียดตรงระดับไหล่



10

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 11)

1. ยกแขนขวา งอข้อศอก ฝ่ามือหันออกนอกตัว
2. แล้ววาดแขนขวายกขึ้นเป็นลักษณะวงกลม
3. ผลักฝ่ามือขวาออกไปข้างหน้าผ่านใบหูและคว่ำมือลง
4. ดึงแขนซ้ายมาเฉียดกันระหว่างหน้าอก พร้อมทั้งจะวาดแขนขวาไปทางซ้าย (สลับข้าง ทำซ้ำลักษณะเดียวกัน 5 ครั้ง)



11

ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 5

เป็นการฝึกประสาทสั่งงาน เพิ่มความจำ และความสมดุลของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกาย

ข้อเสนอแนะ

แขนทั้งสองต้องเหยียดกันตรงบริเวณหน้าอก ขณะหดแขนเข้าให้หายใจเข้า ขณะยื่นแขนออกให้หายใจออก



ท่าที่ 6 พายเรือกลางน้ำ

สืบต่อเนื่องจากท่าที่ 5 (ดูภาพที่ 12)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 12)

1. แขนทั้งสองลดลงช้า ๆ จนเลยเข่า พร้อมย่อตัวลง
2. ฝ่ามือหันออกด้านนอก พร้อมค่อย ๆ ลุกขึ้นยืน
3. สองแขนวาดไปด้านหลัง
4. แล้วยกมือขึ้นลักษณะครึ่งวงกลม
5. ยืดอกพร้อมเงยหน้า

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 12)

1. เมื่อแขนทั้งสองยกขึ้นเหนือศีรษะแล้ว
2. เคลื่อนแขนทั้งสองลงล่าง พร้อมย่อเข่า (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 6

เป็นการฝึกกำลังขา กำลังแขน และการทำงานของหัวใจพร้อมกับทำให้ประสาทสมองทำงานได้ดีขึ้น มีอารมณ์สดชื่นแจ่มใส



ข้อเสนอแนะ

ขณะย่อตัวลงให้หายใจออกขณะลุกขึ้นให้หายใจเข้าทำนี้ให้ยอตัวต่ำ

ท่าที่ 7 เมฆลาล่องแก้ว

สืบต่อเนื่องจากท่าที่ 6 (ดูภาพที่ 13,14)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 13)

1. ขณะที่วาดแขนลงล่าง แล้วยืดตัวขึ้นยืนตรง
2. เคลื่อนแขนขวาขึ้นสูงระดับไหล่เอียงไปทางซ้าย 45° หายฝ่ามือขึ้นในท่าชูลูกบอล แล้วคว่ำลง
3. แขนซ้ายดันไปทางด้านหลังเล็กน้อย คว่ำฝ่ามือลง
4. ขณะที่ทำท่าชูลูกบอล ให้ยกสันเท้าขวาขึ้น ตามด้วยสันเท้าซ้าย

ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 14)

1. คว่ำฝ่ามือลงพร้อมค่อย ๆ ลดแขนขวา
2. ยกแขนซ้ายขึ้นพร้อมเอียงแขนไปทางขวามือ 45° ฝ่ามือหงายขึ้น
3. แขนขวาดันไปหลังเล็กน้อย คว่ำฝ่ามือลง
4. มือซ้ายทำท่าชูลูกบอลเช่นกัน (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 4 ครั้ง สลับซ้าย - ขวา)



ประโยชน์ของกายบริหาร ทำที่ 7

เป็นการบริหารปลายเท้า ทำให้เท้าทั้งสองแข็งแรง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยที่ขาและเข่า

ข้อเสนอนะ

ขณะที่ชูลูกบอล ดวงตาต้องเพ่งมองจุดชูลูกบอล เหนือฝ่ามือเล็กน้อย

ทำที่ 8 สาวน้อยชมจันทร์

ลีลาต่อเนื่องจากทำที่ 7 (รูปภาพที่ 15)

ก. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 15)

1. กางแขนออก พร้อมย่อตัวลงในลักษณะปักหลักต่ำ
2. ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าหากันเหมือนทำอุ้มลูกบอลใบใหญ่
3. หมุนกาย ค่อยยืดตัวขึ้นยืนตรง สองแขนชูขึ้นเหนือศีรษะเอียงไปด้านหลังเหมือนท่าชมจันทร์ด้านซ้ายมือ
4. สองเท้าราบพื้น

ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 15)

1. วาดแขนทั้งสองลงอย่างนิ่มนวล
2. แขนทั้งสองวาดผ่านหัวเข้า



3. พร้อมย่อเข่าลงในท่าปักหลักต่ำ
4. อยู่ในท่าอุ้มลูกบอลตลอดเวลา ชูขึ้นเหนือศีรษะด้านขวามือ (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 8

เป็นการเพิ่มความแข็งแรงของไต ช่วยลดอาการปวดเมื่อยส่วนหลังและส่วนเอว

ข้อเสนอนะ

การวาดแขน บิดเอว หันหน้า แต่ละอิริยาบถให้กลมกลืนต่อเนื่อง สันเท้าอย่ายกขึ้น



ท่าที่ 9 หมุนกายผลักร

สืบต่อเนื่องจากท่าที่ 8 (ดูภาพที่ 16,17)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 16)

1. สองแขนลดลงจากด้านบนขวามือมาอยู่ตรงหน้าอก
2. ยืนให้มั่น ย่อเข่าเล็กน้อย
3. วางมือทั้งสองระดับเอว
4. ตั้งฝ่ามือขึ้นพร้อมที่จะผลักออก

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 17)

1. ผลักฝ่ามือที่ตั้งไว้ออกไปข้างหน้าด้วยกำลังภายใน เอียงมุม 45°
2. เอียงลำตัวไปทางซ้ายมือเล็กน้อย
3. หายใจฝ่ามือขึ้น พร้อมที่จะลากกลับคืนระหว่างเอว



ค. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 16)

1. เคลื่อนฝ่ามือที่หงายไปกลับเข้าที่ข้างระหว่างเอว
2. เตรียมตั้งฝ่ามือซ้ายขึ้น

ง. หายใจออก (ดูภาพที่ 17)

1. ผลักฝ่ามือซ้ายออกไปข้างหน้าอีกด้วยกำลังภายใน เอียงมุม 45°

2. เอียงลำตัวไปทางซ้ายมือเล็กน้อย (ทำซ้ำลักษณะเดียวกันอีก 4 ครั้ง สลับซ้าย - ขวา)

ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 9

เป็นการปรับความสมดุลของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกาย และเสริมสร้างพลังของร่างกาย และเสริมสร้างพลังของร่างกายให้แข็งแรงและสมบูรณ์

ข้อเสนอนะ

ขณะที่เปลี่ยนอิริยาบถ ควรเอียงตัวให้ได้ 45° เมื่อเปลี่ยนซ้ายและขวา

ท่าที่ 10 เอียงอย่างบังแสงส่อง

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 9 (ดูภาพที่ 18,19)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 18)

1. ยกมือซ้ายระดับใบหน้า ฝ่ามือหันเข้าหาตัวในระดับดวงตา เริ่มหมุนตัวไปด้านซ้าย
2. มือขวาวางอยู่ระดับเอว เคลื่อนไหวตาม
3. หมุนเอวไปทางซ้าย
4. ส่วนขาอยู่ในท่าปักหลักทั้งสองขา
5. หมุนเอวไปด้านซ้าย 90° แล้วสลับมือ เอามือขวาขึ้นมือซ้ายลง



ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 19)

1. ยกมือขวาขึ้น และหันฝ่ามือเข้าหาตัวจนถึงระดับดวงตา พร้อมกับหายใจออก
2. มือซ้ายลดลงพร้อมหมุนเอวไปทางขวามือ
3. เคลื่อนแขนทั้งสองตามไปทางขวามือจนสุดเช่นกัน (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง สลับซ้าย - ขวา)



ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 10

เป็นการปรับความสมดุลการไหลเวียนของโลหิต (เลือดลม) ในร่างกาย พร้อมบริหารส่วนหลัง ส่วนเอว และประสาทตา ให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

อิริยาบถแขน พึงให้อ่อนโยน สายตาเพ่งมองตามการเคลื่อนไหวของฝ่ามือส่วนบน

ท่าที่ 11 แนวกธารชมเวหา

สืบต่อเนื่องจากท่าที่ 10 (รูปภาพที่ 20,21)

ก. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 20)

1. พร้อมก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้า
2. เท้าขวายืดตรง น้ำหนักตัวย้ายไปตอนหน้า
3. โนม้กายไปข้างหน้า ไขว้มือทั้งสองไว้บริเวณหน้าหัวเข่า
4. พร้อมย่อตัวลง



ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 21)

1. พร้อมกับยกมือทั้งสองที่ไขว้กันขึ้น
2. ค่อย ๆ ยกสูงขึ้นจนเลยศีรษะ
3. ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าหากัน พร้อมทั้งจะกางออก (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)
4. แล้วกางแขนทั้งสองออกทำท่าชมเวหา (แขนหน้า)



ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 11

เป็นการเพิ่มพลังแขน ขา ไหล่ คอ และช่วยลดอาการปวดแขน ไหล่ ขา คอ ทำให้ร่างกายมีพลังแข็งแรงดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ขณะโน้มกายไปข้างหน้า แขนทั้งสองไขว้กันตรงหน้าหัวเข่า ให้หายใจเข้า และสองแขนยกขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกางแขนออกชมเวหาให้หายใจออก



ท่าที่ 12 แนวคลื่นกลางสมุทร

สืบต่อเนื่องจากท่าที่ 11 (รูปภาพที่ 22,23)

ก. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 22,23)

1. ยกมือทั้งสองขึ้นระดับอก หันฝ่ามือออกด้านนอก ดึงแขน

ทั้งสองเข้าหาลำตัว

2. งอข้อศอกพร้อมที่จะผลักออก
3. ย้ายน้ำหนักตัวลงบนขาขวา ให้ส้นเท้าแตะพื้น
4. กระดกปลายเท้าซ้ายขึ้นข้างหน้า

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 23)

1. ผลักแขนทั้งสองออกในลักษณะกดลง เหมือนคลีนลูกใหญ่
2. โน้มกายไปข้างหน้าพร้อมยกส้นเท้าขวาขึ้น(ทำซ้ำสลับซ้าย - ขวา 11 ครั้ง)



ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 12

เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพของตับ และระบบประสาทต่าง ๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส

ข้อเสนอนะ

แขนทั้งสองดึงเข้าหาลำตัว หายใจเข้า ผลักฝ่ามือทั้งสองออกไปให้ หายใจออก

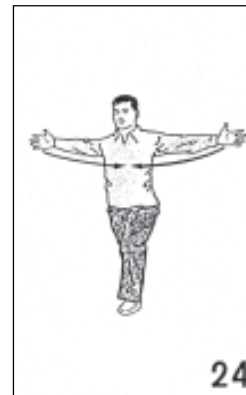
ท่าที่ 13 วิหคกระพือปีก

สืบทอดเนื่องจากท่าที่ 12 (ดูภาพที่ 24,25)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 24)

1. แขนทั้งสองที่ผลักออกไปเปลี่ยนเป็นแนวตรง
2. ฝ่ามือหันเข้าหากัน
3. ย้ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าขวา
4. หุบแขนที่กางออกเข้าสู่กลางอก (ทำสลับซ้าย - ขวาอีก

11 ครั้ง



ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 25)

1. ย้ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าซ้าย
2. ส้นเท้าขวาเขย่งขึ้น
3. กางแขนออกจนสุดเป็นเส้นตรง



ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 13

เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรค โดยเฉพาะปอด มีความแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยขจัดความหมกมุ่นและซึมเศร้าให้หมดไป (คลายเครียดได้)

ข้อเสนอนะ

ขณะที่ร่างกายเคลื่อนย้ายมาทางด้านหลัง แขนทั้งสองเสมือน นกกางปีก



26

ท่าที่ 14 ยืดแขนปล่อยหมัด

สืบต่อเนื่องจากท่าที่ 13 (ดูภาพที่ 26,27)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 26,27)

1. เปลี่ยนท่ายืนจากสลับขาหน้าหลัง เป็นกางขาเข้าใน ท่าปักหลัก
2. สองมือกำหมัดอยู่ในระดับเอว
3. มือขวาค่อย ๆ ดึงหมัด และคว่ำหมัด พร้อมทั้งจะผลักออก



27

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 27)

1. คว่ำหมัด พร้อมกับใช้กำลังภายในผลักออกจนสุดแขน
2. หายหมัด ค่อย ๆ พร้อมทั้งจะดึงหมัดเข้าระหว่างเอวในท่าเดิม
3. ใช้กำลังภายในค่อย ๆ ปล่อยหมัดออกไปในลักษณะ คว่ำหมัดอีก
(ทำสลับซ้าย - ขวา 10 ครั้ง)

ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 14

เป็นการปรับสภาพความสมดุลของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกาย ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิต (เลือดลม) ดีขึ้น และสร้างภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอนะ

ให้ใช้กำลังภายใน ในการปล่อยหมัดออก ผ่อนคลายเมื่อดึงหมัดเข้าหาลำตัว

ท่าที่ 15 อินทรีทะยานฟ้า

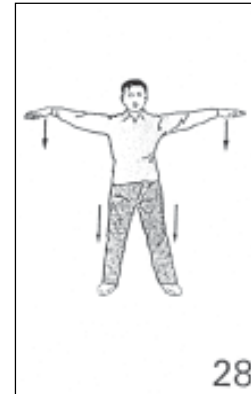
สืบต่อเนื่องจากท่าที่ 14 (ดูภาพที่ 28,29)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 28)

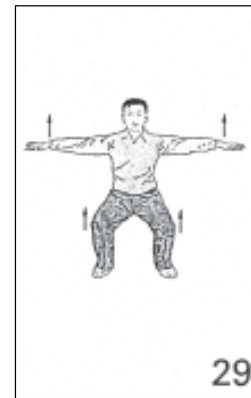
1. ค่อย ๆ ยืนตรง กางแขนออกให้ตรงข้าง ๆ ลำตัวอยู่ระดับไหล่
2. ชูแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะในท่านกกางปีก
3. เขย่งส้นเท้าขึ้นด้วย

ข. หายใจออก (ดูภาพที่ 29)

1. ค่อย ๆ ลดแขนทั้งสองลง
2. แขนทั้งสองลดลงเลยจากไหล่ให้ย่อเข้าลงในท่าปักหลักต่ำ
3. ลดแขนลงจนถึงหัวเข่าทั้งสอง
4. ใช้นิ้วมือแตะที่เข่า พร้อมทั้งจะยืนขึ้น (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกัน 11 ครั้ง)



28



29

ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 15

เป็นการเคลื่อนไหวประสานทุกส่วนในร่างกาย ช่วยให้เพิ่มความจำ และทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส

ข้อเสนอนะ

ขณะที่ย่อตัวลงต่ำ สายตามองสองเข่าอย่าให้เลยปลายเท้า ลำตัวตั้งตรง

ท่าที่ 16 กังหันต้องลม

สืบต่อเนื่องจากท่าที่ 15 (ดูภาพที่ 30,31)

ก. หายใจเข้า (ดูภาพที่ 30)

1. ลดแขนทั้งสองลงตรงหน้าหัวเข่า
2. หายฝ่ามือเข้าหากัน
3. ย่อตัวลงในท่าปักหลักต่ำ แกว่งแขนทั้งสองขึ้นไปทางซ้ายมือ
4. พร้อมกับหมุนเอวเป็นวงกลม
5. หมุนแขนทั้งสองมาอยู่เหนือศีรษะในท่านยืนตรง



30



ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 31)

1. ลดแขนทั้งสองลงช้า ๆ
2. เคลื่อนแขนลงสู่ด้านล่างระหว่างเข้าทั้งสองข้าง
3. มือทั้งสองคว่ำเข้าหาตัว
4. ค่อย ๆ หมุนแขนขึ้นบนในท่าหายใจเข้า (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 2 ครั้ง แล้วกลับข้างทำซ้ำอีก 3 ครั้ง)

ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 16

เป็นการคลายความปวดเมื่อยส่วนเอว ไหล่ แขน ขา และปรับสภาพความเสื่อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้คืนสภาพปกติ และแข็งแรงดี

ข้อเสนอนะ

ขณะแขนทั้งสองวาดในลักษณะวงกลม ส่วนเอวต้องหมุนไปด้วย

ท่าที่ 17 ลีลาพาจร

ลีลาต่อเนื่องจากท่าที่ 16 (รูปภาพที่ 32)

ก. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 32)

1. ยกเท้าซ้ายขึ้นก่อน
2. พร้อมยกแขนขวาขึ้นเสมอออก
3. คว่ำฝ่ามือลง ทำท่าเหมือนตบลูกบอล
4. ขณะที่ตบมือลงพร้อมเขย่งส้นเท้าขวาด้วย

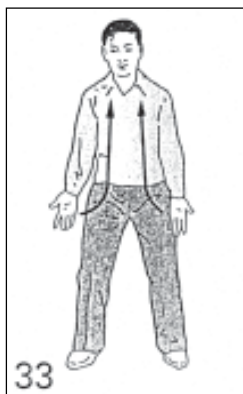


ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 32)

1. สลับเท้า เป็นยกเท้าขวาขึ้น
2. เปลี่ยนแขนซ้ายยกมือขึ้นตบลูกบอลพร้อมเขย่งส้นเท้าซ้ายด้วย (ทำซ้ำในลักษณะซ้าย - ขวา 10 ครั้ง)

ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 17

เป็นการเพิ่มความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง แคล้วคล่องว่องไวในร่างกาย ช่วยให้แขน ขา มือมีความแข็งแรงมีกำลังและคล่องตัวดีขึ้น



ข้อเสนอแนะ

ยกเท้าซ้าย ตบด้วยมือขวา เขย่งส้นเท้าขวาด้วย ยกเท้าขวาจะต้องตบด้วยมือซ้าย เขย่งส้นเท้าซ้ายด้วย

ท่าที่ 18 ผ่อนคลายลมปราณ

สืบต่อเนื่องจากท่าที่ 17 (รูปภาพที่ 33,34)

ก. หายใจเข้า (รูปภาพที่ 33)

1. แยกเท้าออกระดับไหล่ ย่อเข่าลง
2. มือทั้งสองลดลงอยู่หน้าหัวเข่า
3. หายใจเข้า มือออก วาดแขนทั้งสองเสมือนกอบโกยอะไรสักอย่าง
4. พร้อมกับยืขึ้น
5. สองแขนค่อย ๆ ชูขึ้น พร้อมยืดตัวขึ้นในท่าตรง
6. ชูแขนเลยไหล่ แล้วคว่ำมือทั้งสองลง

**ข. หายใจออก (รูปภาพที่ 34)**

1. ค่อย ๆ กดฝ่ามือทั้งสองลง ขณะที่ลดเลยจากไหล่ให้ย่อตัวลง
2. ลดแขน พร้อมย่อเข่าลงอยู่ในท่าแรก (ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันอีก 5 ครั้ง)

ประโยชน์ของกายบริหาร ท่าที่ 18

เป็นการเก็บพลังลมปราณของร่างกายจากขบวนท่าต่าง ๆ มาแล้ว โดยใช้จิตนำพลังลมปราณนั้นมาไว้ที่ท้องน้อย จุดตันเถียน (จุดใต้สะดือลงไป 3 นิ้ว) แล้วหายใจ เข้า - ออก ลึก - ยาว อย่างสม่ำเสมอ เพื่อปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่สภาพปกติ

ข้อเสนอแนะ

ขณะย่อตัวลง ลำตัวต้องตั้งตรงเสมอ จบกายบริหารลมปราณ ภูมิเมื่อนวดหน้า ตามจังหวะที่กำหนด