

ภาคผนวก ก

คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยจีน

คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิงก (Thai Qigong Meditation Exercise)

เทคนิคการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิงก (Thai Qigong Meditation Exercise)

เป็นผลจากการวิจัย โดย รศ.ดร.สมพร กันทรคุญ์-เตรียมชัยศรี ประยุกต์ และพัฒนาจากการฝึกซิงกทางการแพทย์ เป็นการผสมผสานองค์ความรู้ของการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ พร้อมกับการเคลื่อนไหวของมือ เทคนิคนี้สามารถควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทาง ตา หู จมูก ปาก และการเคลื่อนไหว พบว่ารู้สึกผ่อนคลาย ทำงานได้ดี มีพลังเพิ่มขึ้น และมีสุขภาพดี ช่วยการทำงานของลำไส้ บรรเทาอาการนอนไม่หลับ ลดอาการปวดทั้งเรื้อรังและเฉียบพลัน ภูมิแพ้ ประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยเบาหวานน้ำตาลในเลือดลดลง ผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวี และคนปกติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

วิธีการ

1. นั่งบนเก้าอี้ตัวตรงหลังตรงทำต้องสัมผัสพื้นตลอดเวลา
2. สังเกต ความรู้สึก มือร้อนหรือเย็น
3. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ กลั้นลมหายใจไว้ นับ หนึ่ง สอง สาม ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ การหายใจเข้าออกนี้นับเป็นหนึ่งรอบ ให้ฝึกหายใจเช่นนี้ 5 รอบ
4. นั่งในท่าเดิม ตามองที่มือหรือ หลังตาล้อย ๆ ยกมือ แขน ข้อมือ ทั้งสองข้างระดับเอว ไม่เกร็ง ขยับต้นแขน มือและแขนอยู่ในท่าสบาย ๆ ข้อมือไม่ชิดลำตัว หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ในท่วงน่านกัน ขยับฝ่ามือสองข้างเข้าหากัน ไม่ให้มือชิดกัน ห่างกัน 1 นิ้ว ขยับฝ่ามือออก ห่างกันระดับไหล่ สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับขยับฝ่ามือเข้าช้า ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับขยับฝ่ามือออกช้า ๆ ฝ่ามือสองข้างห่างกันระดับไหล่ การขยับมือเข้า ออกเช่นนี้นับเป็นหนึ่งรอบให้ขยับมือ 50 รอบ หลังจากฝึกทำนี้จบ ปล่อยแขนมือกลับมาอยู่ในท่าวางข้างลำตัว
5. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ กลั้นลมหายใจไว้ นับ หนึ่ง สอง สาม ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ การหายใจเข้าออกนี้นับเป็นหนึ่งรอบ ให้ฝึกหายใจเช่นนี้ 5 รอบ เป็นเวลา 25 นาที
6. ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ ยกมือตรวจสอบการไหลเวียนของเส้นเลือดส่วนปลาย ด้วยความรู้สึก เปรียบเทียบก่อนและหลังฝึก
7. ควรปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิงก หลังอาหาร 2 ชั่วโมง วันละ 3 รอบ เช้า กลางวัน เย็นเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือด ความเครียด และป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรปฏิบัติก่อนอาหาร เพราะจะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หน้ามืด ใจสั่น เหงื่อออก เป็นลม ควรนำลูกอมหวาน ๆ ติดตัว
2. ความสมบูรณ์ในการฝึก ผู้ฝึกต้องควบคุมการหายใจ พร้อมกับการเคลื่อนไหวมือ ทั้ง 2 ข้างเข้าหากันอย่างช้า ๆ ตามองที่มือตลอดเวลา หูได้ยินเสียงตนเองนับ หนึ่งในใจ จนถึง 50 จะได้ประโยชน์สูงสุด
3. ต้องปฏิบัติสม่ำเสมอจึงจะได้ผล
4. อาจมีอาการง่วงนอน
5. ห้ามฝึกขณะขับรถ หรือ ทำงานในสถานที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ

รูปภาพ การปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้ง

ท่าที่ 1	ท่าที่ 2	ท่าที่ 3	ท่าที่ 4	ท่าที่ 5
				
สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ กลั้นลมหายใจไว้ นับหนึ่ง สอง สาม ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ การหายใจเข้าออกนี้ นับเป็นหนึ่งรอบ ให้หายใจเช่นนี้ 5 รอบ	นั่งในท่าเดิมตามองที่มือหรือหัดบดาค่อย ๆ ยกมือ แขน ข้อมศอก ทั้งสองข้างระดับเอว ไม่เกร็ง ขยับต้นแขน มือ และแขนอยู่ในท่าสบาย ๆ ข้อมศอกไม่ชิดลำตัว หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากันในท่ายานานกัน	สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับขยับฝ่ามือ 2 ข้าง เข้าหากันช้า ๆ ห่างกัน 1 นิ้ว	ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับขยับฝ่ามือออกจากกันช้า ๆ ฝ่ามือสองข้างห่างกันระดับไหล่	สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ กลั้นลมหายใจไว้ นับหนึ่ง สอง สาม ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ การหายใจเข้าออกนี้ นับเป็นหนึ่งรอบ ให้หายใจเช่นนี้ 5 รอบ