



การบริหารกายด้วยฤๅษีดัดตน

วีระพงษ์ ชิดนอก

บทคัดย่อ

ฤๅษีดัดตนเป็นการดัดตนบริหารกายแบบไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายและจิต บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายวิธีและประโยชน์ของการฝึกบริหารกายด้วยฤๅษีดัดตน การศึกษาวิจัยทั้งหลายพบว่าการฝึกฤๅษีดัดตนมีผลดีต่อการทรงตัว ความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหายใจเข้าและกล้ามเนื้อหายใจออก และสมรรถภาพการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนในเพศหญิงสุขภาพดี ดังนั้นฤๅษีดัดตนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพได้ อย่างไรก็ตามผู้ใช้ควรศึกษาถึงผลการฝึกฤๅษีดัดตนต่อสรีรวิทยาของร่างกาย การวิเคราะห์ทางกายวิภาคศาสตร์และชีวกลศาสตร์ต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ: ฤๅษีดัดตน การออกกำลังกาย ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหายใจ



Ruesi Dudton Stretching Exercise

Weerapong Chidnok

Abstract

Ruesi Dudton is a stretching exercise in Thai traditional medical style to enhance well being for both the body and mind. This article explains the methods and benefits of Ruesi Dudton Stretching Exercise. Several studies have found that Ruesi Dudton Stretching Exercise training has beneficial effects on balance, flexibility, leg extensor strength, inspiratory and expiratory muscle strength, and anaerobic fitness in healthy sedentary females. Therefore, Ruesi Dudton Stretching Exercise can be applied for health promotion. However, the effects of Ruesi Dudton Stretching Exercise training on human physiology, anatomical and biomechanical analysis should be further investigated.

Key words: Ruesi Dudton, Stretching exercise, Respiratory muscle strength

Department of Physical Therapy, Faculty of Allied Health Sciences, Naresuan University, Phitsanulok 65000
e-mail: weerapongch@nu.ac.th

ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 คำว่า “ตัดตน” ได้บัญญัติไว้เป็นคำกริยา หมายถึง การบริหารร่างกาย โดยการทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการโน้ม เอน เอียง ยืด บิด หด งอ อ่อนตัวหรือตามที่ต้องการ ส่วนคำว่า “ฤๅษี” หมายถึง นักพรตหรือนักบวชที่อยู่ตามป่าเขาลำเนาไพร เมื่อนำคำสองคำมารวมกันจึงกล่าวได้ว่า “ฤๅษีตัดตน” เป็นการ บริหารร่างกายของฤๅษี เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดีทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ ^(1, 2) สำหรับบทความเรื่องนี้ ผู้เขียนขอเสนอ เฉพาะวิธีและประโยชน์ของการฝึกบริหารกายด้วยฤๅษีตัดตน ซึ่งคัดเลือกทำฝึกฤๅษีตัดตน 15 ท่า จากหนังสือกายบริหาร แบบไทย ทำฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า ⁽²⁾ การบริหารแบบไทย 108 ท่าตัดตน ⁽³⁾ และสุขภาพดีฤๅษีตัดตน ⁽¹⁾ เป็นหลัก โดยมี แนวคิดและหลักการในการคัดเลือก คือ เป็นท่าที่เป็นตัวแทน ของอริยาบถต่างๆ และสามารถบริหารได้ครอบคลุมทุกส่วน ของร่างกายตั้งแต่ส่วนคอ ไหล่ แขน ออก ท้อง เอว เข่า ไป จนถึงเท้า เป็นท่าพื้นฐานทั่วไปสำหรับการเริ่มต้นฝึกปฏิบัติให้ เกิดความเคยชินและช่วยให้เห็นความสำคัญของการจัด โครงสร้างร่างกายของตนเองให้สมดุล ดังนั้นจึงเป็นท่าที่ง่าย ต่อการปฏิบัติ ไม่ฝืนตนเองจนเกินไป เป็นท่าที่คัดเลือกมาจาก ทำฤๅษีตัดตนซึ่งมีมาตั้งแต่ดั้งเดิมแล้วปรับประยุกต์ใช้ในท่าต่างๆ เช่น นั่ง นอนหรือยืน การคัดเลือกท่าต่างๆ ใช้แนวความคิด เกี่ยวกับความสมดุลของโครงสร้างร่างกายและการบริหาร ร่างกายตามแนวคิดต่างๆ เช่น แนวตั้ง แนวราบ แนวเฉียง และ การคัดเลือกท่าต่างๆ ไม่ได้เน้นการรักษาเฉพาะโรค แต่ เป็นการเตรียมความพร้อมการปรับโครงสร้างร่างกายอย่างง่าย ด้วยตนเอง การฝึกควบคุมลมหายใจและกลิ่นหายใจ รวมทั้ง เป็นท่าที่ไม่โลดโผนมากเกินไป ^(4,5) ดังแสดงใน รูปที่ 1 - 15

ท่าที่ใช้สำหรับฝึกบริหารกายด้วยฤๅษีตัดตน

1. ท่าเกี้ยว

ท่าเตรียม: นั่งขัดสมาธิ มือประสานกันระดับลั้นปี

ท่าบริหาร: สูดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับเหยียดแขน ดัดฝ่ามือไปทางซ้ายให้มากที่สุด ลำตัวตรง หน้าตรง แขนตั้ง กลั้นหายใจสักครู่ ผ่อนลมหายใจออกกลับสู่ท่าเตรียม แล้ว เปลี่ยนดัดไปทางขวา กลั้นหายใจสักครู่ ผ่อนลมหายใจออก กลับสู่ท่าเตรียม ดัดไปข้างหน้า กลั้นหายใจสักครู่ ผ่อน ลมหายใจออกกลับสู่ท่าเตรียม เหยียดแขนตรงเหนือศีรษะ

แขนแนบชิดใบหู กลั้นหายใจสักครู่ แล้วผ่อนลมหายใจออก พร้อมลดแขนพักบนศีรษะ โนท่าหงายมือ แล้วทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์: แก้อาการเมื่อยและตึงกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ⁽⁶⁾



2. ท่ายิงธนู

ท่าเตรียม: นั่งเหยียดขาเฉียงไปทางด้านซ้าย งอเข่าซ้าย ให้ฝ่าเท้าชิดต้นขาขวา กำมือทั้งสองข้าง โดยให้แขนทั้งสอง ข้างอยู่ในระดับอกและห่างจากอก

ท่าบริหาร: สูดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับยื่นกำปั้นซ้าย ไปทางปลายเท้าซ้ายจนสุด ตามองไปทางปลายเท้าซ้าย พร้อมกับดึงศอกขวาไปหลังสุดจนรู้สึกตึงที่หลังและสะบัก กลั้นหายใจสักครู่ จากนั้นผ่อนลมหายใจออกพร้อมกลับสู่ ท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนสลับทำด้านตรงข้าม

ประโยชน์: บริหารอกและขา ⁽⁷⁾



3. ทำแกँเส้นมหาสมุทรจับ

ท่าเตรียม: นั่งในท่าขัดสมาธิ เท้าข้างซ้ายเหยียดออกไปทางด้านข้าง

ท่าบริหาร: สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ใช้ฝ่ามือรี้งฝ่าเท้าเข้าหาตัว มืออีกข้างยันไว้เหนือเข่าพร้อมกับเอนตัวไปทางด้านหน้าเล็กน้อย กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเข้าท่าเตรียม แล้วสลับทำด้านตรงข้าม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์: เป็นท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านในและกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง ⁽¹⁾



4. ทำแกँเสมหะในลำคอ

ท่าเตรียม: นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตั้งตรง ใช้มือขวาเกี่ยวขาซ้าย จากนั้นให้ใช้มือซ้ายวางที่หลังใบหูซ้ายข้างซ้ายทอย

ท่าบริหาร: สูดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมทั้งใช้มือซ้ายดันใบหน้าไปทางขวาให้มากที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ แล้วผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดมือลงหันหน้ากลับมาที่เดิม แล้วสลับทำด้านตรงข้าม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์: เป็นการออกกำลังกายแบบมีแรงต้านของกล้ามเนื้อด้านหลังและด้านข้างของลำคอ กล้ามเนื้อในการกางแขนและเป็นการออกกำลังกายแบบมีแรงต้านของกล้ามเนื้อเหยียดขา กล้ามเนื้อในการงอข้อศอก ⁽⁶⁾



5. ทำแกँสันเท้า

ท่าเตรียม: นั่งบนสันเท้าเหยียดปลายเท้าราบไปกับพื้น

ท่าบริหาร: สูดลมหายใจเข้าลึกๆ จากนั้นให้เอนลำตัวไปด้านหลัง ใช้มือกดฝ่าเท้าไว้ทั้งสองข้าง หน้าเขาดงเข่ามองฟ้า กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์: แก้อาการเมื่อยเท้า สันเท้า และปวดเมื่อยตามตัวทั่วไป ⁽¹⁾

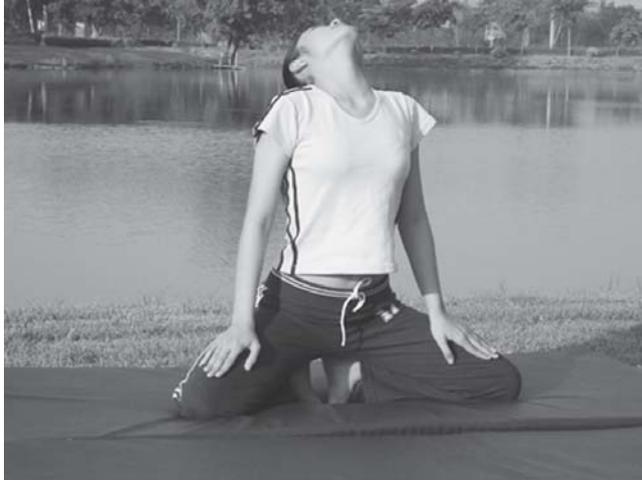


6. ทำแกँขัดขาขัดคอ

ท่าเตรียม: นั่งคุกเข่าแล้วแยกเข่าทั้งสองข้างออกจากกัน ไปคนละด้านให้อยู่ในระนาบเดียวกับลำตัวพอน้ำหนักตัวลงที่ปลายเข่าทั้งสองข้าง วางฝ่ามือไว้บนหน้าขา

ท่าบริหาร: สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แอนอกเข่ามองฟ้า คอยประคองร่างกายให้สมดุล กลั้นลมหายใจเข้าสักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์: แก้อาการขัดเมื่อยต้นขาและคอ เป็นการบริหารบริเวณสันหลังและลำตัว ⁽¹⁾



7. ทำแกँเส้นท้าวสารพวงค์

ทำเตรียม: นั้งพับเพียบทับขาซ้ายพร้อมกับให้แขนทั้งสองข้างยันไว้กับพื้น ลำตัวตั้งตรง

ทำบริหาร: สูดลมหายใจเข้าลึกๆ จากนั้นยืดลำตัวให้ตั้งตรง จากนั้นเอวจรดศีรษะ กลับลมหายใจเข้าลึกครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์: แก้อาการปวดเมื่อยตลอดลำตัว สันหลังหรือหัวไหล่⁽¹⁾



8. ทำแกँลมปีศฆาฏในเอว (ประยุกต์)

ทำเตรียม: นั้งเหยียดขาขวาไปข้างหน้า ซันเข้าซ้ายไขว้ข้ามต้นขาขวา แขนซ้ายเท้าพื้นเอียงไปด้านหลัง แขนขวาไขว้มาจับเข้าข้างขวาซึ่งจะขัดเข้าซ้ายไว้พอดี ตัวตรง

ทำบริหาร: สูดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมทั้งเหยียดตามองปลายมือซ้ายให้มากที่สุด กลับลมหายใจเข้าลึกครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเตรียม แล้วเปลี่ยนสลับทำด้านตรงข้าม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์: แก้อาการปวดเอว ยึดกล้ามเนื้อลำตัว⁽⁶⁾



9. ทำแกँลมเลือดนัยน์ตามัว

ทำเตรียม: นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรงสันเท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างประสานกันวางบนพื้นในระดับคาง

ทำบริหาร: สูดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมยกศีรษะขึ้นให้เต็มที่ งอขาทั้งสองข้าง ปล่อยให้เท้างุ้มขึ้นมาทางศีรษะและใกล้ส่วนหลังให้มากที่สุด กลับลมหายใจเข้าลึกครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์: ใช้ในการบริหารส่วนคอ ขาและหน้าอก⁽⁷⁾



10. ทำแกँเมื่อยปลายมือปลายเท้า

ทำเตรียม: นอนตะแคง แขนข้างหนึ่งเหยียดตรงขนานกับลำตัว มือคว่ำลงกับพื้น แขนอีกข้างวางแนบลำตัวศีรษะหนุน แขนข้างที่เหยียดตรง ชี้ไปเหนือศีรษะในลักษณะคว่ำมือ

ทำบริหาร: สูดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้มากที่สุด และใช้มือข้างที่แนบลำตัวเลื่อนไปจับข้อเท้าหรือ

ปลายเท้าข้างเดียวกับมือ เหนี่ยวข้อเท้าให้ยกขึ้นจนหัวเข่า แยกออกจากกันโดยให้แขนตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 ครั้งแล้วเปลี่ยนสลับทำด้านตรงข้าม

ประโยชน์: บริหารส่วนคอ เอว เข่าและขา⁽⁷⁾



11. ดัดตนแก้ลมในสะโพกและต้นขาทั้งสอง (ประยุกต์)

ท่าเตรียม: นอนหงายชันเข่า เอาขาขวามาไขว้ขาซ้าย แล้วชันน่องไว้

ท่าบริหาร: มือขวาราบกับพื้น ใช้มือซ้ายเอื้อมจับเข่าขวา แล้วดึงมาจรดกับพื้นเพียงด้านซ้าย พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าลึกๆ กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนสลับทำด้านตรงข้าม

ประโยชน์: บริหารส่วนเอวและกล้ามเนื้อ⁽⁷⁾

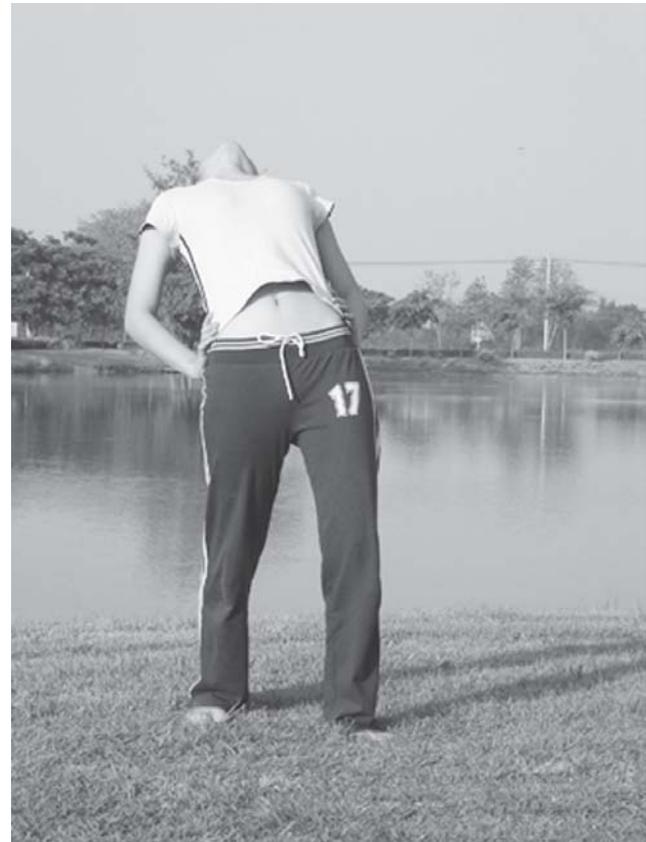


12. ดัดตนแก้แน่นหน้าอก (ประยุกต์)

ท่าเตรียม: ยืนแยกเท้าความกว้างเท่ากับช่วงไหล่ มือเท้าเอว หัวแม่มือกดตรงลักริมสะโพก

ท่าบริหาร: สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ก้าวเท้าซ้ายถอยหลัง แอนตัวไปด้านหลังให้มากที่สุด โดยนิ้วโป้งกดสะโพกด้านไว้ ขาหลังตึง กลั้นลมหายใจสักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์: แก้อาการปวดตึงไหล่ ขา มีการยืดกล้ามเนื้อน่องซ้ายและขวา⁽⁶⁾



13. ท่าแก้เท้าเหน็บ

ท่าเตรียม: ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน กว้างเท่ากับช่วงไหล่ ลำตัวตั้งตรง

ท่าบริหาร: ยืนบนขาซ้าย ย่อเข่าเล็กน้อยพร้อมกับเหยียดขาขวาไปข้างหน้าจนสุด สูดลมหายใจเข้าลึกๆ จากนั้นใช้มือทั้งสองข้างดึงรั้งฝ่าเท้าเข้าหาลำตัว กลั้นลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเตรียม แล้วเปลี่ยนสลับทำด้านตรงข้าม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์: แก้อาการเท้าเหน็บ ปลายเท้าเย็น เป็นท่าบริหารขาและเข่า⁽¹⁾

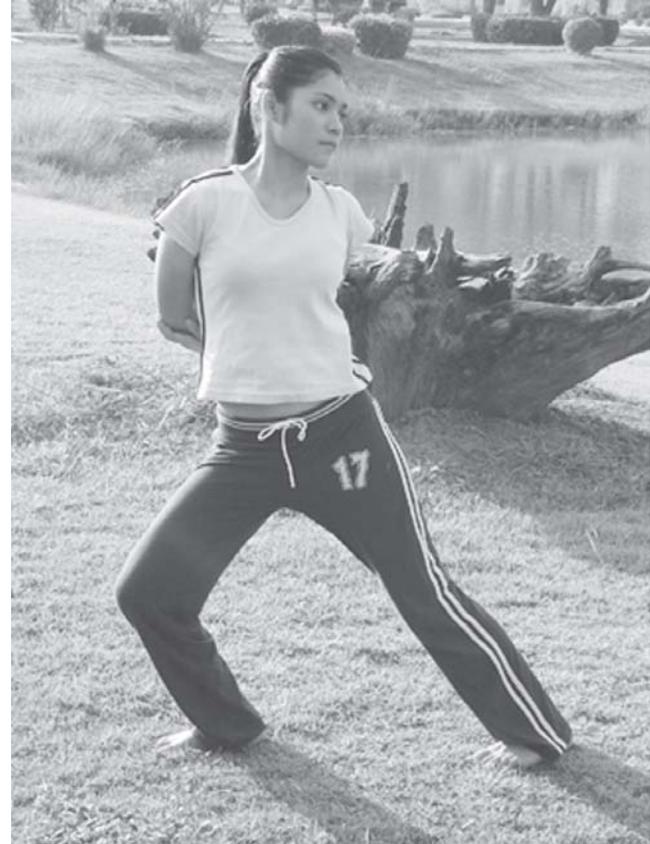


14. ดัดตนแก้คอไหล่ (ประยุกต์)

ท่าเตรียม: ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน กว้างกว่าช่วงไหล่ ลำตัวตรง มือทั้งสองจับกันแบบข้าวต้มมัดอยู่ข้างหลัง

ท่าบริหาร: ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ให้เท้าขวาอยู่ทางด้านหลังเป็นเส้นตรงห่างจากเท้าซ้ายประมาณช่วงไหล่ ค่อยๆ ย่อเข้าให้ตั้งฉากกับลำตัวโดยให้ขาด้านหลังตั้งจนสุด สูดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับหมุนตัวไปทางด้านขวา รวมทั้งใช้มือซ้ายดึงมือขวามาให้เต็มที่ กลั้นลมหายใจเข้าลึกครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเตรียม แล้วเปลี่ยนสลับด้านตรงข้าม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์: แก้อาการปวดไหล่ คอ มีผลในการยืดกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่⁽⁶⁾



15. ท่าเสียดอก

ท่าเตรียม: ยืนตัวตรง แยกเท้าให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่

ท่าบริหาร: หลังจากนั้นยืนบนขาขวา มือซ้ายเหนี่ยวข้อเท้าซ้ายแล้วหายใจเข้าลึกๆ ยื่นแขนขวาไปข้างหน้าจนเหยียดสุดและเงยหน้าขึ้นพร้อมกับเหนี่ยวข้อเท้าซ้ายให้งอมากที่สุด กลั้นลมหายใจลึกครู่ แล้วหายใจออกพร้อมกลับสู่ท่าเตรียม แล้วเปลี่ยนสลับทำด้านตรงข้าม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ประโยชน์: แก้อาการเสียดอก เป็นท่าบริหารสะโพก แขน ขา และช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น⁽¹⁾



ประโยชน์จากการฝึกบริหารกายด้วยฤกษ์ตัดตนนั้น ได้กล่าวไว้ในตอนท้ายของแต่ละท่า ซึ่งเป็นกรกล่าวจากการจารึกและความเชื่อต่อกันมา (1,2,3,6,7) นอกจากนี้ จากรายงานวิจัยของปริญญาและคณะในปี ค.ศ. 2005 สรุปว่าการฝึกบริหารกายด้วยฤกษ์ตัดตนมีผลต่อการเพิ่มความสามารถในการยืนทรงตัวขาเดียว ความยืดหยุ่นของข้อสะโพกและลำตัว และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าได้ (8) และจากผลการศึกษารายงานของผู้เขียนและคณะ ในปี ค.ศ. 2007 ยังพบว่าการฝึกบริหารกายด้วยฤกษ์ตัดตน 15 ท่าที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ มีผลเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจเข้าและกล้ามเนื้อหัวใจออก (4) และมีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (5) ดังนั้น ผู้สนใจสามารถนำการฝึกบริหารกายด้วยฤกษ์ตัดตนไปประยุกต์ใช้สำหรับผู้ที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง ผู้ที่มีสมรรถภาพการออกกำลังกายแบบลดลง รวมถึงการนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนทั่วไปได้อีกด้วย เนื่องจากท่าการฝึกไม่ยุ่งยากซับซ้อน ไม่ต้องอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกายมากมาย และมีคุณประโยชน์ในด้านการยืดกล้ามเนื้อ รวมไปถึงการ

มีสติอยู่กับการหายใจ ทั้งนี้ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของประชาชนโดยรวมทั้งร่างกายและจิตใจ อย่างไรก็ตามก็ผู้เขียนเสนอแนะว่าควรมีทำการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในผู้ที่มีความแข็งแรงกล้ามเนื้อหัวใจและสมรรถภาพการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนลดลง เช่น ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผู้สูงอายุ โดยอาจจะต้องมีการปรับท่าการฝึกให้เหมาะสมกับสภาพของผู้ป่วยและผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต เนื่องจากในผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบหายใจจะได้รับผลกระทบจากพยาธิสภาพของโรค ทำให้เกิดการอ่อนแอของกล้ามเนื้อหัวใจและนำไปสู่การล้มเหลวของระบบหัวใจ (9,10) ดังนั้นการฝึกบริหารกายด้วยฤกษ์ตัดตนซึ่งมีผลดีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ อาจจะสามารถลดความรุนแรงของของระบบทางเดินหายใจล้มเหลวในผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจเรื้อรังได้ เนื่องจากการฝึกฤกษ์ตัดตนมีการเคลื่อนไหวเข้าออกพร้อมกับมีการเคลื่อนไหวอย่างค้ำและขา จึงส่งผลให้มีการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลมมากขึ้น (4) รวมทั้งควรศึกษาถึงผลการฝึกฤกษ์ตัดตนต่อสรีรวิทยาของร่างกาย การวิเคราะห์ทางกายวิภาคศาสตร์และชีวกลศาสตร์ต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

1. สุรเทพ อภัยจิตฺร. สุขภาพดีฤกษ์ตัดตน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหมิตรออฟเซต, 2535; 1-109.
2. เพ็ญญา ททรัพย์เจริญ. กายบริหารแบบไทย ท่าฤกษ์ตัดตน 15 ท่า. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2542; 1-80.
3. สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข. การบริหารแบบไทย 108 ท่า ตัดตน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2542; 1-80.
4. วีระพงษ์ ชิดนอก, โอปอร์ วีรพันธุ์, จันทร์จิรา วสุนธราวัฒน์, ปริญญา เลิศสินไทย, เอกวีร์ ศรีปริวุฒิ. ผลของการฝึกบริหารกายด้วยฤกษ์ตัดตนต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจในเพศหญิง. วารสารกายภาพบำบัด 2550; 19: 126-36.
5. วีระพงษ์ ชิดนอก, โอปอร์ วีรพันธุ์, จันทร์จิรา วสุนธราวัฒน์, ปริญญา เลิศสินไทย, เอกวีร์ ศรีปริวุฒิ. ผลของการฝึกบริหารกายด้วยฤกษ์ตัดตนต่อสมรรถภาพการ

- ออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนในเพศหญิงสุขภาพดี
ที่ไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ. วารสารมหาวิทยาลัย
นเรศวร 2550; 15: 205-14.
6. พิศิษฐ์ เบญจมงคลวาริ. 21 ท่าตัดตน. สำนักพิมพ์
หมอชาวบ้าน 2543; 1-46.
 7. กัญญา ตีวิเศษ, สมศรี คนงาม, สมชาย ช้างแก้วมณี. ฤๅษี
ตัดตนกายบริหารแบบไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบัน
การแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข:
2540; 1-57.
 8. ปริญญา เลิศสินไทย, วีระพงษ์ ชิดนอก, กิตติยา โกวิท
ยานนท์, ขนิษฐา พรหมภักดี, พิชญากา สมบูรณ์ศิริ.
ผลของการบริหารกายด้วยฤๅษีตัดตนต่อความสามารถ
การทรงตัวและความยืดหยุ่นในนิติตหญิงสุขภาพดี
มหาวิทยาลัยนเรศวร. วารสารกายภาพบำบัด 2548;
27: 52-71.
 9. Macklem PT. Muscular weakness and respiratory
function. N Eng J Med 1986; 314: 775-6.
 10. American College of Chest Physicians and
American Association for Cardiovascular and
Pulmonary Rehabilitation. Pulmonary
rehabilitation. Joint ACCP and AACVPR evidence-
based guideline. Chest 1997; 112: 1363-96.