

คู่มือ

การดูแลผู้สูงอายุ

ด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

คู่มือ

การดูแลผู้สูงอายุ

ด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine

คำนำ

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยปี ๒๕๕๘ ซึ่งจัดทำโดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยพบว่า ประชากรสูงอายุไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วคือ สูงขึ้นร้อยละ ๔ ต่อปีและคาดว่า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี ๒๕๖๔ คือ มีสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปถึงร้อยละ ๒๐ ผลที่จะตามมาคือ ยิ่งมีอายุมากขึ้น จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรคประจำตัวสูงขึ้น อันเกิดจากพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย หรือพันธุกรรม หรือความเสื่อมถอยของสุขภาพร่างกาย

สถาบันการแพทย์แผนไทย ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำ “คู่มือการดูแลผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน” ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และมีการประยุกต์ใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงและเพื่อให้ Primary care team มีความรู้และพื้นพ่องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน ซึ่งคู่มือดังกล่าวนี้ ประกอบด้วยการดูแลสุขภาพด้วยหลักธรรมานามัยสำหรับผู้สูงอายุ การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยสมุนไพร และการฟื้นฟูสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ผสมผสาน

สถาบันการแพทย์แผนไทย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า “คู่มือการดูแลผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน” จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และ Primary care team และหากท่านมีข้อเสนอแนะ คำแนะนำประการใดเกี่ยวกับคู่มือนี้ คณะผู้จัดทำขอน้อมรับเพื่อที่จะนำไปปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป และขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

สถาบันการแพทย์แผนไทย

	หน้า
บทที่ ๑ การดูแลสุขภาพด้วยหลักธรรมานามัย	๑
๑. กายานามัย	๓
❖ อาหาร	๓
❖ การกายบริหาร	๑๑
• กายบริหารท่าฤๅษีตัดตน	๑๒
• ออกกำลังกายแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ	๑๓
• การบริหารกายจิตแบบซึ่กง	๕๕
๒. จิตตานามัย	๖๑
❖ การนั่งสมาธิ	๖๒
❖ การสวดมนต์ภาวนา	๖๓
❖ สมาธิบำบัดแบบ SKT	๖๔
๓. ชีวิตานามัย	๗๓
บทที่ ๒ การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยสมุนไพร	๗๖
บทที่ ๓ การฟื้นฟูสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน	๙๐
๑. โรคลมจับโปง (ข้อเข่าเสื่อม)	๙๐
๒. โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต	๑๐๘
๓. การประคบสมุนไพร	๑๒๙
๔. การพอกยาสมุนไพร	๑๓๒
๕. การคัดกรองข้อเข่าเสื่อม	๑๓๖
ภาคผนวก	๑๓๗
การคัดกรองข้อเข่าเสื่อม	๑๓๗
เอกสารอ้างอิง	๑๓๙

การดูแลสุขภาพด้วยหลักธรรมานามัย

การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์แบบองค์รวม เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทย โดยอาศัยแนวทางของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก และยังเกี่ยวข้องกับพิธีกรรมตามธรรมชาติ มีแบบแผนเป็นวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต ตามทฤษฎีของการแพทย์แผนไทยนั้น มิได้มองความเจ็บป่วยเป็นเพียงแคโรค แต่เชื่อว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยของมนุษย์ มาจากสิ่งที่เหนือธรรมชาติ โดยมีสาเหตุมาจากอิทธิพลดังต่อไปนี้

- **มูลเหตุธาตุทั้ง ๔ (ธาตุสมภูฐาน)** ซึ่งประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ โดยมี ดินอย่างน้อย ๒๐ น้ำ ๑๒ ลม ๖ และไฟ ๔ รวม ๔๒ ประการ ซึ่งตามปกติจะอยู่ใน ลักษณะสมดุลเป็นธาตุภายในและภายนอก ธาตุภายนอกหมายถึง สิ่งแวดล้อม ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ ธาตุภายในหมายถึงธาตุเจ้าเรือน ซึ่งเป็นอิทธิพล ของมารดา และบิดา รวมทั้งอาหารและน้ำที่มารดาดื่มกิน ตลอดจนภูมิอากาศ ในขณะที่ปฏิบัติ การเกิดโรคจึงอาจมีสาเหตุมาจากธาตุทั้ง ๔ ไม่สมดุล

- **อิทธิพลของฤดูกาล (อตุสมภูฐาน)** ฤดูกาลอาจเป็นสาเหตุของโรคได้ ภูมิอากาศร้อน ฝน หนาว ที่มนุษย์ต้องปรับตัวอยู่เสมอ ความร้อนความเย็นที่ร่างกาย สัมผัสระหว่างรอยต่อของฤดูกาลจะมีผลต่อสุขภาพของร่างกาย โดยสามารถ สรุปเป็นทฤษฎีได้ว่า ฤดูร้อนจะเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ ฤดูฝนเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ ฤดูหนาวมักเจ็บป่วยด้วยธาตุลม

- **อายุที่เปลี่ยนไปตามวัย (อายุสมภูฐาน)** โรคอาจเกิดจากความแตกต่าง ของอายุ แพทย์แผนไทยแบ่งอายุคนออกเป็น ๓ วัย คือ ปฐมวัย (แรกเกิด - ๑๖ ปี) มัชฌิมวัย (๑๖ - ๓๒ ปี) ปังฉิมวัย (๓๒ ปีขึ้นไป) การเจ็บป่วยในแต่ละวัยจะแตกต่างกันออกไป โดยวัยเด็กมักเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ วัยกลางคนมักเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ ส่วนวัยชรา มักเจ็บป่วยด้วยธาตุลม

- **ถิ่นที่อยู่อาศัย (ประเทศสมมุติฐาน)** สถานที่ที่แตกต่างกัน จะทำให้เกิดโรคได้ต่างกันไป แสดงถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อสุขภาพ เช่น ฝนตกชุก แห้งแล้ง น้ำเค็ม เขาสูง จะมีผลต่อโรคภัยไข้เจ็บต่างกัน

- **อิทธิพลของกาลเวลาและสุริยจักรวาล (กาลสมมุติฐาน)** เวลาที่แตกต่างกันในรอบ ๒๔ ชั่วโมง ย่อมทำให้เกิดโรคได้แตกต่างกันไป ดังนี้

เวลา ๐๖.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. และ ๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.

เจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ มักมีอาการน้ำมูกไหลหรือท้องเสีย

เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. และ ๒๒.๐๐ - ๐๒.๐๐ น.

เจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ มักมีอาการไข้ แสบท้องหรือปวดท้อง

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. และ ๐๒.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.

เจ็บป่วยด้วยธาตุลม มีอาการวิงเวียน ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย เป็นลมในยามบ่าย

- **พฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุก่อโรค** ได้แก่พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสียสมดุล หรือการฝืนธรรมชาติ เช่น การอดกลั้นปัสสาวะ อุจจาระ การฝืนอิริยาบถ หรือมีอิริยาบถผิดปกติด้วยท่าทางต่างๆ การกินอาหารไม่ถูกเวลา และไม่ถูกกับธาตุเจ้าเรือน การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเศร้าโศกเสียใจเกินไป ดีใจมากเกินไป ขาดความพอดีจนเกิดเหตุทุกข์ทางใจ เป็นต้น

❖ การรักษาแบบองค์รวม ❖

การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์แบบองค์รวม จึงต้องพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ควบคู่ไปกับการรักษาในรูปแบบต่างๆ ได้แก่

- ปัจจัยซึ่งเป็นสิ่งที่ธรรมชาติกำหนด ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือน ฤดูกาล สุริยจักรวาล ฯลฯ มนุษย์ต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับปัจจัย หรือสมมุติฐานต่างๆ ด้วยการกินอาหาร สมุนไพร ยาสมุนไพร และการปรับปรุงพฤติกรรม

- ปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรคทั้ง ๘ ประการ คือ หลีกเลี่ยงการฝืนอิริยาบถจนทำให้ร่างกายเสียสมดุลเพราะจะทำให้ธาตุทั้ง ๔ แปรปรวนได้ การแก้ไขคือการออกกำลังกาย การตัดตนด้วยท่าฤๅษีตัดตน (การจัดโครงสร้างให้เข้าที่ด้วยตนเอง) การนวดไทย (การแก้ไขปัญหาระดุกเส้นเอ็นพิการต่างๆ) และการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องเน้นอย่างยิ่ง โดยใช้หลัก “ธรรมมานามัย” ได้แก่

๑. กายานามัย

กายานามัยเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับทางกาย เช่น อาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น

๑.๑ อาหาร อาหารเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อมนุษย์ ซึ่งควรรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ควรรับประทานให้พอดี หลากหลาย และเหมาะสม ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดและอาหารหมักดอง ให้นั้นการรับประทานปลาและผักมากๆ ในทางการแพทย์แผนไทยจะมีการให้รับประทานอาหารตามธาตุ ซึ่งจะเป็นอาหารสมุนไพรที่สามารถส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค มีสรรพคุณในการปรับธาตุที่หย่อนหรือกำเริบให้กลับสู่ภาวะปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักพื้นบ้านบางชนิดยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระต้านมะเร็ง ลดคอเลสเตอรอล เพิ่มภูมิคุ้มกัน เพิ่มความจำบำรุงสมอง เป็นต้น

❖ ธาตุเจ้าเรือนคืออะไร ❖

ธาตุเจ้าเรือน หมายถึง ลักษณะที่หมายรวมถึงบุคลิกและอุปนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิดและอาจเปลี่ยนแปลงได้ในภายหลัง ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากพฤติกรรม การเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อม

สิ่งมีชีวิตที่เกิดมาล้วนประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งอยู่ในสภาวะที่สมดุลเกี่ยวข้องกัน คนเราจะมีธาตุอย่างใดอย่างหนึ่งเด่นหรือมากกว่าอย่างหนึ่ง

เรียกว่า เจ้าเรือน จากข้อสังเกตของคนโบราณ ถ้านำอายุการตั้งครรภ์มาพิจารณาแล้ว สามารถประมาณการลักษณะธาตุเจ้าเรือนได้ดังนี้

ผู้ที่เกิดเดือน ๒, ๓, ๔	จะมีธาตุไฟเป็นเจ้าเรือน
ผู้ที่เกิดเดือน ๕, ๖, ๗	จะมีธาตุลมเป็นเจ้าเรือน
ผู้ที่เกิดเดือน ๘, ๙, ๑๐	จะมีธาตุน้ำเป็นเจ้าเรือน
ผู้ที่เกิดเดือน ๑๑, ๑๒, ๑	จะมีธาตุดินเป็นเจ้าเรือน

ธาตุดินเจ้าเรือน

จะมีรูปร่างลักษณะสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำ ผมหดดำ เสียงดังฟังชัด ข้อกระดูกแข็งแรง กระดูกใหญ่ น้ำหนักตัวมาก ลำสัน อวัยวะสมบูรณ์



ธาตุน้ำเจ้าเรือน

จะมีรูปร่างสมบูรณ์ อวัยวะสมบูรณ์ สมส่วน ผิวพรรณ สดใสเต่งตึง ตาหวาน น้ำในตามาก ทำทางเดินมั่นคง ผมหดดำงาม ทนเย็นได้ดี เสียงโปร่ง มีลูกตกหรือมีความรู้สึกทางเพศดี แต่มักเฉื่อยและค่อนข้างเกียจคร้าน



ธาตุลมเจ้าเรือน

จะมีผิวน้ำนวลเนียนทั้ง รูปร่างโปร่งผอม ผมหดบาง ข้อกระดูก มักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว ข้อจืด ขี้ลาด รก่ายหน่ายเร็ว ทนหนาว ไม่ค่อยได้ นอนไม่ค่อยหลับ ช่างพูด เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ชัด มีลูกไม่ตกคือความรู้สึกทางเพศไม่ค่อยดี



ธาตุไฟเจ้าเรือน

มักขี้ร้อน หนาวไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว มักหัวล้าน ผิวแห้งย่น ผมหงอก ขน หนวดอ่อนนุ่ม ไม่ค่อยอดทน ใจร้อน ขี้โกรธ หลวม มีกลิ่นปากกลิ่นตัวแรง ความต้องการทางเพศปานกลาง



❖ อาหารสมุนไพรประจำธาตุเจ้าเรือน ❖

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีรสชาติหลากหลาย มีหลายรส ทั้งรสเปรี้ยว ผัดหวาน มัน เค็ม ขม จืด การรับประทานอาหารตามธาตุจะช่วยบำรุงธาตุให้สมดุล แต่ไม่ได้หมายความว่าให้รับประทานเพียงธาตุใดธาตุหนึ่งเท่านั้น ควรรับประทานให้ครบทุกธาตุ และเน้นในธาตุที่เป็นเจ้าเรือนของเรา เช่น ธาตุน้ำก็ให้รับประทานอาหารรสเปรี้ยวมากกว่ารสอื่นๆ การรับประทานสมุนไพรประจำธาตุเจ้าเรือนอาจประกอบเป็นอาหาร เครื่องดื่มสมุนไพร แล้วแต่ตามความเหมาะสม

รสผัด แก่โรคท้องร่วง สมานแผล คุมธาตุ แผลงโรค ไช ท้องผูก โรคลม ทำให้กระหายน้ำ

รสหวาน แก่กระหายน้ำ ชุ่มคอ บำรุงกำลัง แผลงกับโรคเบาหวาน น้ำเหลืองเสีย แผลขึ้น ฟันผุ อาเจียน

รสขม แก่ไข้ต่างๆ เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร แผลงกับโรคลม จุกเสียด

รสมัน แก่เส้นเอ็นพิการ บำรุงกำลัง บำรุงไขข้อ แผลงกับโรคหอบ ไช มีเสมหะ ร้อนใน ไข้พิษ

รสเย็น/จืด แก่ไข้ แก่ร้อนใน ดับพิษร้อน แผลงโรคลมในลำไส้

อาหารและพืชผักสมุนไพรบำรุงสุขภาพผู้สูงอายุ

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติผู้สูงอายุมักมีความเสื่อมของอวัยวะในร่างกาย จึงทำให้ความสามารถในการทำงานหรือกิจกรรมประจำวันลดลง ทางกรมแพทย์แผนไทยถือว่าธาตุทั้ง ๔ ของร่างกายคนเราเริ่มทยอยเสื่อมลงแม้ในช่วงปัจฉิมวัยตอนต้น ยังไม่แสดงอาการชัดเจนหากเรารอจนอายุถึง ๖๐ ปีไปแล้วจึงจะส่งเสริมสุขภาพก็อาจจะสายเกินไป แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ดูแลรักษาสุขภาพมาอย่างดีและสม่ำเสมอความเสื่อมของร่างกายจะลดลงหรือชะลอออกไปได้ การดูแลส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย ใจ และสังคมเหมาะสมกับวัย ซึ่งทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยดีขึ้น ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบบ่อยและควรได้รับการดูแลด้านอาหารและพืชผักสมุนไพรที่เหมาะสม ดังนี้

- **อาหารบำรุงกระดูก** เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหกระดูกบาง เปราะหักง่ายจากการสูญเสียแคลเซียม ทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง ผู้สูงอายุจึงควรได้รับอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ ได้แก่ ปลาเล็กปลาน้อย ปลาปน กุ้งแห้ง ใบชะพลู งาดำ ใบยอ ผักแพว ยอดแค มะขามอ่อน ผักกระเฉด เต้าหู้ และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

- **อาหารบำรุงสายตา** สุขภาพของสายตาในผู้สูงอายุมักพบปัญหาตาฝ้าฟาง ตามัว การมองเห็นลดลง การรับประทานอาหารบำรุงสายตาที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินเอและเบต้าแคโรทีน จะช่วยบำรุงสายตาผู้สูงวัย ได้แก่ ตำลึง ผักบุ้ง ฟักทอง กะเพราแดง บัวบก ผักกระเฉด ผักกะอ่อม ผักกูด ผักเชียงดา ผักหวาน ใบขี้เหล็ก ยอดฟักข้าว ใบเหลียง ใบยอ มะม่วงสุก มะละกอ

- **อาหารช่วยให้เจริญอาหาร** เนื่องจากความสามารถในการรับรสของผู้สูงอายุลดลง การหลั่งน้ำลายลดลง มีปัญหาสุขภาพภายในช่องปากและฟันทำให้มีปัญหาการเคี้ยวอาหารซึ่งส่งผลกระทบให้ผู้สูงอายุขาดสารอาหารที่จำเป็นทางโภชนาการอาหารที่ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ได้แก่ ขี้เหล็ก มะระขี้นก สะเดา พริก

- **อาหารช่วยให้นอนหลับ** การนอนหลับได้ดีเป็นสิ่งแสดงถึงสุขภาพที่ดีของร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุมักพบปัญหาการนอนไม่หลับ ซึ่งมีสาเหตุแตกต่างกันออกไปอาจเกิดจากปัญหาของร่างกาย ความเจ็บป่วย และปัญหาทางจิตใจ ผู้สูงอายุที่ต้องอยู่เพียงลำพัง ไม่มีลูกหลานคอยดูแล ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหงา วิตกกังวล และซึมเศร้าได้ อาหารที่ช่วยส่งเสริมการนอนหลับแต่โบราณ คือ แกงขี้เหล็ก ที่ใช้ใบอ่อนและดอก สารสำคัญในใบขี้เหล็กมีผลต่อระบบประสาทช่วยให้นอนหลับ

- **อาหารช่วยในการระบาย** อาการท้องผูกในผู้สูงอายุมักเกิดจากการทำงานของลำไส้ ที่มีการบีบตัวลดน้อยลง การกินอาหารที่มีกากใยน้อย เนื่องจากเคี้ยวอาหารลำบาก ระบบการย่อยและการดูดซึมอาหารลดลง ผู้สูงวัยจึงควรได้รับอาหารที่มีเส้นใยสูง ได้แก่ ข้าวกล้อง ขี้เหล็ก งาดำ ถั่วแดง ยอดมะกอก ยอดสะเดา ใบเหลียง อาหารช่วยขับลม อาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาจมีสาเหตุมาจากมีลมในกระเพาะอาหารและลำไส้มากกว่าปกติ ลมเดินไม่สะดวก หรือเกิดจากอาหารไม่ย่อย จึงทำให้เกิดแก๊สในระบบช่องท้องของร่างกาย อาหารที่ช่วยขับลมได้ดี เป็นอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ กระชาย กระเทียม กระเพรา ขมิ้น ข่า ขิง ขะพลู ตะไคร้ พริกไทย สะระแหน่ โหระพา อาหารช่วยย่อย ได้แก่ สับปะรด

❖ อาหารตามธาตุเจ้าเรือน ❖

ผู้สูงอายุสามารถรับประทานอาหารตามแนวทางการแพทย์แผนไทย แบ่งตามธาตุเจ้าเรือน ได้ดังนี้

- ธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือน ผู้ที่เกิดเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ และมีนาคม
อาหารบำรุงธาตุ เช่น แกงจืดผักกาด แกงจืดตำลึง แกงจืดมะระ ยำมะระจีน



แกงจืดตำลึง



ยำมะระจีน

เครื่องดื่มสมุนไพร เช่น น้ำใบบวบ น้ำรากบัว น้ำใบเตย น้ำเห็ดหลินจือ
น้ำว่านหางจระเข้



น้ำใบบวบ



น้ำรากบัว

- ธาตุลมเป็นเจ้าเรือน ผู้ที่เกิดเดือนเมษายน พฤษภาคม และมีถุนายน
อาหารบำรุงธาตุ เช่น แกงเลียง แกงแคไก่ ต้มยำปลา ไก่ต้มขมิ้น
ส้มตำมะละกอ ยำตะไคร้ ยาใบบวบ น้ำพริกหนุ่ม เป็นต้น



ต้มยำปลาช่อน



ยำตะไคร้

เครื่องดื่มสมุนไพร เช่น น้ำขิง น้ำตะไคร้



น้ำตะไคร้

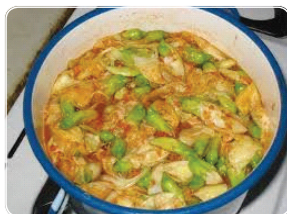


น้ำขิง

- ธาตุน้ำเป็นธาตุเจ้าเรือน ผู้ที่เกิดเดือนกรกฎาคม สิงหาคม และกันยายน
อาหารบำรุงธาตุ เช่น แกงส้มดอกแค ต้มโคล้งปลา น้ำพริกกระเทียม น้ำพริก
มะขามสด



น้ำพริกกระเทียม



แกงส้มดอกแค

เครื่องดื่มสมุนไพร เช่น น้ำกระเจี๊ยบแดง น้ำส้ม น้ำสับปะรด น้ำมะขาม
น้ำมะเขือเทศ



น้ำส้ม



น้ำกระเจี๊ยบแดง

- ธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน ผู้ที่เกิดเดือนตุลาคม พฤศจิกายน และธันวาคม
อาหารบำรุงธาตุ เช่น ยาถั่วพู ข้าวยา หลนเต้าเจี้ยว แกงฮังเล ผัดสะตอ
ยาห้วป्ली



แกงฮังเล



ผัดสะตอ

เครื่องดื่มสมุนไพร เช่น น้ำฝรั่ง น้ำมะขามป้อม น้ำข้าวโพด น้ำฟักทอง



น้ำฝรั่ง



น้ำฟักทอง

นอกจากนี้ ยังมีอาหารบำรุงธาตุทั้งสี่ ที่สามารถรับประทานเป็นอาหารว่างได้ตลอดทั้งปีและเป็นที่ยินยอม คือ เมี่ยงคำ ซึ่งสามารถปรุงตามสัดส่วนที่สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนหรือตามอาการที่ไม่สบายได้อย่างเหมาะสม อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นการเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนของตนเอง ในผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่มักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุลมได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรเน้นการรับประทานอาหารที่มีสรรพคุณบำรุงธาตุลมซึ่งเป็นอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เพราะจะทำให้ลมกำเริบ ซึ่งช่วงเวลาที่พบว่าธาตุลมกระทำโทษมี ๒ ช่วงเวลา คือ ช่วงบ่าย เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. และช่วงเย็น เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. จึงควรระมัดระวังสุขภาพในช่วงเวลาดังกล่าว ซึ่งเป็นวัยที่มักได้ยินเสมอว่า “เลือดจะไปลมจะมา”

๑.๒ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุตามแนวทางการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยในเรื่องระบบไหลเวียนของเลือด ระบบภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัวและทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ช่วยระบบขับถ่าย ช่วยลดความเครียดและทำให้อ่อนหลับพักผ่อนได้ดีขึ้น การออกกำลังกายควรประเมินตนเองตามความเหมาะสม ควรทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เป็นไปตามภาวะร่างกายในแต่ละช่วงวัยและเหมาะสมกับภาวะปัญหาของร่างกาย จากหลักฐานทางการแพทย์ รายงานว่าการออกกำลังกายเพิ่มความทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นและการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และส่งเสริมศักยภาพการดูแลรักษาตนเอง

โดยปกติการออกกำลังกายควรเริ่มจากการเตรียมร่างกายให้อบอุ่นและออกกำลังกายจนจบด้วยการผ่อนคลายในช่วงท้าย ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ - ๕ วัน ระยะเวลาการออกกำลังกายประมาณ ๓๐ - ๔๐ นาที และในกรณี

ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดเข่า โรคเข่าอักเสบ โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น ไม่ควรออกกำลังกายที่รุนแรง จะเป็นผลเสียกับร่างกาย และควรทำตามคำแนะนำจากแพทย์ และบุคลากรสาธารณสุข

สำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ สามารถเลือกได้ตามความสนใจ ความถนัด และความชอบของแต่ละบุคคล เช่น การเดิน การแกว่งแขน โยคะ การรำมวยจีน การรำไม้พอง การว่ายน้ำ การรำวงมาตรฐาน ลีลาศ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในพื้นที่หลายภูมิภาคมีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ ตัวอย่างเช่น ภาคเหนือ ในจังหวัดเชียงใหม่ พิษณุโลกและน่าน นำเอา “รำวงย้อนยุค” หรือ “รำวงพื้นบ้าน” มาใช้ ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อาจกล่าวได้ว่า การนำภูมิปัญญาท้องถิ่น มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ทั้งยังเป็นการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาให้อยู่ในท้องถิ่นต่อไป

❖ ตัวอย่างการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนสำหรับผู้สูงอายุ ❖

การบริหารร่างกายแบบไทยด้วยท่าฤๅษีดัดตน เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ใช้หลักของการดัดส่วนต่างๆ ของร่างกาย และการบริหารระบบการหายใจเป็นหลัก การบริหารตนเองตามท่าฤๅษีดัดตนของไทยไม่ใช่ท่าผาดโผน หรือฝืนร่างกายจนเกินไป ส่วนใหญ่เป็นท่าดัดตนตามอิริยาบถของคนไทยทั่วไปสามารถทำได้ ซึ่งถ้าได้มีการบริหารร่างกายตามแบบฉบับของท่าฤๅษีดัดตนตามความพอเหมาะ และเหมาะสม จะมีประโยชน์ต่อร่างกายของคนเราเป็นอย่างมาก

ประโยชน์ของการบริหารร่างกายท่าฤๅษีดัดตน

๑. ช่วยให้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนหรือข้อต่อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว มีการเน้นการนวด โดยบางท่าจะมีการกดหรือบีบนวดร่วมไปด้วย

๒. ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก นับเป็นการออกกำลังกายที่สามารถกระทำได้ทุกอิริยาบถของคนไทย

๓. เป็นการต่อต้านโรคภัย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว

๔. มีการใช้สมาธิร่วมด้วย จะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ หากมีการฝึกหายใจให้ถูกต้อง

การบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนที่ได้ปรับปรุงให้เหมาะสมแล้ว มีทั้งหมด ๑๕ ท่า สามารถบริหารร่างกายได้ครอบคลุมทุกสัดส่วน ตั้งแต่คอไปจนถึงปลายเท้าอย่างต่อเนื่อง มีการบริหารในแนวตั้ง แนวราบ และบิดเกลียว นับเป็นการจัดโครงสร้างร่างกายของตนเองให้เข้าสู่สมดุลตามแบบไทยๆ ดังนั้นก่อนจะบริหารร่างกาย จึงควรตรวจสอบตนเองให้ได้ ว่าโครงสร้างร่างกายมีการเสียสมดุลหรือไม่อย่างไร เพื่อจะได้บริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม และในการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน จะใช้การฝึกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย จึงควรเริ่มต้นนั่งสมาธิและฝึกลมหายใจให้ถูกต้องก่อน ดังนี้

การฝึกลมหายใจ

หายใจเข้า - สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ค่อยๆ แบ่งช่องท้องให้ท้องป่องออก ออกขยาย ซี่โครงสองข้างจะขยายออก ปอดขยายใหญ่มากขึ้น ยกไหล่ขึ้น จะเป็นการหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ในช่วงนี้ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อย หน้าอกจะยืดเต็มที่

หายใจออก - ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ โดยยุบท้อง หุบซี่โครงสองข้าง เข้ามาแล้วลดไหล่ลงจะทำให้หายใจออกได้มากที่สุด

❖ ท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า ❖

ท่าที่ ๑ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อใบหน้าต่อเนื่อง ๗ ท่า และช่วยถอนพิษยาพิษ ประกอบด้วย ท่าเสยผม ท่าทาแป้ง ท่าเช็ดปาก ท่าเช็ดคาง ท่ากดใต้คาง ท่าถูหน้าหู และหลังหู และท่าบดท้ายทอย

ท่าเตรียม



นั่งขัดสมาธิลำตัวตรง

ท่าบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ๗ ท่า

๑. ท่าเสยผม

ใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กดขอบ ▶
กระบอกตาบนทั้งสอง ข้างพร้อมๆ กัน



◀ ค่อยๆ กดพร้อมกับเลื่อน
นิ้วมือ ทั้ง ๓ นิ้ว เรื่อยขึ้นไปบน
ศีรษะต่อเนื่องไป จนถึงท้ายทอย
ในท่าเสยผม ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

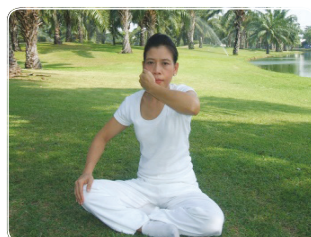
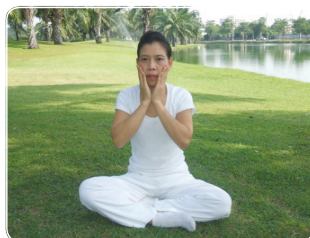
๒. ทำท่าแบ่ง

ใช้นิ้วกลางทั้งสองข้าง กดด้านข้างดั้งจมูก ►
พร้อมกัน



◀ ค่อยๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วไปจนถึงหน้าผาก
โดยให้ปลายนิ้วกลางจรดกันที่กลางหน้าผาก

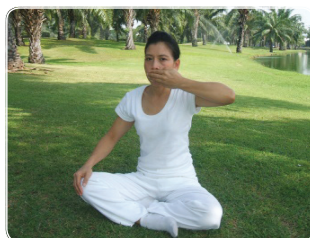
จากนั้นลูบมือทั้งสองข้างไปทางหางคิ้ว ผ่านแก้ม ►
ต่อเนื่องไป จนถึงคาง ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

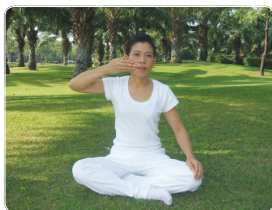


◀ ๓. ทำเซ็ดปาก

ใช้ฝ่ามือซ้ายวางราบบนปากโดยให้ปลายนิ้วก้อย
วางอยู่ที่ปลายติ่งหูข้างขวา

ลากมือไปยังด้านซ้าย พร้อมกับเม้มริมฝีปาก โดยให้ ►
ฝ่ามือกดแนบสนิทขณะทำ





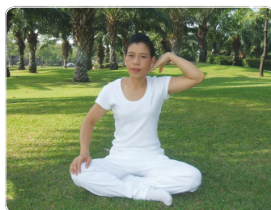
สลับเป็นมือขวา ทำซ้ำข้างละ ๑๐ ครั้ง

๔. ท่าเซ็ดคาง

ใช้หลังมือซ้ายวางทาบใต้คางโดยให้ ▶
ปลายนิ้วอยู่ที่ติ่งหูขวา



◀ ลากมือตั้งแต่ติ่งหูขวาไปตามคาง จนถึงใต้หูซ้าย
โดยให้หลังมือกดแนบสนิทขณะทำ



สลับมือทำแบบเดียวกัน ทำซ้ำ ครั้งละ ๑๐ ครั้ง

๕. ทำกดใต้คาง



ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตรงกลางคางโดยให้ปลายนิ้วหัวแม่มือตั้งฉากกับคาง ก้มหน้าเล็กน้อยเพื่อด้านนิ้วมือใช้แรงกดพอสมควร นิ่งสักครู่ นับ ๑ - ๑๐ ในใจ



เลื่อนจุดให้ทั่วบริเวณใต้คาง โดยเลื่อนทีละนิ้วมือ ทำซ้ำ ๕ ครั้ง

๖. ทำอุหน้ำหูและหลังหู



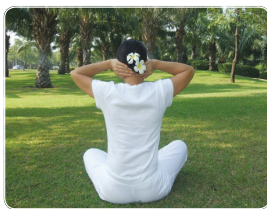
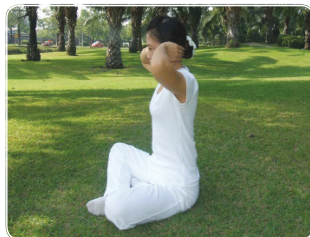
ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางทั้งสองข้างคืบหูหลวมๆ โดยให้ฝ่ามือแนบกับแก้ม



ถือนิ้วมือขึ้นลงแรง ๆ นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

๗. ทำตบท้ายทอย

ใช้สันมือทั้งสองข้างปิดหูไว้โดยให้ปลายนิ้ว ►
ทั้งสองข้างวางอยู่บริเวณท้ายทอย ปลายนิ้ว
กลางจรดกัน



◀ กระดกนิ้วมือทั้งสองข้างให้
มากที่สุด แล้วตบที่ท้ายทอย
พร้อมกันโดยไม่ยกฝ่ามือ
ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

ท่าที่ ๒ แก้มข้อมือ และแก้มในลำลึก

ประโยชน์ เป็นท่าเริ่มต้น เตรียมความพร้อมของร่างกายและฝึกสมาธิ ได้ผลทั้ง ๒ ทาง คือ เป็นการบริหารข้อมือและเมื่อเพิ่มการขมิบก้นเป็นการบริหารบริเวณฝีเย็บ

ท่าเตรียม



นั่งขัดสมาธิ พนมมือในท่าเทพพนม

โดยให้มือที่พนมอยู่ห่างจากหน้าอก แขนตั้งฉากกับลำตัว

ท่าบริหาร

ใช้มือซ้ายด้านมือขวา มือขวาด้านแรงมือซ้าย ►
พร้อมกับดัดปลายนิ้วให้โน้มไปด้านตรงข้าม
ในขณะดันมือค่อยๆ สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด
กลั้นลมหายใจ เขม่วท้องขมิบก้น ไว้สักครู่
ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ คลายมือ
กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



◀ ทำสลับกันระหว่างมือซ้ายกับ
มือขวาข้างละ ๕ - ๑๐ ครั้ง

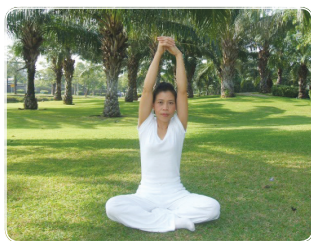
ท่าที่ ๓ แก้วปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ

ประโยชน์ เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่อง ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อไหลเป็นไปด้วยดี และเมื่อฝึกได้ครบชุด เป็นการบริหารไหล่ คอ ออก ท้อง และกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตที่ศีรษะและแขน

ท่าเตรียม



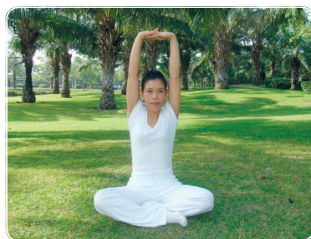
นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างประสานกันประมาณระดับลิ้นปี



◀ ทำบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหู

กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับดัดมือที่ประสานกัน ▶
เหนือศีรษะให้หายใจขึ้น





◀ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ วาดมือทั้งสองข้าง
ออกจากกันไปทางด้านหลัง

ค่อยๆ งอแขนกำหมัดมาวางไว้ที่บั้นเอว ทั้งสองข้าง ▶
ใช้กำปั้นกดบริเวณเอวทั้ง ๒ ข้าง ขณะกด สูดลมหายใจ
เข้าให้ลึกที่สุด



◀ กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดแน่น ผ่อนลม
หายใจออก พร้อมกับคลายการกดกำปั้น



เลื่อนตำแหน่งที่กดไปกลางหลังทีละน้อย
จนกำปั้นชิดกันที่บริเวณกลางบั้นเอว ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

ท่าที่ ๔ แก้มเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกียจ

ประโยชน์ เป็นท่าที่ใช้กันบ่อย คือ บิดขี้เกียจ โดยประยุกต์ให้เคลื่อนไหวครบทุกด้าน ทั้งซ้าย ขวา หน้า และยกชูสูงเหนือศีรษะ เป็นการยืดบริหารส่วนแขน

ท่าเตรียม



นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างประสานกันประมาณระดับล้นปี



◀ ทำบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านซ้ายให้มากที่สุด โดยให้ลำตัวตรงหน้าตรง แขนตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่

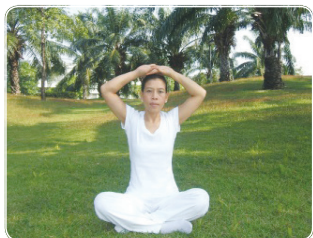
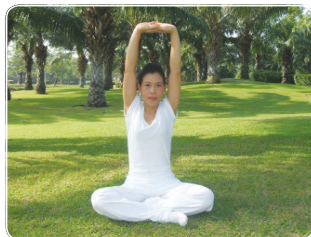
ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขนทั้งสองข้าง ▶
กลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิมแต่เปลี่ยนเป็น
เหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านขวา





◀ ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือ
ยื่นไปทางด้านหน้า

ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้สูงขึ้น ▶
เหนือศีรษะ แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง แขนชิดใบหู



◀ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับลดแขนลงให้มือ
ทั้งสองข้าง พักไว้บนศีรษะในลักษณะหงายมือ
และค่อยๆ ลดมือลงมา อยู่ในท่าเตรียม

เริ่มต้นทำซ้ำใหม่โดย เหยียดแขนไปทางด้านซ้าย ▶
ด้านขวา ด้านหน้า และด้านบนตามลำดับนับเป็น ๑ ครั้ง
ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง



ท่าที่ ๕ แก่แขนขัด และแก้ขัดแขน

ประโยชน์ เป็นการบริหารบริเวณหัวไหล่ ช่วยลดอาการแขนขัด ซึ่งพบได้บ่อย

ท่าเตรียม



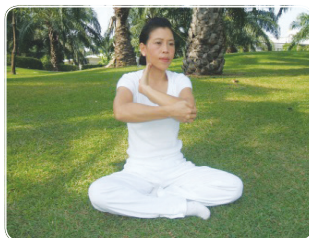
นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง ยกศอกข้างซ้ายให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางแนบแก้มซ้ายมือขวาคุมใต้ข้อศอกซ้ายที่ตั้งขึ้น

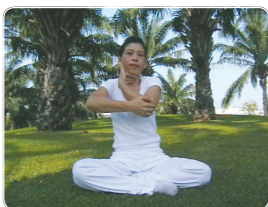
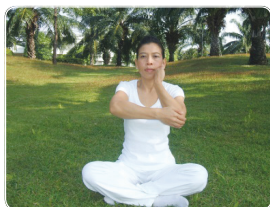


◀ ทำบริหาร

สุดลมหายใจให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือขวาที่กุมศอกดึงข้อศอกซ้าย มาทางแขนข้างขวาให้มากที่สุด พร้อมกับเกร็งข้อศอกซ้ายต้านมือขวา ไว้ขณะดึงข้อศอก

ฝ่ามือข้างที่ตั้งศอกจะถูกดึงให้ไล่ไปตามแนวคาง ▶ กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือให้กลับมาอยู่ ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นใช้หลังมือซ้ายแนบแก้มซ้าย





เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกศอกข้างขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว
โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มขวา มือซ้ายซ้าย กุมได้ศอกขวาที่ตั้งขึ้น ทำซ้ำเช่นเดิม
เริ่มต้นทำซ้ำใหม่สลับซ้ายและขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง

ท่าที่ ๖ แก้ก่อนและแก้เข้าขัด

ประโยชน์ เป็นการบริหารบริเวณเข่า หลัง เอว (คำว่า “กล่อน” คือความเสื่อม
“กล่อนกษัย” คือ โรคเรื้อรังมีความเสื่อมของอวัยวะนั่นเอง)



นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน
มือทั้งสองข้างวางไว้บนหน้าขา หน้าตรง หลังตรง

ท่าบริหาร

สุดลมหายใจเข้าให้ลึก ►
ที่สุด พร้อมกับใช้มือ
ทั้งสองข้าง นวดตั้งแต่
ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึง
ปลายเท้า



◀ ใช้มือจับปลายเท้าและก้มหน้าให้มากที่สุด
กลั้นลมหายใจไว้สักครู่

ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับ คลายมือจากปลายเท้า ►
นวดจากข้อเท้ากลับขึ้นมาจนถึงต้นขา



◀ แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียมเริ่มต้นทำซ้ำ จนครบ
๕ - ๑๐ ครั้ง

ท่าที่ ๗ แก้ก้อนปัสสาวะ แก่เส้นมหาสนุกระจับ

ประโยชน์ เป็นการบริหารส่วนนอก และขา เป็นท่าต่อเนื่องจากท่าที่ ๖ แต่ถ้าอยู่ในท่ายืนอาจใช้เพียงท่าที่ ๗ เท่านั้น (“กล่อนปัสสาวะ” หมายถึง ภาวะอาการขัดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ อันเนื่องมาจากความเสื่อมจากการใช้งานผิดปกติของกล้ามเนื้อและเส้นเลือดภายใน)

ท่าเตรียม



นั่งเหยียดขาข้างซ้ายให้เฉียงออกไปทางด้านซ้าย งอเข่าขวา ให้ฝ่าเท้าชิดต้นขาซ้าย
กำหนดทั้งสองข้างให้ขนานกันไว้ที่ระดับอก โดยให้ห่างจากอก



◀ ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยื่นก้านซ้าย
เหยียดออกไปทางปลายเท้าซ้าย

หันหน้าไปตามก้านในลักษณะเฉียงเป้าหมาย ดังก้าน ▶
และศอกข้างขวาไปทางด้านหลัง ให้เต็มที่ จนรู้สึก
ตึงสะบักและหลัง กลับลมหายใจไว้สักครู่





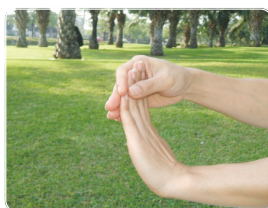
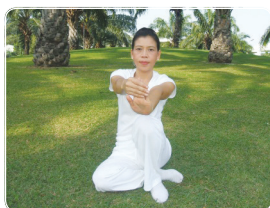
◀ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม



เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดขาขวา และกำปั้นขวา ทำสลับกัน
ซ้าย - ขวา นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง

ท่าที่ ๘ แก้มในแขน

ประโยชน์ เป็นการบริหารส่วนแขน ข้อมือ และนิ้วมือ

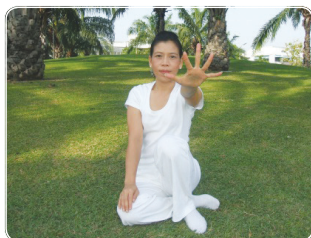


นั่งชันเข่าข้างซ้ายและยื่นแขนข้างซ้ายออกไปข้างหน้า
ให้อยู่ระดับเดียวกันกับหัวไหล่ โดยไม่พับมือไว้บนเข่า
ใช้มือข้างขวาจับนิ้วมือข้างซ้าย ที่ยื่นออกไปให้ฝ่ามือตั้งขึ้น

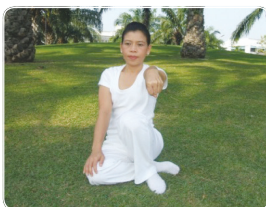
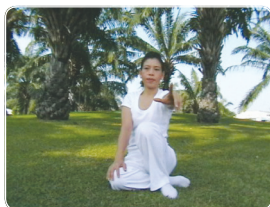
ท่าบริหาร



สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับออกแรงดัน
มือข้างซ้ายที่ยื่นออกไป ด้านกับการดึงบริเวณนิ้วมือข้างขวา เข้าหาตัว
โดยแขนทั้งสองข้างเหยียดตึง กลับลมหายใจไว้สักครู่



◀ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับไว้
กางนิ้วมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปให้เต็มที่



กรีดนิ้วหรือพับนิ้วมือทีละนิ้วจนครบ หักข้อมือลงและลดมือมาไว้ข้างลำตัว



ทำซ้ำเช่นเดิม โดยเปลี่ยนเป็นนั่งเข้าขวา และยืนแขนขวา
ทำสลับกันซ้าย - ขวา นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง

ท่าที่ ๙ ดำรงกายอายุยืน

ประโยชน์ เป็นการบริหารส่วนขา มีการยืดร่างกายตามแนวดิ่ง

ท่าเตรียม



ยืนแยกขาแบะปลายเท้าออก มือทั้งสองข้าง กำหมัด
วางซ้อนกันที่ระดับหน้าอก แขนตั้งฉากกับลำตัว โดยมือห่างจากอก



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับย่อตัวลงช้าๆ
กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับแขม่วท้อง ขมิบก้น
ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อยๆ ยืดตัวให้กลับมาอยู่
ในท่าเตรียม ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง

ท่าที่ ๑๐ แก้วไหล ขา และแก้วเข้า ขา

ประโยชน์ เป็นการบริหารเอว ออก ขา ไหล่ (เป็นการบริหารแบบเกลียวบิด)

ท่าเตรียม



ยืนก้าวขาข้างซ้ายเฉียงออกไปทางซ้าย มือข้างเดียวกันวางแนบน้าขา
มือขวาเท้าอยู่บนสะโพกในลักษณะคว่ำมือ สันมือดันสะโพก
ปลายมือเฉียงไปทางด้านหลัง



◀ ท่าบริหาร

สุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ ย่อตัว
ทั้งน้ำหนักลงไปที่ขาข้างซ้ายที่ก้าวออกไป

ขณะย่อตัวค่อยๆ บิดตัวให้หันหน้าไปทาง ด้านขวา ซ้าย ▶
โดยขาซ้ายจะย่อขาขวาจะตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับ
กดเน้นเส้นมือที่เท้าอยู่บนสะโพก





◀ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อยๆ เปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียมทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นก้าวขาข้างขวาทำสลับกัน ซ้ายขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง

ท่าที่ ๑๑ แก้วโรคในอก

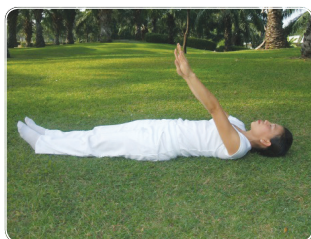
ประโยชน์ เป็นการผายปอด บริหารส่วนอก ไหล่



จังหวะที่ ๑

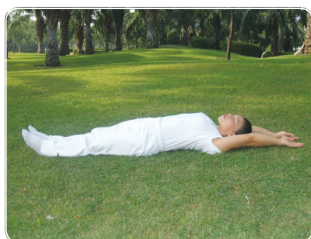
◀ ท่าเตรียม

นอนหงาย ขาและลำตัวเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างวางแนบลำตัว มือคว่ำลง



◀ ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้าง ไปวางไว้เหนือศีรษะ ในลักษณะเหยียดตรง



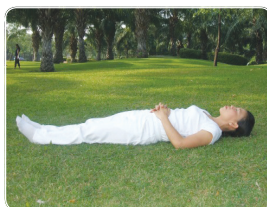
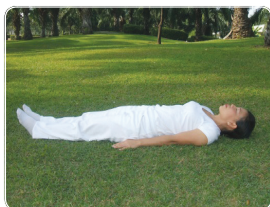
◀ ใช้แขนแนบชิดใบหู กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



◀ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับยกแขนกลับมา
อยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง

จังหวะที่ ๒

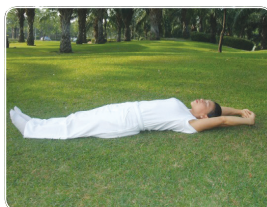
ท่าเตรียม



ประสานมือทั้งสองข้างในลักษณะคว่ำมืออยู่บนหน้าท้อง ขาและลำตัวเหยียดตรง

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกมือที่ประสานกัน ดัดให้ฝ่ามือหงายแขน
เหยียดตรง ค่อยๆ ยกมือขึ้นไปวางไว้เหนือศีรษะ



ขาเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างแนบชิดใบหู กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



◀ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับกดมือที่ประสานกัน
มาวางบนหน้าผากในลักษณะหงายมือ

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับดัด เขยียดมือ ▶
ที่ประสานไว้ไปทางท้องน้อย จนไหล่ตั้งคางยกขึ้นขา
เหยียดตรง ปลายเท้าจุ่มลง



◀ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่
ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำใหม่ ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง

ท่าที่ ๑๒ แก่ตะคริวมือตะคริวเท้า

ประโยชน์ เป็นการทดสอบการทรงตัว เป็นการบริหารส่วนขา

ท่าเตรียม



ยืนแยกขาให้ปลายเท้าแบะออก ย่อตัวเล็กน้อยกางศอก
คว่ำมือวาง ไว้ที่หน้าขาทั้ง ๒ ข้าง โดยหันสันมือออกด้านข้าง



◀ ทำบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกขาข้างซ้ายลอยขึ้นเหนือพื้น และด้านการกดของมือซ้าย โดยให้หลังตรง เข่างอ ปลายเท้ากระดกขึ้น กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับกดมือทั้งสองข้างแน่นิ่ง

ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับวางขาให้อยู่ในท่าเตรียม ▶
เริ่มต้นท่าใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกขาข้างขวา ทำซ้ำเช่นเดิม
สลับซ้ายขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง



ท่าที่ ๑๓ แก้วตะโพกสลักเพชร และแก้วไหลตะโพกติด

ประโยชน์ เป็นการบริหารไหล่ สะโพกและหลัง

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีอาการปวดหลัง ปวดร้าว ชาลงไปตามขา เสียวแปลบที่หลัง ควรหลีกเลี่ยงท่านี้

ท่าเตรียม



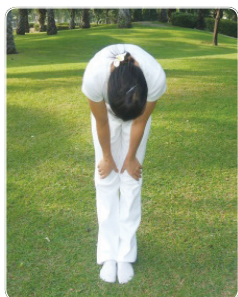
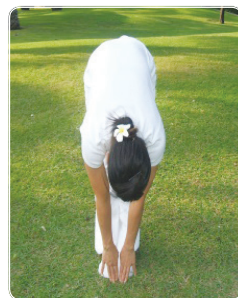
ยืนให้ขาทั้งสองข้างขนานกันหรือเท้าชิดกันมือทั้งสองจับที่ต้นขา



◀ ทำบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือบีบนวดจาก
ต้นขาไปจนถึงข้อเท้า

จนสามารถก้มแตะหรือวางฝ่ามือลงที่พื้นได้ โดยขา ▶
ทั้งสองข้างเหยียดตรง



◀ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับบีบนวดจากข้อเท้าย้อนกลับ
ขึ้นมาจนถึงต้นขา

แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ระยะเริ่มต้น อาจแยกขา ▶
ให้มาก แล้วจึงขยับขาให้เลื่อนเข้ามาชิดกันทีละน้อยในแต่ละ
ครั้งของการก้มแตะหรือวางฝ่ามือ ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง

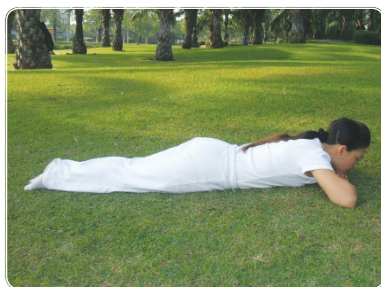


ท่าที่ ๑๔ แก้มเลียดนัยน์ตามัว และแก้มอันรัดทั้งตัว

ประโยชน์ เป็นการบริหารส่วนคอ ขา และหน้าอก

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีอาการเวียนศีรษะ ปวดต้นคอ หรือขาแขน ควรหลีกเลี่ยงท่านี้

ท่าเตรียม



นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง สันเท้าชิดกัน
มือทั้งสองข้างประสานกัน วางบนพื้นในระดับคาง



◀ ทำบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกศีรษะ
ขึ้นเต็มที่

งอขาทั้งสองข้าง ให้ปลายเท้ารูดขึ้นมาทางส่วนหลัง ▶
ให้มากที่สุด ส่วนของมือ หน้าท้องและหน้าขาให้แนบพื้น
เข้าชิดกัน กลั้นลมหายใจไว้สักครู่





◀ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดศีรษะ และขาทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง

ท่าที่ ๑๕ แก้มือปลายมือปลายเท้า

ประโยชน์ เป็นการบริหารส่วนเอว เข่า ขา และคอ

ท่าเตรียม

นอนตะแคง เท้าสองข้างชิดกัน ▶

ลำตัวเหยียดตรง แขนข้างซ้ายเหยียดตรง ขนานกับลำตัวมือคว่ำลงกับพื้น ศีรษะหนุนต้นแขนซ้าย แขนข้างขวาเหยียดตรง คว่ำมือลงแนบลำตัว



ท่าบริหาร

◀ สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้มากที่สุด ในลักษณะหน้าตรงและใช้มือข้างที่แนบลำตัวเลื่อนไปจับข้อเท้าข้างเดียวกันกับมือเหยี่ยวข้อเท้าให้ยกขึ้น จนหัวเข่าแยกออกจากกัน โดยให้แขนตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



- ▶ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับข้อเท้าหรือปลายเท้าลงช้าๆ ลดศีรษะลงกลับมาอยู่ในท่าเตรียม



- ▶ ทำซ้ำเช่นเดิม โดยพลิกตะแคงขวา ทำสลับกัน ซ้ายขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง

❖ ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ ❖

ผู้สูงอายุควรจะทำออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นประจำตามสภาพร่างกาย ทำบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุนี้เราได้นำมาดัดแปลงให้ง่ายขึ้นและใช้เก้าอี้มีพนักช่วยจะทำให้ผู้สูงอายุ สามารถฝึกได้ไม่ยาก ในผู้สูงอายุควรระวังหลีกเลี่ยงท่าที่ยาก เพราะจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้จะต้องดัดแปลงให้เหมาะสม

ข้อแนะนำก่อนการฝึก

- ผู้สูงอายุควรฝึกภายใต้การควบคุมดูแลของผู้ฝึกสอนในระยะแรกจนเข้าใจ และสามารถฝึกได้เองที่บ้าน
- ควรฝึกท่าต่างๆ ช้าๆ ท่าที่จะทำได้ ท่าไหนยากเกินไปก็ให้งดไปก่อน แล้วค่อยๆ ฝึกเพิ่มขึ้นในภายหลัง ในผู้สูงอายุเราใช้ท่าฝึกง่ายๆ ก็เพียงพอที่จะทำให้สุขภาพดีได้ การฝึกเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอเป็นเรื่องสำคัญ
- ในขณะที่ฝึกหากมีอาการเหนื่อยให้หยุดนั่งพักจนหายเหนื่อยแล้วค่อยฝึกต่อ ไม่ควรฝึกต่อเนื่องกันไปตลอด

- ควรฝึกก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังรับประทานอาหาร ประมาณ ๒ - ๓ ชั่วโมง สวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่ให้รัด กางเกงยืด เลื่อยยืด จะเหมาะสำหรับการฝึก
- ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ก่อนการฝึก ขณะฝึกถ้ามีอาการปวดต้องหยุดฝึก และขับถ่ายให้เรียบร้อย

หมายเหตุ : ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวควรจะฝึกด้วยความระมัดระวัง

ท่าการออกกำลังกายโยคะ

ท่าชุดที่ ๑ ท่าเตรียมความพร้อม ฝึกในท่านั่งเก้าอี้

ท่าที่ ๑ ท่าบริหารกล้ามเนื้อใบหน้าและดวงตา

- เริ่มด้วยค่อยๆ อ้าปากกว้างสุด ดวงตาเบิกกว้างสุด ค้างไว้สักครู่ แล้วหุบลงเหมือนเดิม หลังจากนั้นหลับตาปี กดริมฝีปากเข้าหากัน ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำสลับกัน ๓ ครั้ง
- ต่อไปนำพินมาสบกัน ยิงพินออกด้านข้าง ค้างไว้สักครู่ แล้วหย่อน กลับมาทำเดิมทำซ้ำ ๓ ครั้ง
- ต่อไปบริหารดวงตา เริ่มด้วย ใบหน้าตรง มองตรงไปข้างหน้า เหลือบตามองไปทางด้านบนบริเวณหว่างคิ้ว เกร็งกล้ามเนื้อแข็งค้างไว้สักครู่ แล้วกลับมาที่เดิม ตรงกลาง

ต่อไปมองลงล่างในลักษณะเดียวกัน	เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง
ต่อไปมองซ้ายในลักษณะเดียวกัน	เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง
ต่อไปมองขวาในลักษณะเดียวกัน	เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง
ต่อไปมองซ้ายเฉียงขึ้นบนในลักษณะเดียวกัน	เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง
ต่อไปมองขวาเฉียงลงล่างในลักษณะเดียวกัน	เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง
ต่อไปมองขวาเฉียงขึ้นบนในลักษณะเดียวกัน	เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง
ต่อไปมองซ้ายเฉียงลงล่างในลักษณะเดียวกัน	เสร็จแล้วกลับมาที่เดิมตรงกลาง

เมื่อครบ ๖ ทิศทางแล้ว กรอกตาซ้ายๆ ไปรอบๆ ๓ รอบเริ่มจากขวาก่อน เสร็จแล้ว กรอกตาไปทางซ้ายไปรอบๆ อีก ๓ รอบ เสร็จแล้วนำฝ่ามือทั้งสองข้างถูกันไปมา ให้ร้อนสักครู่ แล้วนำมาวางบริเวณดวงตา นวดตาเบาๆ ทำซ้ำ ๒ ครั้ง

ท่าที่ ๒ บริหารกล้ามเนื้อต้นคอ

เริ่มด้วยก้มหน้าคางชิดอก เกร็งกล้ามเนื้อค้ำไว้สักครู่ ต่อไปเงยหน้าขึ้นจนสุด เกร็งกล้ามเนื้อค้ำไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๒ รอบ ต่อไปหันหน้ามองตรง หันหน้าไปทางซ้าย เกร็งกล้ามเนื้อค้ำไว้สักครู่ แล้วหันหน้ามาทางขวา เกร็งกล้ามเนื้อค้ำไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๒ รอบ ต่อไปหมุนคอไปรอบๆ ซ้ายๆ โดยเริ่มจากทางขวาก่อน ๒ รอบ เสร็จแล้วหมุนทางซ้าย ๒ รอบ



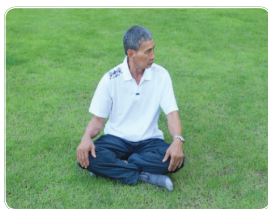
ก้มหน้า



เงยหน้า



หันหน้าไปทางซ้าย



หันหน้าไปทางขวา

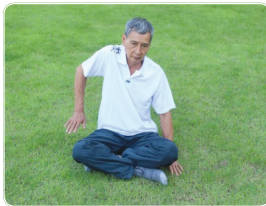
ท่าที่ ๓ ท่าบริหารไหล่

เริ่มด้วย นั่งลำตัวตรง มือวางข้างลำตัว ยกไหล่ขวาขึ้น ค้างไว้สักครู่ แล้ววางลง
ต่อไป ยกไหล่ซ้ายขึ้น ค้างไว้สักครู่แล้ววางลง ผีกลลับข้างกัน ๓ ครั้ง ต่อไปหมุนหัวไหล่
ไปมา ๓ - ๕ รอบ ต่อไป นำมือทั้งสองข้างแตะไหล่ไว้กางข้อศอกเสมอไหล่ หมุนไหล่
๓ รอบ หมุนไหล่ไปทางด้านหน้า และหมุนไปทางด้านหลัง อย่างละ ๓ รอบ

ท่าเตรียม



นั่งลำตัวตรง มือวางไว้ข้างลำตัว



ยกไหล่ขวาขึ้น ค้างไว้สักครู่ แล้ววางลง ยกไหล่ซ้ายขึ้น ค้างไว้สักครู่ แล้ววางลง
ทำซ้ำสลับซ้าย - ขวา ๓ รอบ



หมุนไหล่ไปทางด้านหน้า ทำซ้ำ ๓ รอบ

หมุนไปทางด้านหลัง ทำซ้ำ ๓ รอบ

ท่าที่ ๔ ท่าก้มตัว

นั่งลำตัวตรงหายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ ยกแขน ►
ขึ้นเหนือศีรษะจนสุดค้างไว้สักครู่

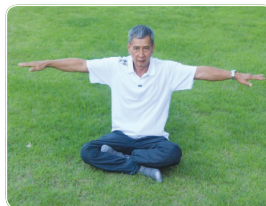
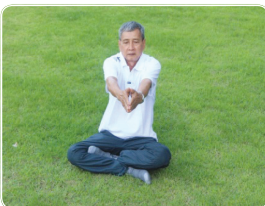


◀ หายใจออกค่อยๆ ก้มตัวลง หน้าอกแนบกับ
ต้นขา มือแตะพื้นหรือจับข้อเท้าไว้ ค้างไว้สักครู่
ทำซ้ำ ๓ ครั้ง

ท่าที่ ๕ ท่ากางแขน

ท่าบริหาร

กางแขนเสมอระดับไหล่ หมุนแขนเป็นวงกลม ►
จากหน้าไปหลังทำ ๕ รอบ แล้วหมุนจากหลังไป
หน้าทำ ๕ รอบ กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



◀ เหยียดแขนไปทางด้านหน้า
ระดับสายตา ให้ฝ่ามือ
ประกบกัน หายใจเข้ากาง
แขนออก ดึงแขนกลับไป

ทางด้านหน้าฝ่ามือประกบกันด้านข้างเสมอหัวไหล่หายใจออก ทำซ้ำ ๓ - ๕ รอบ

ท่าที่ ๖ ทำยืดลำตัว

หายใจเข้าช้าๆ ยืดลำตัว แอ่นหลังขึ้น ►
คอแขนงเต็มที่ ค้างไว้สักครู่

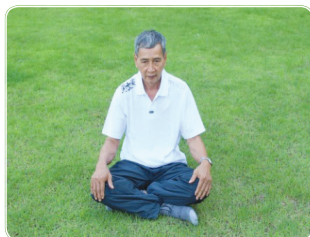


◀ หายใจออกโก่งหลัง ก้มหน้าคางชิดอก ค้างไว้สักครู่
ทำสลับกัน ๓ ครั้ง

ท่าที่ ๗ ทำสิงโต

ท่าเตรียม

นั่งลำตัวตรง มือวางบนเข่าหรือต้นขาทั้ง ►
สองข้าง

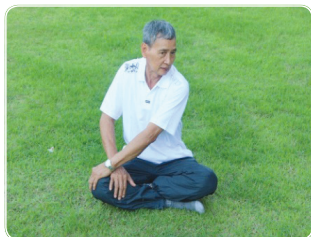


◀ ทำบริหาร

หายใจเข้า ยืดหน้าอกตั้งขึ้น แล้วหายใจออกทางปาก
ดังอ่ายาวๆ แล้วแลบลิ้นออกจนสุด พร้อมกับก้มหน้า
ไปด้านหน้าเล็กน้อย ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๓ รอบ

ท่าที่ ๘ ทำบิดตัว

ใช้มือขวาวางไว้ที่เข่าซ้าย มือซ้ายวางไว้ข้าง ▶
ลำตัวแล้วบิดลำตัวไปด้านขวา ค้างไว้สักครู่



◀ แล้วเปลี่ยนเป็นมือซ้ายวางไว้ที่เข่าขวา มือขวาวางไว้
ข้างลำตัว แล้วบิดลำตัวไปด้านซ้าย ค้างไว้สักครู่
ทำซ้ำ ๓ รอบ

ท่าที่ ๙ ทำบริหารเท้าและข้อเข่า

กระดกปลายเท้าเข้าหาลำตัว แล้วเหยียดออก ▶
ทำสลับกัน ๕ ครั้ง หลังจากนั้นหมุนข้อเข่าเป็น
วงกลมตามเข็มนาฬิกา แล้วหมุนกลับทวนเข็ม
นาฬิกาอย่างละ ๕ รอบ



ท่าที่ ๑๐ ทำมือแตะเท้าสลับกัน ทำเตรียม

◀ นั่งลำตัวตรง เข่าแยกกันพอควร แล้วกางแขน
เสมอรระดับไหล่



ท่าบริหาร

- ◀ ก้มตัวลงมือขวาแตะเท้าซ้าย แล้วเปลี่ยนสลับกัน ทำซ้ำ ๕ ครั้ง

ชุดที่ ๒ ท่ายืน

ท่าที่ ๑ ท่าบริหารข้อเท้า

ท่าเตรียม

ยืนตัวตรง แยกขาออกเล็กน้อยข้างเกาอี้ ใช้มือจับ ▶
ที่เกาอี้ มืออีกข้างวางไว้ที่หน้าท้อง



- ◀ ท่าบริหาร หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับเขย่งปลายเท้า ทั้งสองข้างขึ้นให้สุดค้างไว้สักครู่ หายใจออกค่อย ๆ วางส้นเท้าลงกับพื้นทำซ้ำ ๓ ครั้ง

ท่าที่ ๒ ท่าก้มตัว

ท่าเตรียม

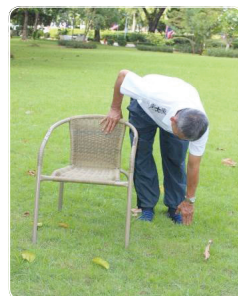
ยืนตัวตรงเท้าชิดกัน มือข้างใดข้างหนึ่งจับที่เกาอี้ ▶
มืออีกข้างแนบลำตัว





◀ **ท่าบริหาร** หายใจเข้าช้า ๆ ยืดตัวขึ้นพร้อมกับชูแขนข้างที่อยู่แนบลำตัวขึ้นให้สุดแนบชิดใบหูค้างไว้สักครู

หายใจออกพร้อมกับก้มตัวลง มือแตะพื้นหรือแตะขา ▶ ค้างไว้สักครู แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม แล้วสลับข้างทำแบบนี้สลับไปสลับมา ๓ รอบ



ท่าที่ ๓ ท่ายกเท้า

ท่าเตรียม

◀ ยืนตัวตรงข้างเก้าอี้ มือข้างหนึ่งจับที่เก้าอี้ มืออีกข้างเท้าสะเอว

ท่าบริหาร ยืนตัวตรงข้างเก้าอี้ มือข้างหนึ่งจับที่เก้าอี้ ▶ มืออีกข้างเท้าสะเอว กางขาออกไปข้างหน้า ค้างไว้สักครู กางขาออกด้านหลัง ค้างไว้สักครู เสร็จแล้ว กางขาออกทางด้านข้าง ค้างไว้สักครู



ท่าที่ ๔ ทำต้นไม้

ท่าเตรียม

ยืนตัวตรงขาเดียวข้างเก้าอี้ ขาอีกข้างหนึ่งงอ ยันไว้ ▶
ที่ต้นขา มือข้างหนึ่งจับที่เก้าอี้



◀ **ท่าบริหาร** หายใจเข้าพร้อมกับชูแขนข้างที่ไม่ได้จับเก้าอี้
ขึ้นเหนือศีรษะ หน้าอกยกขึ้นเต็มที่ ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ
๓ รอบ แล้วเปลี่ยนอีกข้างหนึ่งทำเหมือนกัน

ท่าที่ ๕ วีรบุรุษ

ท่าเตรียม

ยืนแยกขาห่างจากเก้าอี้เล็กน้อย โน้มตัวไปจับ ▶
พนักเก้าอี้



ท่าบริหาร

◀ ยกขาข้างหนึ่งไปด้านหลังให้สูงเท่าที่พอจะทำได้
ค้างไว้สักครู่ แล้วดึงขากลับมา อยู่ในท่าเตรียม
ทำสลับซ้ายขวา ทำซ้ำ ๓๐ รอบ

ชุดที่ ๓ ทำนั้งกับพื้น

ท่าที่ ๑ ทำยืดส่วนหลัง

ท่าเตรียม

นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน ►
มือทั้งสองข้างวางบนพื้นแนบลำตัว



◀ ท่าบริหาร

หายใจเข้า ยกแขนเหนือศีรษะ
แนบชิดใบหู ฝ่ามือ ทั้งสองข้าง
ประกบกัน ค้างไว้สักครู่ หายใจออก

ค่อยๆ ก้มตัวลงไปเท่าที่จะทำได้ ไข่มื้อจับเข่า หรือข้อเท้าทั้งสองข้าง ค้างไว้ สักครู่

ท่าที่ ๒ ท่าศีรษะจรดเท้า

ท่าเตรียม

ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ แนบชิดใบหู ฝ่ามือ ►
ทั้งสองข้าง ประกบกัน



ท่าบริหาร

◀ ค่อย ๆ ก้มตัวลง ให้ศีรษะก้มต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้
พร้อมกับลดมือทั้งสองลงมาเลื่อนมือทั้งสองข้างลง
จับไว้ที่เข่าหรือข้อเท้า ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๓ รอบ

ท่าที่ ๓ ทำบิตตัว

ท่าเตรียม

นั่งเหยียดขาไปข้างหน้าลำตัวตรง ▶



ท่าบริหาร

◀ มือซ้ายวางไว้ที่ข้างลำตัวคว่ำมือ มือขวาจับเข่าซ้าย
ค่อย ๆ บิตตัวไปข้างหลังข้างหลังพร้อมกับหันหน้าไป
ทางมือ ที่เท้าไว้ข้างลำตัว ค้างไว้ไว้สักครู ทำสลับซ้ายขวา
๓ รอบ

ท่าที่ ๔ ทำขับลม

ท่าเตรียม

นอนหงายราบไปกับพื้น ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง ▶



ท่าบริหาร

◀ หายใจเข้างอเข่าซ้ายเข้ามาจนชิดอก ใช้มือทั้งสองข้าง
จับไว้ที่เข่า

หายใจออก ยกศีรษะขึ้นให้ค้างชิดเข่า ค้างไว้สักครู ▶

ทำสลับกันซ้าย - ขวา ทำซ้ำ ๓ รอบ



ท่าที่ ๕ ทำสะพานโค้ง

ท่าเตรียม

นอนหงายตักเข้าทั้งสองข้างขึ้น มือทั้งสองข้าง ►

วางแนบลำตัว ลักษณะคว่ำมือ



ท่าบริหาร

◀ ยกสะโพกลอยขึ้นจากพื้น มือทั้ง ๒ ข้างยันพื้นไว้
ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๓ รอบ



ท่าที่ ๖ ท่าบิดเอว

ท่าเตรียม

นอนหงายขาทั้งสองข้างเหยียดตรง มือทั้งสองข้าง ►

กางออกเสมอหัวไหล่



ท่าบริหาร

◀ งอเข่าขาตั้งขึ้น พลิกเข่าขาไปทางด้านซ้าย ให้ต่ำลง
จนถึงพื้น หรือได้แค่นั้นเอาแค่นั้น ไบหน้าหันไปทางขวา
ค้างไว้สักครู่ ทำสลับข้าง ๓ รอบ



ท่าที่ ๗ ท่างู

ท่าเตรียม

นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง แยกห่างกัน ►

เล็กน้อย ตั้งศอกทั้งสองข้างขึ้น ฝ่ามือคว่ำวางไว้
ใต้หัวไหล่





ท่าบริหาร

◀ หายใจเข้ายกศีรษะขึ้น แขนเหยียดตรง ค้างไว้สักครู່
หายใจออก กลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ ๓ รอบ

ท่าที่ ๘ ท่าตักแตก

ท่าเตรียม

นอนคว่ำหน้า คางชิดกับพื้น เท้าชิดกัน มือทั้ง ๒
สองข้างวางไว้ข้างลำตัว หายใจผ่านมือขึ้น ▶



ท่าบริหาร

◀ หายใจเข้า ยกขาซ้ายขึ้น ค้างไว้สักครู່ หายใจออก
วางขาลง กลับมาในท่าเตรียม ทำสลับกัน ๓ รอบ

ต่อไปเหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า ฝ่ามือ ๒
คว่ำลง วางแนบชิดกับพื้น ▶



◀ หายใจเข้ายกแขนและขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกันค้างไว้
สักครู່ หายใจออกกลับมาในท่าเตรียม ทำซ้ำ ๓ รอบ

ท่าที่ ๙ ทำยืนด้วยไหล่

ท่าเตรียม

นอนหงาย ขาทั้งสองข้างยกขึ้นปลายเท้าชี้ฟ้า ►
คว่ำมือทั้งสองข้าง วางไว้ข้างลำตัว



◀ **ท่าบริหาร** ยกขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกัน เท้าชี้ฟ้า
แล้วยกสะโพกลอยขึ้น เอามือดันเอาไว้ ค้างไว้สักครู
ทำซ้ำ ๓ ครั้ง

ท่าที่ ๑๐ ท่าผ่อนคลายเป็น ๒ ท่า ดังนี้

หลังจากการฝึกกายบริหารสิ้นสุดลง ให้นอนในที่นี้ เพื่อฝึกความผ่อนคลาย

ท่าที่ ๑

นอนหงายราบกับพื้น ขาเหยียดตรงห่างกัน ►
เล็กน้อย มือทั้งสองข้างวางไว้ข้างลำตัว
หงายมือขึ้นกำหนดลมหายใจเข้าท้องพอง
กำหนดลมหายใจออกท้องยุบ ประมาณ ๕ นาที



ท่าที่ ๒

นอนหงายตั้งเข่าทั้งสองข้างขึ้น มือทั้งสองข้าง ►
วางไว้ข้างลำตัว หงายมือขึ้น หรือเอามาวางไว้
ที่หน้าท้องโดยให้มือซ้ายทับมือขวาหรือ
มือขวาทับซ้ายก็ได้ กำหนดลมหายใจเข้า
ท้องพอง กำหนดลมหายใจออกท้องยุบ



❖ การฝึกการหายใจ ❖

การฝึกการหายใจ เพื่อให้ปอดและหัวใจแข็งแรง การหายใจเข้าทำให้เกิดความสงบผ่อนคลายได้มาก

การฝึกหายใจด้วยท้อง

เป็นท่าหายใจพื้นฐานที่เราใช้ฝึกทุกวัน เราปฏิบัติโดยวางมือทั้งสองข้างซ้อนกันบนหน้าท้องระดับสะดือ หายใจเข้ายาวๆ ช้าๆ ท้องพองขึ้น หยุดค้างไว้สักครู่ต่อไปหายใจออกช้าๆ ปล่อยลมออกช้าๆ ยาวๆ ท้องแฟบลง ฝึกติดต่อกันไป ๕ นาที



❖ การบริหารกายจิตแบบซิงก ❖

ซิงก หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อเร่ง หมุนเวียน และทำงานกับ “ชี” หรือพลังชีวิตภายในร่างกาย การปฏิบัติซิงกนั้นเพื่อประโยชน์ทางรักษาสุขภาพเพื่อฝึกจิตใจ และเป็นส่วนหนึ่งของศิลปะการต่อสู้ของประเทศจีน

ประวัติความเป็นมาของซิงก ^{๑, ๒, ๓}

ซิงก (จีนตัวเต็ม : 氣功; จีนตัวย่อ : 气功; พินอิน : qìgōng) มาจากรากศัพท์ของสองคำคือ

ชี หมายถึง พลังชีวิตหรือลมปราณ ซึ่งมีอยู่ในร่างกายมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทุกอย่างในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่มักอยู่ในรูปประจุไฟฟ้าและคลื่นความร้อน มนุษย์รับเอาชีจากภายนอกโดยการกิน การหายใจ การรับแสงแดด การเดินบนพื้นดิน

กง หมายถึง การฝึกฝนปฏิบัติ การกระทำหรือการทำงาน เมื่อรวมเป็นซิงกก็จะหมายถึงการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสมดุลของพลังลมปราณ ซิงกมีมานานกว่า ๕,๐๐๐ ปี โดยต้นกำเนิดในประเทศจีน

หนังสือเล่มแรกที่มีการกล่าวถึงซิงกคือตำราอี้จิง Yi Jing (Book of change, ๑๑๒๒ ปี ก่อนคริสตกาล) ซึ่งเขียนถึงแนวคิดด้านพลังจักรวาลเกี่ยวกับกฎของธรรมชาติ (law of nature) ว่ามีความเกี่ยวข้องกันของพลังงานทั้งสามคือ จักรวาลหรือสวรรค์ พื้นโลก และมนุษย์ โดยพลังทั้งสามสามารถถ่ายเท ซึ่งกันและกันได้ ถ้าเกิดความสมดุล ผู้คนก็จะไม่เจ็บป่วย พิษพันธุไม้ก็เจริญงอกงามดี ฝนฟ้าตกต้องตามฤดูกาล กฎธรรมชาตินี้เองที่เป็นต้นกำเนิดของซิงก

ประมาณ ๕๙๐ ปีก่อนคริสตกาล เริ่มกำเนิดลัทธิเต๋าขึ้น มีการนำเรื่องการหายใจมาผสมผสานกับการฝึกท่วงท่าของซิงก และได้นำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยทางการแพทย์แผนจีน โดยการฝึกซิงกนี้เชื่อว่าจะช่วยปรับสมดุลของหยินและหยางในร่างกาย รวมถึง

ธาตุทั้ง ๕ ได้แก่ น้ำ ไม้ ไฟ ดิน และโลหะ ต่อมาประมาณ ๒๐๐ ปีก่อนคริสตกาล เริ่มมีอิทธิพลของศาสนาพุทธและการฝึกสมาธิเข้ามาจากอินเดียสู่ประเทศจีน จึงได้มีการผสมผสานเรื่องสมาธิเข้าไปในการฝึกชี่กึ่งด้วย ชี่กึ่งนั้นมีหลายแขนงขึ้นกับวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการฝึกฝน เช่น ชี่กึ่งเพื่อสุขภาพ (Medical Qigong) เต้าชี่กึ่ง (Taoist Qigong) เป็นต้น

ปัจจุบันมีการฝึกฝนชี่กึ่งกันมากกว่า ๓,๐๐๐ รูปแบบ แต่ละแบบก็มีความยากง่ายและประสิทธิภาพแตกต่างกันไป ในบทความนี้จะกล่าวถึงการฝึกชี่กึ่งแบบ ๔ ท่าซึ่งเกิดจากการประยุกต์ท่าทางและกระบวนการฝึก อ้างอิงจากหนังสือ การบริหารกาย - จิตแบบชี่กึ่ง กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

สำหรับไทเก็ก หมายถึง กระบวนท่าของการออกกำลังกายเพื่อฝึกฝนจิตใจและใช้ในการต่อสู้ซึ่งมีต้นกำเนิดมาหลายร้อยปีแล้วจากปรมาจารย์จางซางฟง เพียงแต่ว่าในภายหลังท่าทางต่าง ๆ ได้ถูกประยุกต์ปรับเปลี่ยนไปอย่างมาก คุณลักษณะที่สำคัญของไทเก็กมีอยู่ ๕ ประการ คือ

- ความช้า ซึ่งช่วยพัฒนาความรับรู้
- ความเบา ช่วยให้การเคลื่อนไหวไปอย่างต่อเนื่องราบรื่น
- ความสมดุล ทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่ไม่ต้องเกร็ง
- ความสงบ ได้มาจากความต่อเนื่องที่มีการเคลื่อนไหวแบบไหลเรื่อยเสมอกัน
- ความชัดเจน คือ การชำระจิตใจให้สะอาดปราศจากความคิดที่เข้ามาบงก

หลักการพื้นฐานของการฝึกชี่กึ่ง

ชี่กึ่งเพื่อสุขภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อการรักษาสุขภาพโดยเน้นการปรับสมดุลของพลังชีวิต เช่น ถ้าหยิน หรือหยางพร่องจะมีการฝึกต่างๆ เพื่อเพิ่มหยินหรือหยางที่พร่อง แต่ในที่นี้ จะกล่าวเฉพาะการฝึกเพื่อส่งเสริมหรือฟื้นฟูสุขภาพเท่านั้น โดยจะไม่เน้นถึงการรักษา ในการฝึกชี่กึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ ๓ อย่างคือ

- การหายใจที่ถูกต้อง
- การใช้สมาธิขณะที่มีการฝึก
- การเคลื่อนไหว ท่วงท่าต่างๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญรองลงมา

ประโยชน์ของการฝึกซิ้ง

ช่วงกว่า ๑๐ ปีที่ผ่านมาได้มีผลงานวิจัยถึงผลของการฝึกฝนตนเองอยู่มากมาย ได้แก่

- ผลของจิตใจ จิตใจที่สงบสบายคลายเครียด และลดความวิตกกังวล อาการนอนไม่หลับ
- ผลของสมาธิ สมาธิที่เกิดระหว่างการทำสมาธิจะทำให้สมองปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ปรับการทำงานของระบบประสาท ลดการทำงานของหัวใจ ความดันเลือดลดลง
- ผลของการฝึกหายใจ ประสิทธิภาพการหายใจดีขึ้นสามารถแลกเปลี่ยนออกซิเจนและขับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ดีขึ้น
- ภูมิคุ้มกันที่ทำงานสมดุล พบว่าการฝึกตนเองจะทำให้มีการเพิ่มของเม็ดเลือดขาวในกระแสเลือด
- ทำให้ระบบฮอร์โมนเกิดการสมดุล ตั้งแต่ต่อมใต้สมองไปจนถึงต่อมหมวกไต
- การออกกำลังกายที่ทำพร้อมกันทั้งกายและจิต จะทำให้ระบบข้อต่อ กระดูก เส้นเอ็น มีความยืดหยุ่น ทนทาน และกล้ามเนื้อแข็งแรงมากยิ่งขึ้น

ข้อควรระวัง

- บางคนอาจจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ไข้ขึ้น ท้องเสีย ซึ่งเราถือว่าเป็นอาการปกติ กระบวนการนี้เรียกได้ว่าเป็นกระบวนการของการขับพิษอย่างหนึ่ง (detoxification)

- ปวดเมื่อยตามตัวและเท้า เป็นอาการของคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย หากฝึกต่อเนื่องประมาณ ๔ - ๖ ครั้ง อาการดังกล่าวจะหายไป
- ปวดศีรษะ เกิดจากซีที่คั่งค้างในบางตำแหน่งโดยเฉพาะที่ศีรษะ จากการเกร็งและหายใจไม่ถูกต้อง จึงควรผ่อนคลายขณะฝึกและเรียนรู้วิธีที่ถูกต้อง
- สำหรับข้อห้ามนั้น ที่สำคัญคือ ผู้ป่วยซึ่งมีอาการหัวใจว้าว ประสาทหลอน สับสน ผู้ป่วยเหล่านี้อาจเกิดอันตรายจากการฝึกได้

วิธีการฝึก

การฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติซิงก สมาธิ คือการที่จิตตั้งมั่น มีความสงบจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีการยอมรับแล้วว่าเป็นกระบวนการในการจัดระบบการทำงานของระบบประสาท ทำให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุล เราสามารถฝึกสมาธิไปพร้อมกับการฝึกซิงก ประสานกับการหายใจ และสามารถสัมผัสถึงซีได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

๑. ยืนตัวตรง แยกเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ ค่อยๆ หลับตา ยกมือแขน ข้อศอกทั้งสองข้างอยู่ระดับทรวงอก หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน
๒. ขยับฝ่ามือเข้าหากัน และออกจากกันช้าๆ โดยที่มือสองข้างไม่สัมผัสกัน
๓. สัมผัสถึงความรู้สึกที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง ระหว่างการเคลื่อนไหวเข้าออกจากกัน
๔. หลังปฏิบัติต่อเนื่องจนเกิดสมาธิชั่วครู่หนึ่ง จะรู้สึกถึงประจุไฟฟ้าที่ปลายนิ้ว มีการดูดและผลักกันของฝ่ามือ หรือเกิดความร้อนออกมาจากฝ่ามือเป็นวูบๆ ก็ให้ตั้งความรู้สึกดังกล่าวต่อไป ลักษณะที่เกิดขึ้นดังกล่าวอาจเรียกได้ว่าเป็นความรู้สึกสัมผัสถึงพลังชีวิต(ซี) ได้นั่นเอง โดยก่อนการฝึกซิงกอาจฝึกสมาธิดังกล่าวประมาณ ๕ - ๑๐ นาที วันละ ๑ - ๒ ครั้ง

การฝึกหายใจ

การฝึกหายใจเป็นส่วนสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะทำให้การฝึกชี่งเกิดผล เนื่องจากการหายใจที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณออกซิเจนที่เพียงพอและสามารถขับคาร์บอนไดออกไซด์ได้อย่างเหมาะสม ร่างกายจะมีความผ่อนคลายปรับสมดุลของระบบประสาท ซึ่งกล่าวโดยรวม หลักการสำคัญคือควรหายใจให้ช้าและเข้าลึก อาจจะมีการกลืนลมหายใจไว้สักครู่ แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยการหายใจเข้าท้องจะพองและหายใจออกท้องยุบ Vol.๖ No.๑ January - April ๒๐๑๓ Journal of Bureau of Alternative Medicine

การฝึกชี่งแบบ ๔ ท่า

การฝึกควรทำก่อนหรือหลังอาหารอย่างน้อย ๑ - ๒ ชั่วโมง ตอนเช้าเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการฝึก ควรสวมเสื้อผ้าที่สบายยืดหยุ่นดี แต่ไม่ควรสวมรองเท้า ไม่ควรฝึกในอารมณ์ที่ไม่ดี หากกำลังเครียดต้องฝึกหายใจ จนความเครียดลดลงระดับหนึ่ง ก่อนจึงเริ่มฝึกชี่ง และต้องมีการเตรียมร่างกาย คือ มีการยืดกล้ามเนื้อและบริหารข้อต่างๆ สักครู่หนึ่งก่อนการฝึกทุกครั้ง

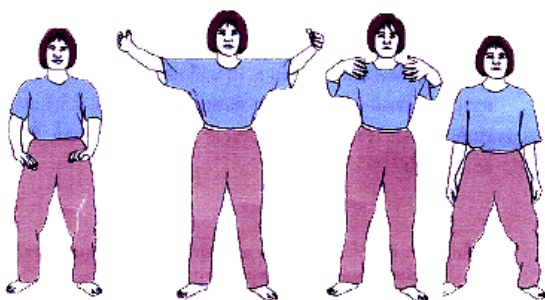
ท่าที่ ๑ ปรับลมปราณ

วางเท้าแยกกันด้วยความกว้าง ๑ ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า
วางมือทั้ง ๒ ไว้ข้างลำตัว ค่อยๆ หายฝ่ามือแล้วยกขึ้นผ่านทรวงอกมาถึงระดับคาง
พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ จากนั้นคว่ำฝ่ามือ ลดมือลงจนถึงระดับเอวจึงย่อเข้า
พร้อมกับหายใจออกช้าๆ



ท่าที่ ๒ ยืดอกขยายทรวง

จากท่าที่ ๑ ซึ่งยังย่อเข่าอยู่ คว่ำฝ่ามือแล้วค่อยๆ ยกขึ้นมาด้านหน้าจนถึง
ระดับอก จึงแยกฝ่ามือขยายออกไปจนสุดแขน พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ เมื่อฝ่ามือ
กางจนสุด แล้วค่อยๆ ดึงกลับมาในทิศทางเดิม ลดฝ่ามือมาไว้ข้างลำตัว ย่อเข้า
จึงหวนนี้หายใจออกช้าๆ ทำสลับกันไปมาตามจังหวะลมหายใจ



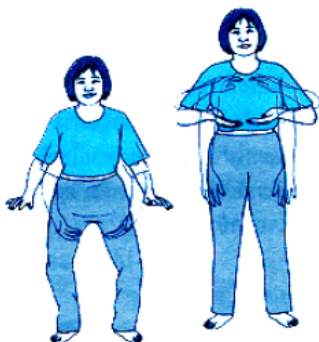
ท่าที่ ๓ อินทรียัทยานฟ้า

จากท่าที่ ๒ กางแขนออกทางด้านข้าง เหยียดขาตรง กางแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ พร้อมหายใจเข้าช้าๆ ลดแขนลงมาข้างลำตัว ย่อเข่า พร้อมหายใจออกช้าๆ



ท่าที่ ๔ ลมปรายชานกายา

จากท่าที่ ๓ ตวัดข้อนมือจากด้านข้าง เสมือนเอาพลังจากธรรมชาติจากพื้นดินเข้ามาในร่างกาย หายฝ่ามือเหยียดเข่า ยกฝ่ามือขึ้นจนถึงระดับคางแล้วคว่ำฝ่ามือพร้อมหายใจเข้า กางแขนเล็กน้อยออกไปด้านข้าง ลดฝ่ามือลง พอถึงระดับเอวก็ย่อเข่า จังหวะนี้หายใจออก (หากเป็นท่าจบเมื่อลดฝ่ามือลงก็มาวางข้างลำตัว ไม่ต้องย่อเข่า)



แต่ละทำให้ทำซ้ำๆ กัน ๕ - ๑๐ นาที ก่อนจะทำต่อไป จนครบเวลาในการฝึก ควรทำท่าที่ ๑ ติดต่อกัน ๕ - ๑๐ นาที สำหรับผู้เริ่มต้นฝึก ต่อมาจึงทำท่าอื่นๆ โดยใช้เวลารวมกัน ๒๐ - ๓๐ นาที วันละ ๑ - ๒ ครั้ง การฝึกซึ่กันั้น เป็นศาสตร์โบราณที่เป็นหนึ่งในวิธีการดูแลสุขภาพทางการแพทย์แผนจีน ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีประสิทธิภาพในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการลดความเครียด การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบกระดูกและข้อ ระบบประสาทอัตโนมัติ สามารถใช้เสริมสุขภาพ และช่วยในการบำบัดโรคได้หลายชนิด และมีความปลอดภัยสูง หลักการฝึกโดยทั่วไป จะประกอบไปด้วยการทำสมาธิ การฝึกหายใจ และการฝึกท่วงท่า ซึ่งมีมากมายหลายรูปแบบแล้วแต่ที่มาของซึ่กัประเภทนั้นๆ ซึ่งผู้ฝึกสามารถใช้ในการดูแลตนเองได้ แต่ต้องคำนึงถึงการเตรียมร่างกายให้พร้อม มีผู้แนะนำอย่างใกล้ชิดในช่วงแรกที่ทำกรฝึก และหากสามารถฝึกอย่างต่อเนื่อง สม่าเสมอ ค่อยเป็นค่อยไป เพิ่มเวลาฝึกได้จนเกิดผลต่อร่างกายที่ต้องการ ถือเป็นการส่งเสริมป้องกันสุขภาพที่ดีอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งสามารถนำไปเผยแพร่ ประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพต่อไป

๒. จิตตานามัย

จิตตานามัยเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทางจิต เช่น การทำสมาธิ การสวดมนต์ภาวนา เป็นต้น มนุษย์ประกอบด้วยส่วนที่เป็นร่างกายและจิตใจ ซึ่งไม่สามารถแยกจากกันเด็ดขาด มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน จิตสามารถทำให้ร่างกายวิปริตแปรปรวนจนเกิดพยาธิสภาพได้ เช่น ถ้าจิตใจว้าวุ่น วิตกกังวล ก็ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย แสบในท้อง และอาจเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ ดังนั้นการดูแลจิตใจให้สงบ เป็นปกติจะช่วยทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นไปด้วยดี และวิธีการหนึ่งที่สามารถทำได้ คือ การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ภาวนา

❖ การนั่งสมาธิ ❖

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดไม่ฟุ้งซ่าน

การฝึกจิตใจ จะต้องจับสติให้ได้เสียก่อน และคอยรักษาให้อยู่กับใจ ต่อเนื่องกันทุกขณะเท่าที่ทำได้ พยายามรวบรวมใจไว้เป็นหนึ่งเดียว ไม่ไปคิดถึงเรื่องอื่นๆ และค่อยๆ เพิ่มปริมาณและคุณภาพสติให้มากขึ้น ก็จะทำให้การฝึกจิตได้ผลมากยิ่งขึ้น การทำจิตใจให้แน่วแน่ ไม่เพียงแต่จะทำในช่วงเวลาที่นั่งสมาธิเท่านั้น สามารถทำได้ตลอดเวลาแม้มีเวลาเพียงเล็กน้อย และจะใช้วิธีใดก็ได้เพื่อให้จิตใจสงบ

ตัวอย่างการนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิจะใช้วิธีใดก็ได้เพื่อให้จิตใจสงบ ในที่นี้ยกตัวอย่างดังนี้

ค่อยๆ ย่อตัวลงนั่งโดยตามรู้อาการเคลื่อนไหวทุกระยะจนนั่งเรียบร้อย กำหนดให้มือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวให้ตรง ค่อยๆ ปิดเปลือกตาลงกำหนดจิตดูอาการเคลื่อนไหวที่หน้าท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้ว เช่น อากาศพอง เป็นผลจากการหายใจเข้าดูอาการท้องพอง ตั้งแต่เริ่มพอง ท่ามกลาง จนสุดพอง กำหนดตามอาการว่า “พองหนอ” และเมื่ออากาศยุบ เป็นผลจากการหายใจออกให้ดูอาการยุบตั้งแต่เริ่มต้น ท่ามกลางและที่ สุด โดยกำหนดตามอาการว่า “ยุบหนอ” ให้กำหนดดูอาการพองยุบ แล้วกำหนดตามอาการว่า “พองหนอ.. ยุบหนอ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตใจจะสงบไม่คิดเรื่องอื่น ในขณะที่นั่งสมาธิใจจะแวบออกจากการกำหนดดูอาการพองยุบ คิดถึงเรื่องต่างๆ ให้กำหนดว่าฟุ้งหนอ.. ฟุ้งหนอ จนกว่าความฟุ้งซ่านนั้นจะหายไป แล้วให้กลับมากำหนดพองยุบต่อไป



ประโยชน์ของสมาธิ

๑. ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย เกิดความสงบ ทำให้ใจสบายและมีความสุข

๒. เสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน จิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่มุ่งช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ดี

๓. เสริมสุขภาพกายและใช้แก้โรคได้ ร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ผู้มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกายก็ส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายในด้านดี ผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กาย ผิวพรรณผ่องใสมีสุขภาพดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว โรคหายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์กัน เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความโกรธ ความอ้วน ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญญาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย

❖ การสวดมนต์ภาวนา ❖

การสวดมนต์ภาวนาเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ทำให้จิตใจสงบ เกิดสมาธิ มีสติ และปัญญา ซึ่งการแพทย์แผนไทยมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ผู้ที่นับถือศาสนาพุทธควรมีห้องพระซึ่งเป็นการจัดตามสมควรตามอัตภาพ อาจจะไม่มีโต๊ะหมู่บูชา เป็นเพียงหิ้งพระก็ได้ แล้วให้มีมุขสงฆมณฑลภายในห้องพระ เพื่อสวดมนต์ภาวนา หรือนั่งสมาธิ การบูชาไม่จำเป็นต้องทำให้สวยงามมากนัก มีเพียงดอกไม้สดหรือสองดอกที่หาได้จากรอบรั้วบ้าน อาจจะไม่ต้องจัดรูปเทียนก็ได้ถ้ากลัวความไม่ปลอดภัย การบูชาที่มีความหมาย คือ

เทียนเล่มที่ ๑ หมายถึง เราจะมีธรรมะเป็นแสงสว่างนำทางชีวิต

เทียนเล่มที่ ๒ หมายถึง เราจะมีระเบียบวินัยเป็นแสงสว่างนำทางชีวิต

- รูปดอกที่ ๑ หมายถึง เราจะมีปัญญาดับกิเลสตั้งพระองค์
- รูปดอกที่ ๒ หมายถึง เราจะมีควมบริสุทธิ์ สะอาด ชื่อดังตั้งพระองค์
- รูปดอกที่ ๓ หมายถึง เราจะมีควมเมตตา กรุณา ที่เ็นยบขาดตั้งพระองค์



จะเห็นได้ว่า การบูชาพระนั้นมีความหมายเป็นสิ่งเตือนใจให้เราเดินทางไปสู่ซึ่งความเป็นคนดี มีจิตเจตงาม สำหรับผู้ที่นับถือศาสนาอื่นๆ เช่น อิสลาม คริสต์ ก็สามารถปรับปรุง มุมใดมุมหนึ่ง ในบ้านให้เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของแต่ละศาสนาได้

❖ สมาริบำบดแบบ SKT ❖

SKT คือตัวย่อที่มาจากชื่อของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมาตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๑ ถึงปัจจุบัน โดยอาจารย์ได้มีโอกาสศึกษาเรื่องสมาธิและระบบประสาทของมนุษย์ ในระหว่างการศึกษาในระดับปริญญาเอก จึงเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาทมากขึ้น ประกอบกับเมื่อได้ทำงานวิจัย เรื่อง สมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ จึงพบว่าแม้การทำสมาธิแบบสมถะ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ นั้นสามารถช่วยให้คลายเครียดได้อย่างดี แต่หากเราสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วย ก็จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด

และระบบอื่นๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี จึงได้นำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัสทั้งห้าทางตาและหู ผสมผสานกัน จนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิ บำบัดแบบใหม่ขึ้น ๗ เทคนิค หรือเรียกว่า SKT ๑ - ๗ สอนผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพ ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้าย ให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังนี้

(SKT ๑) นิ่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต

เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ และหายใจออกทางปากช้าๆ

๑. ถ้าหากนั่งให้หายใจฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า ท่านอนหงาย ให้วางแขนข้างลำตัว หายใจฝ่ามือขึ้น หรือคว่ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง
๒. ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑ - ๕ กลับลมหายใจนับ ๑ - ๓ ช้าๆ (๓ วินาที) แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕ อีกครั้ง ถือว่าครบ ๑ รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด ๓๐ - ๔๐ รอบแล้วค่อยลืมตาขึ้นช้าๆ
๓. ให้ปฏิบัติวันละ ๓ รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร ๓๐ นาที



ทำ SKT ๑ ช่วยลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน นอนไม่หลับ ด้วยการปรับประสาทการรับรู้ของเส้นประสาทสมองคู่ที่

๑, ๒, ๓, ๔, ๖, ๑๐ (Chemoreceptors และ Photoreceptors) ในช่วงหายใจเข้าลึก และปรับประสาทการรับรู้ของเส้นประสาทการรับรู้ของเส้นประสาท Gustation และ เส้นประสาทสมองคู่ที่ ๗, ๙, ๑๐

(SKT ๒) ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต

๑. ยืนตรงในท่าที่สบาย สวมหรือไม่สวมรองเท้าก็ได้ แยกเท้าห่างเท่ากับ ช่วงไหล่ ถ้าสวมรองเท้า ต้องเป็นรองเท้าแบน ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ
๒. ค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือสองข้างประกบกันต้นแขนแนบศีรษะ
๓. สูดลมหายใจเข้าทางจมูก ลึกๆ ช้าๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ ช้าๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕ อีกครั้ง ถือว่าครบ ๑ รอบ ทำซ้ำแบบนี้ ทั้งหมด ๓๐ รอบ แล้วค่อยลิ้มตาขึ้นช้าๆ
๔. ค่อยๆ แยกฝ่ามือออกจากกันช้าๆ แขนตรงและเหยียด ในท่าหายใจฝ่ามือ ค่อยๆ ลดระดับมือลง พร้อมกับลดระดับแขนที่ยึดเหยียดและมือ ลงไป ๑ จังหวะ นับ ๑ ลดระดับแขนที่ยึดเหยียด และมือลงไปอีก ๑ จังหวะ นับ ๒ ค่อยๆ ลดมือลงช้าๆ พร้อมกับนับจังหวะไปเรื่อยๆ จนถึง ๓๐
๕. ปฏิบัติวันละ ๓ รอบ สำหรับผู้สูงอายุให้ฝึกในท่านั่งหรือนอนก็ได้
๖. ถ้าฝึกในท่านั่ง ต้องนั่งเก้าอี้ครึ่งก้น เท้าต้องวางราบขนานกับพื้น หลังตรง แล้วค่อยๆ ยกมือขึ้น ฝ่ามือประกบกัน และฝึกเช่นเดียวกับทำยืน
๗. ถ้าฝึกในท่านอน ต้นแขน ๒ ข้าง ต้องแนบใบหู ฝ่ามือที่ประกบกันต้อง ไม่ปล่อย ลดไปถึงระดับพื้น หลังฝึกครบ ๓๐ รอบ การลดระดับแขนลง ต้องทำช้าๆ ค่อยๆ ลดแขนลง ข้อศอกพับและค่อยๆ ลดมือลงจนถึง ต้นขานับ ๑ - ๓๐ จังหวะ เช่นเดียวกันกับทำยืนหรือนั่ง



ท่าที่ 2 (SKT 2)
“ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย
ประสานจิต”

ท่า SKT ๒ ช่วยลดความดันโลหิต และลดน้ำตาลในเลือดได้ดี ด้วยการควบคุมและปรับประสาท รับความรู้สึกบริเวณไขสันหลัง กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น การทำงานของเส้นประสาทสมอง คู่ที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๙, ๑๐ และปรับ Baroreflex receptor ให้ไวขึ้น ร่วมกับการออกกำลังกายแบบ Isometric Exercise

(SKT ๓) นั้งยืด -เหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต

๑. นั้งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขา เข่าตึง หลังตรง เท้าชิด คว่ำฝ่ามือบนต้นขาทั้ง ๒ ข้าง ค่อยๆ กลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นลมหายใจ นับ ๑ - ๓ ช้าๆ แล้วค่อยๆ เป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ ๑ - ๕ อีกครั้ง หายใจแบบนี้ ๓ - ๕ ครั้ง (ดังรูปที่ ๑)
๒. หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้า ค่อยๆ ลูบจากเข่า หน้าแข้งไปถึงข้อเท้า ให้ปลายมือจรด ข้อเท้าหรือนิ้วเท้า หยุดหายใจชั่วคราว นับ ๑ - ๓ ประมาณ ๓ วินาที (ดังรูปที่ ๒)

๓. ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกจากทางปากช้าๆ ฝ่ามือลูบหน้าแข้ง เข้า พร้อมกับ
ค่อยๆ เอนตัวไปข้างหลัง เงยหน้าขึ้น หน้าท้องตึงให้ได้มากที่สุด นับเป็น
๑ รอบ ทำซ้ำกัน ๓๐ รอบ แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ นั่งตัวตรงตามปกติ
(ดังรูปที่ ๓)

ท่าที่ 3 (SKT 3)
“นั่งยืด-เหยียดพ่อนคลาย
ประสานกาย ประสานจิต”



ท่า SKT ๓ ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ไขมันในเส้นเลือด และอาการปวดเข่า
ปวดกล้ามเนื้อต้นคอ หลัง ตันแขน อาการท้องอืด นอนไม่หลับ ลดความดันโลหิต และ
ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี ด้วยการควบคุมและปรับประสาทรับความรู้สึก
บริเวณไขสันหลัง การทำงานของเส้นประสาทสมอง คู่ที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๑๐,
๑๑, ๑๒ และปรับ Baroreflex receptor ให้ไวขึ้น ร่วมกับการออกกำลังกายแบบ
Isometric Exercise และปรับประสาทรับรู้ที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น (Proprioceptors)

ท่าที่ ๔ (SKT ๔) “ก้าวอย่างอย่างไทย เยียวยากาย ประสานจิต”

๑. ยืนตรงในท่าที่สบาย ลืมตา แขนทั้งสองข้างวางไขว้หลัง หรือวางทาบที่
หน้าท้อง สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓

ซ้ำๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากซ้ำๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕ อีกครั้ง
ถือว่าครบ ๑ รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด ๕ รอบ

๒. ยืนตัวตรง มองต่ำไปข้างหน้า หายใจเข้าซ้ำๆ พร้อมกับค่อยๆ ยกเท้าขวา
สูงจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกซ้ำๆ พร้อมกับค่อยๆ ก้าวเท้าขวา
ไปข้างหน้า จรดปลายเท้าแตะพื้น ตามด้วยส้นเท้าวางลงบนพื้น นับเป็น
๑ รอบ เดินไปข้างหน้า ๒๐ รอบ หยุดเดินรอบที่ ๒๐

๓. วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวาในช่วงที่หายใจออก ยืนตรง ตามองพื้น หมุนขวา
โดยหายใจเข้า วางปลายเท้าขวาลง หายใจเข้าพร้อมกับยกเท้าซ้ายลอยจาก
พื้นเล็กน้อย หายใจออกพร้อมวางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วค่อยๆ หมุนขวา
โดยขยับเท้าให้เอียง ๖๐ องศา และ ๙๐ องศา ในท่ายืนตรง ทำซ้ำเดิม
โดยเดินไป - กลับ ๒ เที้ยว ใช้เวลาประมาณ ๔๕ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง

ท่าที่ 4 (SKT 4)
**“ก้าวอย่างไทย เยียวยาทุก
ประสานจิต”**



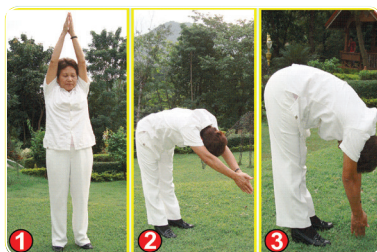
ท่า SKT ๔ ช่วยเยียวยาและเพิ่มภูมิต้านทานกับโรคเรื้อรังทุกประเภท

**ท่าที่ ๕ (SKT ๕) “ยืดเหยียดอย่างไทย เยียวยาทุก
ประสานจิต”**

๑. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย เข่าตึง ค่อยๆ หลับตาลงซ้ำๆ สูดลมหายใจ
เข้าทางจมูกลึกๆ ซ้ำๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ ซ้ำๆ แล้วเป่า
ลมหายใจออกทางปากซ้ำๆ นับ ๑ - ๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๕ รอบ

๒. ค่อยๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะฝ่ามือประกบกัน แขนตั้งแนบ ใบหู หายใจเข้าออก ๑ ครั้ง (ดังรูปที่ ๑) แล้ว ค่อย ๆ ก้มตัวลง โดยศีรษะ ตัว และแขนก้มลงพร้อมๆ กัน ช้าๆ นับเป็นจังหวะที่ ๒ (ดังรูปที่ ๒) ค่อยๆ หายใจ และก้มตัวลงเป็นจังหวะซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ จนถึงจังหวะที่ ๓๐ ปลายนิ้วกลางจรดพื้นพอดี (ดังรูปที่ ๓)
๓. จากนั้นหายใจเข้าและออก ๑ ครั้ง แล้วค่อยๆ ยกตัวขึ้น ศีรษะตั้งตรง นับจังหวะเหมือนตอนก้มลง โดยในจังหวะที่ ๓๐ ให้เข่าตึง แขนตึง กลับมาอยู่ในท่าเดิม ดังรูปที่ ๑

ท่าที่ 5 (SKT 5)
“ยืดเหยียดอย่างไทย
ยืดวยากายประสานจิต”



ท่า SKT๕ * เทคนิค : ต้องเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ หายใจช้าๆ จึงจะได้ประโยชน์สูงสุด โดยเริ่มจากวันละ ๓๐ จังหวะ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นในวันต่อไป ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพได้เป็นอย่างดี

ท่าที่ ๖ (SKT ๖) “เทคนิคการฝึกสมาธิการยืดวยไทยจินตภาพ”

๑. นอนบนพื้นเรียบ แขนสองข้างวางแนบลำตัว ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ ๑ - ๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๓ รอบ

๒. แล้วให้ท่องในใจว่า “ศีรษะเราเริ่ม ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อยๆ” พร้อมกับกำหนดความรู้สึกไปที่อวัยวะที่เราจดจ่อ ไหล่จากศีรษะ หน้าผาก ขมับ หนิงตา แก้ม คาง ริมฝีปาก คอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้าอก หลัง หน้าท้อง ก้น ต้นขา เข่า น่อง เท้า และตัวเราทั้งตัว

๓. โดยเมื่อครบทั้งตัวแล้ว ให้ท่องว่า “มือเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้นไปเรื่อยๆ” ไหล่ลงไปจนถึงเท้า เมื่อทำครบแล้วให้หายใจเข้า กลั้นใจ และหายใจออกเหมือนตอนเริ่มต้นอีก ๓ รอบ

ท่าที่ 6 (SKT 6)
“การฝึกสมาธิการยืดขยาย
ไทยจินตภาพ”



ท่า SKT ๖ เหมาะสำหรับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี อัมพาต และ ผู้ที่มีปัญหาระบบการไหลเวียนโลหิต

ท่าที่ ๗ (SKT ๗) “เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ้ง”

๑. ยืนตัวตรง แยกเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ ๑ - ๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๕ รอบ
๒. ค่อยๆ ยกมือ แขน ข้อศอกทั้งสองข้างอยู่ระดับเอว หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ขยับฝ่ามือเข้าหากันช้าๆ นับ ๑ - ๓ และขยับมือออกจากช้าๆ นับ ๑ - ๓ (ดังรูปที่ ๑ - ๒) ทำทั้งหมด ๓๐ - ๔๐ รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

๓. หายใจเข้าลึกๆ นับ ๑ - ๕ ค่อยๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะคล้ายกับ กำลังประคองหรืออุ้มแจกันใบใหญ่ แล้วค่อยๆ ยกมือลงในท่าประคอง แจกันเช่นกัน นับเป็น ๑ รอบ (ดังรูปที่ ๓ - ๔) ทำทั้งหมด ๓๐ - ๔๐ รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

ท่าที่ 7 (SKT 7)
“เทคนิคสมาธิ
เคลื่อนไหวไทยชี่กง”



ท่า SKT๗ ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ อาการปวดเรื้อรัง/เฉียบพลัน และภูมิแพ้

ข้อควรระวัง

๑. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่รัดตึง
๒. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
๓. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป
๔. จิตจะต้องเป็นสมาธิไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้างๆ เป็นต้น
๕. ควรควบคุมอารมณ์และความคิดให้นิ่ง ไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น ให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก
๖. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่

๗. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน ห้ามฝึกขณะขับชี่ยานพาหนะ ขณะทำงาน กับเครื่องจักร หรือในสถานที่ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
๘. หากมีอาการแน่นอึดอัดหรือหน้ามืด ให้หยุดฝึก และลงนั่งหรือนอน พักทันที
๙. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรพกกลูโคมติดตัวไว้ด้วย
๑๐. ควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ นุ่มนวล ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

๓. ชีวิตานามัย

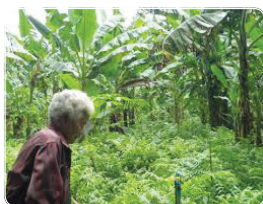
ชีวิตานามัย เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ในสายกลาง เช่น มีอาชีพที่สุจริต รักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาด สร้างสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น ด้วยการปลูกต้นไม้ที่กินได้ ปลูกผักพื้นบ้าน พืชสมุนไพร รอบรั้วบ้าน เพื่อใช้เป็นอาหาร และใช้เป็นยาในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้

สมุนไพรที่ควรมีการปลูกไว้ประจำครัวเรือน เพื่อใช้เป็นอาหารและใช้เป็นยา ในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นภายในครอบครัวมีหลายชนิด ประชาชน สามารถเลือกปลูกได้ตามเหมาะสมของแต่ละครัวเรือนและแต่ละท้องถิ่นได้ ดังนี้

๑. ชุมเห็ดเทศ ชี่เหล็ก ใช้รักษาอาการท้องผูก
๒. ฟ้าทะลายโจร ใช้รักษาอาการไข้ เจ็บคอ ท้องเสีย
๓. ชิง กะเพรา ตะไคร้ ข่า ใช้รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด
๔. แก้ว ใช้รักษาอาการปวดฟัน
๕. บอระเพ็ด ชี่เหล็ก มะระขี้นก ใช้รักษาอาการเบื่ออาหาร
๖. มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ใช้รักษาอาการไอ ระคายคอเนื่องจากมีเสมหะ
๗. กระเจี๊ยบแดง ตะไคร้ ใช้รักษาอาการขัดเบา
๘. ข่า ใช้รักษา กลาก เกลื้อน
๙. บัวบก ว่านหางจระเข้ ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
๑๐. ว่านมหากาฬ ชุมเห็ดเทศ ฟ้าทะลายโจร ใช้รักษาฝี แผลพุพอง

๑๑. ตำลึง พญาขอ (เสลดพังพอนตัวเมีย) เสลดพังพอน (เสลดพังพอนตัวผู้)
ใช้รักษาอาการแพ้อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย
๑๒. พลู ใช้รักษาลมพิษ
๑๓. พญาขอ (เสลดพังพอนตัวเมีย) ใช้รักษาเริ่ม งูสวัด
๑๔. ไพล ใช้รักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก
๑๕. ขี้เหล็ก ใช้รักษาอาการนอนไม่หลับ เป็นต้น

นอกจากนี้ควรปลูกไม้ดอกไม้ประดับพันธุ์ไม้หอมแบบไทย เช่น ดอกมะลิ ดอกราตรี จำปา กระดังงา เป็นต้น หรือปลูกต้นไม้ตามทิศ ซึ่งเป็นความเชื่อว่าจะมีแต่สิ่งที่เป็นมงคล เช่น ปลูกขนุนเพื่อให้คนหนุน คำจุน ปลูกมะขามเพื่อให้คนเกรงขาม จะเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ และควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในครอบครัว ซึ่งหลังจากรับประทานอาหารมื้อเย็นแล้ว ควรจะนั่งคุยกันที่นอกชานหรือระเบียงบ้าน ถ้าไม่มีนอกชานหรือระเบียงบ้านก็สามารถหาหมอนใตุมุมหนึ่งของบ้าน พุดคุย สนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ในขณะที่เวลาลมพัดก็จะได้กลิ่นหอมของดอกไม้ที่ปลูกไว้ช่วยมาทำให้ชื่นใจ ทำให้ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวดีขึ้น อบอุ่นขึ้น ซึ่งจะเป็นการก้าวสู่ศูนย์รวมของครอบครัวอีกครั้งหนึ่ง หลังจากทีครอบครัวไทยกลายเป็นครอบครัวที่ต่างคนต่างอยู่



ต้นมะขาม



ต้นขนุน



ดอกมะลิ



ดอกกระดังงา

การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยสมุนไพร

การเจ็บป่วยในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นโรคหรืออาการที่ไม่รุนแรง สามารถรักษาให้หายได้ การแพทย์แผนไทยซึ่งเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทยสามารถเข้ามา มีบทบาท มีส่วนร่วมในการบำบัดรักษาโรคหรืออาการเหล่านี้เบื้องต้นได้ ด้วยการใช้สมุนไพร การนวดไทย การอบไอน้ำสมุนไพร และการประคบสมุนไพร

๑. การใช้สมุนไพร

ก่อนที่จะทราบถึงการใช้สมุนไพรเพื่อการบำบัดรักษาโรค เราควรทราบความหมายของคำที่เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรอย่างถูกต้อง เพื่อให้การดูแลรักษาได้ผลและมีประสิทธิภาพ ดังนี้

ใบเพสลาด หมายถึง ใบไม้ที่จวนแก่

ทิ้งห้า หมายถึง ส่วนของราก ต้น ผล ใบ ดอก

เหล้า หมายถึง เหล้าโรง (๒๘ ดีกรี)

แอลกอฮอล์ หมายถึง แอลกอฮอล์ชนิดสีขาวสำหรับผสมยา ห้ามใช้แอลกอฮอล์ชนิดจุดไฟ

น้ำปูนใส หมายถึง น้ำยาที่ทำขึ้นโดยการนำปูนที่รับประทานกับหมากละลายน้ำสะอาด ตั้งทิ้งไว้แล้วรินน้ำใสมาใช้

ต้มเอาน้ำดื่ม หมายถึง ต้มสมุนไพรด้วยการใส่น้ำพอประมาณ หรือสามเท่าของปริมาณที่ต้องการใช้ ต้มพอเดือดอ่อนๆ ให้เหลือ ๑ ส่วนจาก ๓ ส่วนข้างต้น รินเอาน้ำดื่มตามขนาด

ชงเอาน้ำดื่ม หมายถึง ใส่ น้ำเดือดหรือน้ำร้อนจัดลงบนสมุนไพรที่อยู่ในภาชนะปิดฝาทิ้งไว้สักครู่จึงใช้ดื่ม

๑ กำมือ มีปริมาณเท่ากับสี่หยิบมือ หรือหมายความว่า ปริมาณของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือ เพียงข้างเดียว กำโดยให้ปลายนิ้วจรดอุ้งมือหย่งๆ

๑ กอบมือ มีปริมาณเท่าสองฝ่ามือ หรือหมายความว่า ปริมาณของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือทั้งสองข้างกอบเข้าหากันให้ส่วนของปลายนิ้วแตะกัน

๑ ถ้วยแก้ว มีปริมาตรเท่ากับ ๒๕๐ มิลลิลิตร

๑ ถ้วยชา มีปริมาตรเท่ากับ ๗๕ มิลลิลิตร

๑ ช้อนโต๊ะ มีปริมาตรเท่ากับ ๑๕ มิลลิลิตร

๑ ช้อนคา มีปริมาตรเท่ากับ ๘ มิลลิลิตร

๑ ช้อนชา มีปริมาตรเท่ากับ ๕ มิลลิลิตร

การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเบื้องต้นนี้ เป็นการใช้สมุนไพรที่ประชาชนสามารถใช้ได้แบ่งตามกลุ่มอาการเจ็บป่วยของระบบต่างๆ ดังนี้

๑.๑ สมุนไพรรักษาอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร

๑.๑.๑ โรคกระเพาะอาหาร

โรคกระเพาะอาหาร หมายถึง อาการปวดแสบปวดเสียด หรือจุกแน่นตรงบริเวณลิ้นปี่หรือสะดือ อาจปวดก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารก็ได้ การรับประทานอาหารผิดเวลา และการรับประทานอาหารหรือยาที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารหรือลำไส้ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแก้ปวดข้อ ยาแก้ปวดแอสไพริน ยาที่เข้าเสด็ยรอยด์ อาจทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคกระเพาะอาหาร คือ ขมิ้นชัน กลัวยน้ำว่า



ขมิ้นชัน : โดยการนำเหง้าขมิ้นชันแก่สดล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัด ประมาณ ๑ - ๒ วัน บดให้ละเอียด ผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน หรือบรรจุแคปซูลเก็บไว้ในขวดสะอาด และมิดชิด รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน



กล้วยน้ำว้า : นำกล้วยน้ำว้าดิบฝานเป็นแว่นๆ ตากแดด ประมาณ ๒ วัน หรืออบให้แห้งที่อุณหภูมิ ๕๐ องศาเซลเซียส และบดผง แล้วนำผงกล้วยดิบครั้งละครึ่งถึงหนึ่งผลของน้ำดื่มหรืออาจผสมกับน้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะดื่มก็ได้ หรืออาจนำผงกล้วยดิบมาปั้นลูกกลอนรับประทาน ครั้งละ ๔ เม็ด วันละ ๔ ครั้ง ก่อนอาหาร และก่อนนอน

๑.๑.๒ อาการท้องผูก

เป็นอาการที่ไม่ถ่ายอุจจาระตามปกติ หรืออุจจาระแข็ง อาการเหล่านี้เกิดเนื่องจากรับประทานอาหารที่มีเส้นใยน้อย หรือรับประทานผักที่มีรสฝาดหรือรสมันมาก หรือชอบกลั่นอุจจาระ มีความเครียดหรือออกกำลังกายน้อยเกินไปจนทำให้ลำไส้บีบตัวน้อยลง สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการท้องผูก คือ ขุมเห็ดเทศ มะขาม ขี้เหล็ก คุณ มะขามแขก แมงลัก



ชุมเห็ดเทศ : ใช้ใบและดอกชุมเห็ดเทศ ได้ดังนี้

- (๑) ใช้ดอกชุมเห็ดเทศสด ๑ ช่อ ต้มรับประทานกับน้ำพริก
- (๒) ยาต้ม : นำใบสด ๑๒ ใบ หั่นตากแห้ง ใช้ต้มและเอาน้ำดื่ม
- (๓) ยาขง : นำใบชุมเห็ดเทศมาบดเป็นผง ใช้ผงยา ๓ - ๖ กรัม บรรจุใส่ถุงกระดาษเย็บเป็นลักษณะถุงชา นำมาแช่ละลายในน้ำเดือด ๑๒๐ มิลลิลิตร นาน ๑๐ นาที และตมน้ำยาขงในเวลาก่อนนอน หรือ เมื่อมีอาการท้องผูก
- (๔) ยาลูกกลอน : นำใบชุมเห็ดเทศมาบดเป็นผง แล้วนำผงยามาปั้นกับน้ำผึ้งเป็นลูกกลอน ขนาดเท่ากับปลายนิ้วก้อย รับประทานครั้งละ ๓ เม็ด ก่อนนอนหรือเมื่อมีอาการท้องผูก



มะขาม : ใช้มะขามเปียกรสเปรี้ยว ๑๐ - ๒๐ ฝัก (หนักประมาณ ๗๐ - ๑๕๐ กรัม) จิ้มเกลือรับประทาน แล้วตมน้ำตามมากๆ หรือทำเป็นน้ำมะขามใส่เกลือเล็กน้อยดื่มก็ได้



ชี้เหล็ก : ใช้ใบชี้เหล็กอ่อนและดอกตูม ๔ - ๕ กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มก่อนอาหารหรือเวลามีอาการ

๑.๑.๔ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

เกิดจากการรับประทานอาหารแล้วไม่ย่อย รับประทานอาหารมากเกินไปหรือเร็วเกินไป หรือเกิดจากอาการเครียด วิดกกังวล สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด คือ ขิง กระเพรา ตะไคร้ ข่า ขมิ้นชัน กานพลู กระเทียม พริกไทย ดีปลี กระชาย หญ้าแห้วหมู กระวานไทย เร่ว มะนาว กระเทียม



ขิง : ใช้เหง้าขิงแก่สด ขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ ๕ กรัม) ทุบให้ แตกตัมเอาน้ำดื่ม



กระเพรา : ใช้ใบและยอด ๑ กำ (สดหนัก ๒๕ กรัมแห้งหนัก ๔ กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม หรือประกอบเป็นอาหาร



ตะไคร้ : ใช้ลำต้นและเหง้าแก่สดๆ ประมาณ ๑ กำมือ (ราว ๔๐ - ๖๐ กรัม) ทุบพอแหลกต้มกับน้ำประมาณ ครึ่งลิตร (๕๐๐ มิลลิลิตร) เอาน้ำดื่ม หรือประกอบเป็นอาหาร



ข่า : ใช้เหง้าแก่สดหรือแห้ง ครั้งละขนาดเท่าหัวแม่มือ (สดหนัก ๕ กรัม แห้งหนัก ๒ กรัม) ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม



ขมิ้นชัน : ใช้เหง้าขมิ้นชันสด ล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัดสัก ๑ - ๒ วัน บดให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นเม็ดขนาดปลายนิ้วก้อย ผึ่งลมให้แห้งและเก็บในขวดสะอาดมิดชิด รับประทาน ครั้งละ ๒ - ๓ เม็ด วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน หรือนำผงขมิ้นชันบรรจุในแคปซูล ขนาด ๒๕๐ มิลลิกรัม และรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหาร และก่อนนอน



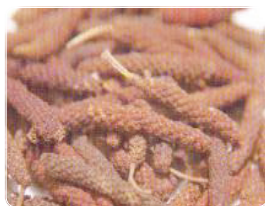
กานพลู : ใช้ดอกตูมแห้ง ๕ - ๘ ดอก (๐.๑๒ - ๐.๑๖ กรัม) ต้มน้ำดื่ม หรือบดเป็นผงชงน้ำดื่ม นอกจากนี้ ดอกกานพลู ยังช่วยป้องกันไม่ให้เด็กอ่อน ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ โดยใช้ ดอกแห้ง ๑ ดอก แช่ไว้ในกระติกน้ำร้อนที่ใช้ชงนมให้ เด็กอ่อน



กระเทียม : ใช้กระเทียมสดครั้งละประมาณ ๕ - ๗ กลีบ หลังอาหาร หรือเวลามีอาการ



พริกไทย : นำผลแก่แห้ง บดเป็นผงและปั้นเป็นลูกกลอน รับประทานครั้งละ ๐.๕ - ๑ กรัม (ประมาณ ๑๕ - ๒๐ ผล) หรือใช้วิธีบดเป็นผงและชงน้ำดื่มได้



ตีปลี : ใช้ผลแก่แห้งประมาณ ๑๐ ดอก ใส่น้ำประมาณ ครึ่งลิตร ต้มเอาน้ำดื่ม ถ้าไม่มีดอก ใช้เถาต้มแทนได้



กระชาย : ใช้เหง้าและรากของกระชายประมาณ ครึ่งกำมือ (สดหนักประมาณ ๕ - ๑๐ กรัม แห้งหนัก ๓ - ๕ กรัม) ทูบพอแห้ง ต้มเอาน้ำดื่มเวลามีอาการ หรือปรุงเป็นอาหารรับประทาน



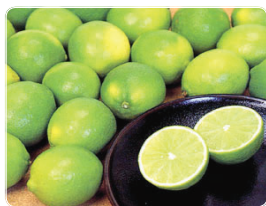
หญ้าแห้วหมู : ใช้หัวครึ่งละ ๑ กำมือ (๖๐ - ๗๐ หัว หรือ หนักประมาณ ๑๕ กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม หรือใช้หัวสดครึ่งละ ๕ หัว โขลกให้ละเอียดผสมน้ำผึ้ง รับประทาน



กระวานไทย : เอาเมล็ดแก่แห้งบดเป็นผงรับประทาน ครั้งละ ๑.๕ - ๓ ช้อนชา (หนัก๑-๒ กรัม) ชงกับน้ำอุ่น



เร่ว : ปอกเปลือกผลเร่วออก ใช้เมล็ดบดเป็นผง รับประทานครั้งละ ๓ - ๙ ผล (หนัก ๑ - ๓ กรัม) รับประทานวันละ ๓ ครั้ง



มะนาว : นำเอาเปลือกของผลสดประมาณครึ่งผล คลึงหรือทุบเล็กน้อยพอให้น้ำมันออก ชงน้ำร้อนดื่ม เวลามีอาการ



กระเทียม : นำเอาเหง้าหรือหัวสดขนาดเท่าหัวแม่มือ ๒ หัว (ประมาณ ๒๐ กรัม)ย่างไฟพอสุกตำกับน้ำปูนใส คั้นเอาน้ำดื่มเวลามีอาการ

๑.๑.๘ อาการเบื่ออาหาร

สมุนไพรที่ช่วยรักษาอาการเบื่ออาหาร จะช่วยให้เจริญอาหารมากขึ้น คือ บอระเพ็ด ขี้เหล็ก มะระขี้นก สะเดา



บอระเพ็ด : ใช้เถาหรือต้นสด ครึ่งละ ๒ คืบครึ่ง (๓๐ - ๔๐ กรัม) ตำคั้น เอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำโดยใช้ น้ำ ๓ ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ ๑ ส่วน ดื่มน้ำก่อนอาหาร วันละ ๒ ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ หรืออาจใช้ วิธีดองน้ำผึ้ง หรือปั่นเป็นลูกกลอน จะทำให้รับประทาน สะดวกขึ้น



ขี้เหล็ก : ใช้ดอกตูมและใบอ่อนปรุงเป็นอาหาร แต่ไม่ควร คั้นน้ำหลายครั้ง จะทำให้รสขมหมดไป



มะระขี้นก : ใช้ผลมะระอ่อนต้มให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก ผลมะระสุกห้ามรับประทานเพราะจะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน



สะเดา : ใช้ยอดสะเดาและดอกสะเดาลวกหรือต้มรับประทานร่วมกับน้ำปลาหวาน

๑.๒ สมุนไพรรักษาอาการเจ็บป่วยในโรกระบบทางเดินหายใจ

อาการไอ ระคายคอเนื่องจากมีเสมหะ

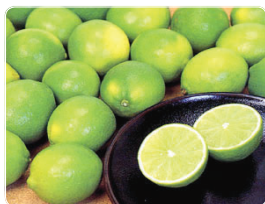
อาการเหล่านี้เกิดได้เนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรีย หรือไวรัส หรือเป็นหวัด หรือเกิดจากสูบบุหรี่มากเกินไป หรือรับประทานของมันมากเกินไป สมุนไพรที่ช่วยลดอาการไอ ขับเสมหะ ช่วยให้ลำคอชุ่มชื้น คือ มะขามป้อม มะขาม มะนาว มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ขิง ดีปลี เพกา



มะขามป้อม : ใช้ผลแก่สดครึ่งละประมาณ ๒ - ๓ ผล โขลกพอแหลก แทรกเกลือเล็กน้อย อมหรือเคี้ยวรับประทานวันละ ๓ - ๔ ครั้ง



มะขาม : ใช้เนื้อฝักแก่ของมะขามเปรี้ยว หรือมะขามเปียก รสเปรี้ยว จิ้มเกลือรับประทานพอสมควร หรืออาจคั้นเป็นน้ำมะขามแทรกเกลือเล็กน้อยและจิบบ่อยๆ ก็ได้ (ห้ามใส่น้ำแข็ง)



มะนาว : ใช้ผลสดคั้นน้ำจะได้น้ำมะนาวเข้มข้น และใส่เกลือเล็กน้อยจิบบ่อยๆ หรือจะทำเป็นน้ำมะนาวใส่เกลือและน้ำตาลปรุงให้รสจัดดื่มบ่อยๆ



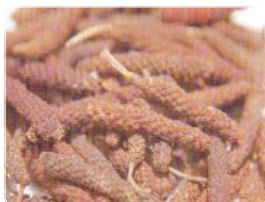
มะแว้งต้น : นำเอาผลแก่สด ๕ - ๑๐ ผล โขลกพอแหลก คั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือรับประทานบ่อยๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อจนกว่าอาการจะดีขึ้น



มะแว้งเครือ : นำเอาผลแก่สด ๕ - ๑๐ ผล โขลกพอแหลกคั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือรับประทานบ่อยๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อ จนกว่าอาการจะดีขึ้น



ขิง : ใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว หรือใช้เหง้าขิงสดตำผสมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและแทรกเกลือชนิดน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ



ติปลี : ใช้ผลแก่แห้งของติปลีประมาณครึ่งผลถึงหนึ่งผล ฝนกับน้ำมะนาวแทรกเกลือ กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ



เพกา : ใช้เมล็ดครั้งละ ๑/๒ - ๑ กำมือ (หนัก ๑.๕ - ๓ กรัม)
ใส่น้ำประมาณ ๓๐๐ มิลลิลิตร ต้มไฟอ่อนๆ พอเดือด
นานประมาณ ๑ ชั่วโมง รับประทาน วันละ ๓ ครั้ง

๑.๕ สมุนไพรรักษาอาการเจ็บป่วยอื่นๆ

๑.๕.๑ อาการเคล็ด ขัด ยอก

เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณรอบข้อและเอ็น มีอาการฟกช้ำหรือฉีกขาด
เนื่องจากหกล้มหรือถูกกระแทก ทำให้เกิดอาการปวด บวม แดง ร้อนรอบๆ ข้อ หรือ
เคล็ดยอกบริเวณกล้ามเนื้อ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการเคล็ด ขัดยอก คือ ไพล



ไพล : ใช้เหง้าไพลซึ่งแก่จัดประมาณ ๑ เหง้า ตำแล้วคั้น
เอาน้ำทา ถูวนวด บริเวณที่มีอาการหรือตำให้ละเอียด
ผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้าแล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบ
อังไอน้ำให้ความร้อน ประคบบริเวณที่ปวดเมื่อยและ
ฟกช้ำ เข้า - เย็น จนกว่าจะหาย

๑.๕.๒ อาการไข้

สมุนไพรที่รักษาอาการไข้ คือฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด



ฟ้าทะลายโจร : ยาลูกกลอน นำใบฟ้าทะลายโจรสด
ล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง (ห้ามตากแดด) บดเป็นผง
ให้ละเอียด ปั่นกับน้ำผึ้ง เก็บไว้ในขวดแห้งและมิดชิด
รับประทาน ครั้งละ ๑.๕ กรัม วันละ ๔ ครั้ง ก่อนอาหาร
และก่อนนอน

: ยาต้องเหล้า นำใบฟ้าทะลายโจรแห้งแช่ยาให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในขวดแก้วใช้เหล้าขาวแช่ให้ท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น แช่ยาหรือคนยารวันละ ๑ ครั้ง พอครบ ๗ วัน กรองเอาแต่น้ำเก็บไว้ในขวดที่มีติดและสะอาดรับประทานครั้งละ ๑ - ๒ ช้อนโต๊ะ วันละ ๓ - ๔ ครั้ง ก่อนอาหาร



บอระเพ็ด : ใช้เถาหรือต้นสด ครั้งละ ๒ คืบครึ่ง (๓๐ - ๔๐ กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำโดยใช้ น้ำ ๓ ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ ๑ ส่วน ดื่มก่อนอาหาร วันละ ๒ ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ

๑.๕.๓ อาการนอนไม่หลับ

สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการนอนไม่หลับ คือ ขี้เหล็ก



ขี้เหล็ก : ใช้ใบขี้เหล็กแห้งหนัก ๓๐ กรัม หรือใช้ใบสดหนัก ๕๐ กรัม ต้มเอาน้ำรับประทานก่อนนอน หรือใช้ใบอ่อนทำเป็นยาต้องเหล้า โดยใส่เหล้าขาวพอท่วมยา แช่ไว้ ๗ วัน คนทุกวันๆ ให้น้ำยาสม่ำเสมอ กรองกากยาออก จะได้น้ำยาต้องเหล้าขี้เหล็กดื่มครั้งละ ๑ - ๒ ช้อนชา

นอกจากการใช้ยาสมุนไพรเดี่ยวแล้ว ยังมียาตำรับพื้นบ้านที่หมอพื้นบ้านใช้รักษาอาการปวด ชา ดังนี้

ตำรับยาพื้นบ้าน แก้อาการวิงเวียน (ของหมอประกอบ อุบลขาว จังหวัดสงขลา)

ตำรับที่ ๑ จิงหังเหง้า ต้น ใบ สับใส่หม้อ ต้มเอาน้ำยาใช้ดื่มแทนน้ำ เวลาดื่มน้ำขิงให้แทรกน้ำตาลทรายพอหวาน

สรรพคุณ แก้อาการวิงเวียนศีรษะ อาการค่อยๆ หายไป

การดูแลโรคกระดูก ข้อ และอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ตำรับที่ ๑ ขิงสดแงๆ พริกไทยดำ ส่วนเท่ากัน ตำให้แหลกห่อผ้า ทำเป็นลูกประคบ จุ่มน้ำส้มสายชู ประคบตรงที่ปวด รู้สึกร้อน ให้เอาเหล่านวดทาที่แผลปวดเข้า ประคบเช้า - เย็น

สรรพคุณ บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก

ตำรับที่ ๒ ขิงสดแงๆ มากน้อยตามต้องการ หั่นเป็นชิ้น โขลกพอแหลก ผสมกับเหล้าโรงพอเปียก ผสมด้วยข้าวที่หุงสุก ๒ ส่วน ขิง ๑ ส่วน คลุกให้เข้ากันพอดี

วิธีใช้ ห่อผ้าทำเป็นลูกประคบ หรือพอกไว้ตรงที่ขัดยอก เอาผ้าห่อพันไว้ ถ้ามีอาการปวด หรือร้อน แกะออกจุ่มเหล้าโรง

สรรพคุณ ใช้ประคบแก้อาการปวดเมื่อย ขามือ ขาเท้า

ตำรับที่ ๓ ขิงสดแงๆ หั่นเป็นชิ้น ตำพอแหลก ๒ ถ้วยกาแฟ ผสมกับทราย ๒ ถ้วย คั่วในกระทะพออุ่น

วิธีใช้ ห่อผ้าเป็นลูกประคบ และทาเหล้าโรงบริเวณที่ชาก่อน จึงประคบ หลังประคบเสร็จทาเหล้าโรงซ้ำอีกครั้ง ประคบเช้า - เย็น

สรรพคุณ แก้อาการขามือ ขาเท้า

ตำรับที่ ๔ ใบขาสด (เพสลาด) มากน้อยตามต้องการ หั่นเป็นฝอยๆ ตำให้แหลกผสมเหล้าโรงคลุกเข้ากันพอเปียก

วิธีใช้ ใช้พอกบริเวณตรงที่ปวด เปลี่ยนยาวันละ ๑ ครั้ง ทำติดต่อกันจนหายเป็นปกติ

ตำรับที่ ๕ เหง้าข้าแก่ๆ หั่นเป็นชิ้นบางๆ มากน้อยตามต้องการ
ตำให้แหลก

วิธีใช้ เอน้ำมันมะพร้าวทาบริเวณที่ปวดให้ทั่ว (เพื่อป้องกัน
ผิวหนังไหม้) เปลี่ยนยาวันละ ๑ ครั้ง ติดต่อกัน ๒ - ๓ ครั้ง
จะหายเป็นปกติ

หมายเหตุ : ทุกครั้งที่เปลี่ยนยา จะต้องทาน้ำมันมะพร้าวทุกครั้งจะทำให้
หายเร็ว

บทที่ ๓

การฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน

๑. โรคลมจับโปง (ข้อเข่าเสื่อม)

เป็นโรคในตระกูลลมชนิดหนึ่งที่เกิดจากอาหาร อากาศ น้ำ และเป็นเฉพาะข้อเข่า กับข้อเท้าเท่านั้น ลมจับโปง มี ๒ ชนิด ได้แก่

๑. ลมจับโปงน้ำ

๒. ลมจับโปงแห้ง

ลักษณะอาการโรค

๑. ลมจับโปงน้ำ มีอาการปวดเข่ามาก บวม แดง ร้อน และมีน้ำในข้อขณะที่บวมอีกเสบจะมีความร้อนขึ้นเสมอ สามารถทำให้เป็นไข้ได้ เรียกไข้จับโปง ไข้มักจับเป็นช่วงเวลา พบกำเริบ ในฤดูฝน ซึ่งอากาศมักจะร้อนอบอ้าว และมีหนาวเจือปน

๒. ลมจับโปงแห้ง มีอาการบวมที่เข่า มีความร้อนไม่มากนัก บางครั้งมีแดงเล็กน้อย แต่จะมีสภาวะหัวเข่าติด ขาโก่ง สะบ้าเฝ้า อาการปวดน้อยกว่าลมจับโปงน้ำ และมีน้ำในข้อเล็กน้อย

การวินิจฉัยโรค

๑. ดูลักษณะของข้อเข่าที่เป็น

๒. ตรวจจ้องศาของเข่าที่เป็น

๓. ใช้วิธีทาปูนตรวจสอบ

สาเหตุ

โบราณว่าเกิดจากอาหาร อากาศ และน้ำ (ของมีนเมา) และการอึกเสบของเข้า จากอุบัติเหตุ การเสื่อมตามอายุ น้ำหนักตัวมาก และการทำงานหนัก

อาการ

มีอาการปวด บวม แดง ร้อน ที่เข้ามาก และเป็นทั้งข้อเข้า มีน้ำในข้อ บางคนอาจมีอาการไข้ เรียก **ไข้มจับโปง**

แนวทางการดูแลผู้ป่วยโรคลมจับโปง (ข้อเข้าเสื่อม) มีดังนี้

๑. การนวดรักษา
๒. การประคบสมุนไพร
๓. การพอกยา

การรักษาด้วยการนวด ดังนี้

การตรวจ

๑. วัดสันเท้าข้างที่เป็นจะสัน
๒. ตรวจวัดความโค้งของข้อ
๓. คลำข้อเข่าดูอาการ
๔. เขี่ยข้อเข่า
๕. คลอนลูกสะบ้า
๖. งอพับขาวัดองศาข้อ
๗. ทาปูนทดสอบจะเป็นน้ำเฝิ้มทั้งข้อ

๑.๑ สูตรการนวดรักษาภาวะข้อเข้าเสื่อม (จับโปงน้ำ)

๑. นวดพื้นฐานขา - เปิดประตูลม
๒. นวด สัญญาณ ๑ - ๓ ข้อ ทำนั้งพับเพียบ

๓. นวด สัญญาณ ๑ - ๔ ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ ๔ (ห้ามเขยื้อนข้อเข่า)

๔. นวด สัญญาณ ๑ - ๔ ขาด้านใน เน้นสัญญาณ ๓ - ๔ (ห้ามเขยื้อนข้อเข่า)

๑.๒ สูตรการนวดรักษากภาวะข้อเข่าเสื่อม (จับโป่งแห้ง)

๑. นวดพื้นฐานขา เปิดประตูลม

๒. นวดสัญญาณ ๑ - ๓ เข่า ทำนั้งพับเพียบ

๓. นวดสัญญาณ ๑ - ๔ ขาด้านนอก เน้นสัญญาณ ๔ (เขยื้อนข้อเข่า)

๔. นวดสัญญาณ ๑ - ๔ ขาด้านใน เน้นสัญญาณ ๓, ๔ (เขยื้อนข้อเข่า)

ขั้นตอนการนวดรักษากภาวะข้อเข่าเสื่อม โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. นวดพื้นฐานขา

ท่านวด : ผู้ถูกนวดนอนหงาย ผู้นวดนั่งพับเพียบ

๑) นวดเส้นพื้นฐานขาแนวเส้นที่ ๑ ให้ผู้นวดนั่งพับเพียบทางปลายเท้า ด้านซ้ายของผู้ถูกนวด (ในกรณีปวดขาข้างซ้าย) แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายกดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อขิดกระดูกสันหน้าแข้ง ข้างหัวเข่าต่ำกว่าลูกสะบ้าประมาณ ๒ นิ้วมือ (จุดนี้เรียกว่าจุดนาคบาทที่ ๑) โดยให้นิ้วหัวแม่มือเฉียง ๔๕ องศา กับแนวกระดูกสันหน้าแข้ง ส่วนนิ้วมืออีก ๔ นิ้ว ประคองบนหน้าแข้ง แล้วเลื่อนมากดจุดนาคบาทจุดที่ ๒ ซึ่งห่างจากจุดนาคบาทที่ ๑ ประมาณ ๑ นิ้วมือ และจากจุดนาคบาทจุดที่ ๒ ให้อีกใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อขิดกระดูกสันหน้าแข้งต่อเนื่องจากจุดนาคบาทที่ ๒ โดยให้นิ้วมืออีก ๔ นิ้วประคองไว้บริเวณปลีช่องของผู้ถูกนวด แล้วกดเรียงนิ้วต่อเนื่องไปจนถึงข้อเท้าดังภาพที่ ๑ ถึง ๖



ภาพที่ ๑ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๒ ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายกดลงบนแนวร่อง กล้ามเนื้อขิดกระดูกหน้าแข้งข้างหัวเข่าต่ำกว่าลูกสะบ้าประมาณ ๒ นิ้วมือ (จุดนาคบาทที่ ๑)



ภาพที่ ๓ กดจุดนาคบาทที่ ๒ ซึ่งห่างจากจุดนาคบาทที่ ๑ ประมาณ ๑ นิ้วมือ



ภาพที่ ๔ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อขิดกระดูกสันหน้าแข้งต่อเนื่องจากจุดนาคบาทที่ ๒



ภาพที่ ๕ กดเรียงนิ้วต่อเนื่องไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขิดกระดูกสันหน้าแข้ง



ภาพที่ ๖ กดเรียงนิ้วต่อเนื่องไปจนถึงข้อเท้า

๒) นวดเส้นพื้นฐานขาแนวเส้นที่ ๒ ให้ผู้นวดนั่งพับเพียบทางปลายเท้า ด้านซ้ายของผู้ถูกนวด แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อ ต้นขาเหนือหัวเข่าประมาณ ๒ นิ้วมือ โดยให้นิ้วมือที่เหลื่อประคองด้านข้างของต้นขา ท่อนบนแล้วกดเรียงนิ้วหัวแม่มือคู่ต่อเนื่องไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนบนจนชิดปุ่ม กระดูกหัวตะคาก ดังภาพที่ ๗ ถึง ๑๐



ภาพที่ ๗ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๘ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อต้นขาเหนือหัวเข่าประมาณ ๒ นิ้วมือ



ภาพที่ ๙ กดเรียงนิ้วหัวแม่มือคู่ต่อเนื่องไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนบน



ภาพที่ ๑๐ กดต่อเนื่องไปตามขาท่อนบนจนชิดปุ่มกระดูกหัวตะคาก

๓) นวดเส้นพื้นฐานขาแนวเส้นที่ ๓ ให้ผู้นวดนั่งพับเพียบอยู่ระดับเอว ด้านซ้ายของผู้ถูกนวดคว่ำมือแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอก ในตำแหน่งซึ่งอยู่ในแนวระดับเดียวกับหัวตะคากส่วนนิ้วมือที่เหลื่อประคองด้านบนของขาท่อนบน เรียงนิ้วคู่ต่อเนื่องไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอกจนชิดข้อเข่า โดยเว้นบริเวณหัวเข่าไว้ไม่ต้องกด ดังภาพที่ ๑๑ ถึง ๑๔



ภาพที่ ๑๑ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๑๒ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอก ในตำแหน่ง ซึ่งอยู่ในแนวระดับเดียวกับ หัวตะคาก



ภาพที่ ๑๓ กดไล่ลงตามแนวร่องกล้ามเนื้อต้น ขาด้านนอก



ภาพที่ ๑๔ กดเรียงนิ้วคู่ต่อเนื่องไปจนขีด ข้อเข่า

๔) นวดเส้นพื้นฐานขาแนวเส้นที่ ๔ ให้ผู้นวดนั่งพับเพียบทางปลายเท้า ด้านซ้ายของผู้ถูกนวดแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อ ต้นขาด้านนอก ซึ่งอยู่ต่ำกว่าข้อเข่า ๒ นิ้วมือ (แนวร่องกล้ามเนื้อขาต้นนอกตรงกับแนว ตาตุ่มด้านนอก) โดยให้นิ้วมือที่เหลือประคองด้านบนกระดูกสันหน้าแข้ง กดเรียงนิ้วคู่ ต่อเนื่องตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาต้นนอกก่อนล่างจนถึงข้อเท้า ดังภาพที่ ๑๕ ถึง ๑๘



ภาพที่ ๑๕ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๑๖ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กันกดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อขาด้านนอกที่อยู่ต่ำกว่าข้อเข่า ๒ นิ้วมือ



ภาพที่ ๑๗ กดไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาด้านนอกท่อนล่าง



ภาพที่ ๑๘ กดไล่ลงไปจนถึงข้อเท้า

๕) การนวดคลายหลังเท้า ให้ผู้นวดนั่งพับเพียบข้างลำตัวผู้ถูกนวดทางปลายเท้าด้านซ้าย ของผู้ถูกนวด แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายนวดคลายบนหลังเท้าข้างซ้ายของผู้ถูกนวด ๔ เส้น เส้นที่ ๑ เริ่มจากด้านข้างฝ่าเท้าด้านนอกบริเวณใต้ตาตุ่ม แล้วลากไปบนหลังเท้าไปยังด้านข้างฝ่าเท้าด้านใน เส้นที่ ๒ ห่างจากเส้นที่ ๑ ประมาณ ๒ นิ้วมือ และเส้นที่ ๓ ห่างจากเส้นที่ ๒ ประมาณ ๒ นิ้วมือ แล้วนวดคลายบนหลังเท้า เส้นที่ ๒ และเส้นที่ ๓ เหมือนเส้นที่ ๑ ส่วนเส้นที่ ๔ เริ่มจากชิดโคนนิ้วก้อยแล้วลากผ่านโคนนิ้วเท้าที่เหลือ ไปยังโคนนิ้วหัวแม่มือเท้าด้านใน ดังภาพที่ ๑๙ ถึง ๒๔



ภาพที่ ๑๙ ท่าของผู้ถูกนวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๒๐ เส้นที่ ๑ เริ่มจากด้านข้างฝ่าเท้า
ด้านนอกบริเวณใต้ตาตุ่ม



ภาพที่ ๒๑ ลากไปบนหลังเท้าด้านข้างฝ่าเท้า
ด้านใน



ภาพที่ ๒๒ เส้นที่ ๒ ห่างจากเส้นที่ ๑
ประมาณ ๒ นิ้วมือแล้วลากไปบนหลังเท้า
ไปยังด้านข้างฝ่าเท้าด้านใน



ภาพที่ ๒๓ เส้นที่ ๓ ห่างจากเส้นที่ ๒
ประมาณ ๒ นิ้วมือ แล้วลากไปบนหลังเท้า
ไปยังด้านข้างฝ่าเท้าด้านใน



ภาพที่ ๒๔ เส้นที่ ๔ เริ่มจากขีดโคนด้าน
นิ้วก้อยแล้วลากผ่านโคนนิ้วที่เหลือไปยัง
โคนนิ้วหัวแม่เท้าด้านใน

๖) การเปิดประตูลม ผู้นวดแบะปลายเท้าข้างซ้ายของผู้ถูกนวดออก โดยผู้นวดนั่งคุกเข่าคู่ ยกกันขึ้นอยู่ทางด้านข้างซ้ายของผู้ถูกนวด หันหน้าไปทางศีรษะ ผู้ถูกนวดให้เข้าผู้นวดเสมอกับปุ่มกระดูกหัวตะคาก แล้ววางมือข้างซ้ายลงบนบริเวณ ขาหนีบด้านซ้ายของผู้ถูกนวด โดยให้ปลายนิ้วก้อยแตะที่ปุ่มกระดูกหัวตะคาก เฉียงมือทำมุม ๔๕ องศา กับแนวหน้าขา มืออีกข้างอยู่ในท่าเคารพ แล้วลงน้ำหนัก โดยการโน้มตัวโดยใช้สันมือกดลงบริเวณที่มีชีพจรเต้น ใช้เวลาประมาณ ๓๐ - ๔๕ วินาที แล้วยกมือขึ้นซ้ำ ๆ ดังภาพที่ ๒๕ ถึง ๒๘

หมายเหตุ : การนวดพื้นฐานขาด้านขวาให้ผู้ถูกนวดนอนหงาย ผู้นวดนั่งพับเพียบอยู่ ด้านข้างขวาของผู้ถูกนวดแล้วดำเนินการ นวดเหมือนขาซ้าย ตามข้อ ๑) ถึงข้อ ๖)



ภาพที่ ๒๕ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๒๖ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๒๗ วางมือซ้ายบนบริเวณขาหนีบของผู้ถูกนวดโดยให้ปลายนิ้วก้อยแตะที่ปุ่มกระดูกหัวตะคาก เฉียงมือทำมุม ๔๕ องศา กับแนวหน้าขา มืออีกข้างอยู่ในท่าเคารพ



ภาพที่ ๒๘ ลงน้ำหนักโดยการโน้มตัวโดยใช้สันมือ กดลงไป ใช้เวลาประมาณ ๓๐ - ๔๕ วินาที

๒. นวดชาดำนอก

ท่านวต : ผู้ถูกนวดนอนตะแคงเข้าคู่ ๙๐ องศา ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู่หันหน้าเข้าหาทางด้านหลังของผู้ถูกนวด

๑) จุดที่ ๑ สลักเพชร คือ บริเวณจุดสูงสุดที่สุดของสะโพก ผู้ถูกนวดนอนตะแคงขวาเข้าซ้ายคู่ ๙๐ องศา ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู่หันหน้าเข้าหาทางด้านหลังของผู้ถูกนวด เข้าวางอยู่ระดับเอวผู้ถูกนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กันที่จุดสูงสุดของสะโพกซ้ายในลักษณะคว่ำมือโดยนิ้วที่เลื้อยประคองไว้ ที่ข้อสะโพก แล้วโน้มตัวกดจุดสูงสุดของสะโพก ดังภาพที่ ๒๙ ถึง ๓๑



ภาพที่ ๒๙ ท่านวตของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๓๐ ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กันในลักษณะคว่ำมือที่จุดสูงสุดของสะโพกโดยนิ้วที่เลื้อยประคองไว้ที่ข้อสะโพก



ภาพที่ ๓๑ โน้มตัวกดจุดสูงสุดของสะโพก

๒) จุดที่ ๒ หัวตะคาก ผู้นวดหันหน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวด เข่าขวาอยู่ระดับเอวผู้ถูกนวด ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันบนด้านหลังของกระดูกหัวตะคากในลักษณะหงายมือโดยนิ้วที่เหลือประคองไว้ที่สะโพก แล้วโน้มตัวกดลงบนด้านหลังของกระดูกหัวตะคาก ดังภาพที่ ๓๒ ถึง ๓๓



ภาพที่ ๓๒ ท่านวดของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๓๓ ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันในลักษณะหงายมือ แล้วโน้มตัวกดลงบนด้านหลังของกระดูกหัวตะคาก

๓) จุดที่ ๓ รอยบุ่มของข้อต่อกระดูกสะโพก ผู้นวดหันหน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวด โดยตัวของผู้นวดจะนั่งเฉียง ๔๕ องศากับตัวผู้ถูกนวด แล้ววางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันลงบนรอยบุ่มของข้อต่อกระดูกสะโพกซ้าย ซึ่งจะอยู่ตรงกลางกล้ามเนื้อสะโพก ในลักษณะคว่ำมือ โดยนิ้วที่เหลือประคองไว้ที่สะโพก แล้วโน้มตัวกดลงบนรอยบุ่มของข้อต่อกระดูกสะโพก ดังภาพที่ ๓๔ ถึง ๓๕



ภาพที่ ๓๔ ท่านวดของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๓๕ ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันในลักษณะคว่ำมือ แล้วโน้มตัวกดลงบนรอยบุ่มของข้อต่อกระดูกสะโพก



๔) การคลายกล้ามเนื้อต้นขา ผู้นวดหันหน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวด โดยตัวของผู้นวดจะนั่งเฉียง ๔๕ องศา กับผู้ถูกนวด แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย กดคลายกล้ามเนื้อขาท่อนบนด้านนอกข้างซ้ายตั้งแต่โคนขา กดไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนบนด้านนอกจนถึงบริเวณเหนือเข่าโดยมีมืออีกข้างอยู่ในท่าเคารพ ดังภาพที่ ๓๖ ถึง ๓๙



ภาพที่ ๓๖ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๓๗ ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย กดคลายกล้ามเนื้อขาท่อนบนด้านนอก ตั้งแต่โคนขา



ภาพที่ ๓๘ กดไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนบนด้านนอกลงไป



ภาพที่ ๓๙ กดไล่ลงไปจนถึงบริเวณเหนือเข่า

๕) พื้นฐานขาต้านอกท่อนล่าง ผู้นวดนั่งคุกเข่าหันหน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวดเข้าหาอยู่ระดับสะโพกของผู้ถูกนวด แล้ววางนิ้วหัวแม่มือคู่กันห่างจากข้อเข่า ๒ นิ้วมือ กดลงตรงกึ่งกลางความกว้างของกล้ามเนื้อขาท่อนล่างข้างซ้าย กดไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง (แนวตาตุ่ม) ไปจนถึงข้อเท้า ดังภาพที่ ๔๐ ถึง ๔๓



ภาพที่ ๔๐ ทำนวดของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๔๑ ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน ห่างจากข้อเข่า ๒ นิ้วมือ กดลงตรงกึ่งกลาง ความกว้างของกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง



ภาพที่ ๔๒ กดไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อ ขาท่อนบนด้านนอกลงไป



ภาพที่ ๔๓ กดไล่ลงไปจนถึงบริเวณเหนือเข่า ท่อนล่างไปจนถึงข้อเท้า

๖) ทำซ้ำตามข้อ ๑) ถึงข้อ ๕) ประมาณ ๓ - ๕ ครั้ง

หมายเหตุ : การนวดขาด้านนอกข้างขวาให้ผู้ถูกนวดนอนตะแคงซ้ายเข้าขาขวาคู่ ๔๐ องศา ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู่หันหน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวด แล้วนวดตามแนวทางข้อ ๑) ถึง ข้อ ๕)

๓. นวดชาด้าใน

ท่านวด : ผู้ถูกนวดนอนตะแคงเข้าคู่ ๙๐ องศา ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู้หันหน้าเข้าหาทางด้านหลังของผู้ถูกนวด

๑) ผู้ถูกนวดนอนตะแคงซ้ายเข้าขวาคู่ ๙๐ องศา ผู้นวดหันหน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวด เข่าด้านซ้ายของผู้นวดอยู่ประมาณสะโพกของผู้ถูกนวด แล้ววางนิ้วหัวแม่มือคู่กันห่างจากโคนขาผู้ถูกนวด ๒ นิ้วมือ โน้มตัวกดลงตรงกึ่งกลางความกว้างของกล้ามเนื้อขาท่อนบนข้างซ้าย กดไล่ลงตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนบนมาจนถึงบริเวณเหนือเข่า ประมาณ ๒ นิ้วมือ ดังภาพที่ ๔๔ ถึง ๔๗



ภาพที่ ๔๔ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๔๕ ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือคู่กันห่างจากโคนขาผู้ถูกนวด ๒ นิ้วมือ แล้วโน้มตัวกดลงกึ่งกลางความกว้างของกล้ามเนื้อขาท่อนบน



ภาพที่ ๔๖ กดไล่ลงตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนบน



ภาพที่ ๔๗ กดไล่ลงมาจนถึงบริเวณเหนือเข่าประมาณ ๒ นิ้วมือ

๒) หลังจากนวดในข้อ ๑) แล้ว ให้ผู้นวดเลื่อนตัวลงมาในระดับหัวเข่าของผู้ถูกนวด แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือข้างขวา กดที่กลางข้อพับเข่าข้างซ้ายของผู้ถูกนวด (เปิดประตุลมเข่า) โดยมืออีกข้างอยู่ในท่าเคารพ ดังภาพที่ ๔๘ ถึง ๔๙



ภาพที่ ๔๘ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๔๙ ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือข้างขวา กดที่กลางข้อพับเข่า โดยมืออีกข้างอยู่ในท่าเคารพ

๓) ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง ขีดกระดูกสันหลังข้างด้านใน ห่างจากหัวเข่า ๒ นิ้วมือนิ้วมืออีก ๔ นิ้ว ประคองด้านบนกระดูกสันหลังข้าง โดยมืออีกข้างอยู่ในท่าเคารพ กดไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง ขีดกระดูกสันหลังข้างด้านในจนชิดตามู่ม ดังภาพที่ ๕๐ ถึง ๕๓



ภาพที่ ๕๐ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๕๑ ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือข้างขวา กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อขีดกระดูกสันหลังข้างด้านใน



ภาพที่ ๕๒ กดไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อ
ซิดกระดูก



ภาพที่ ๕๓ กดไล่ลงไปจนชิดตาตุ่มสันหน้า
แข้งด้านใน

๔) ทำซ้ำตามข้อ ๑) ถึงข้อ ๓) ประมาณ ๓ - ๕ ครั้ง

หมายเหตุ : การนวดขาในด้านในข้างขวาให้ผู้ถูกนวดนอนตะแคงขวาเข้าซ้ายคู้ ๙๐ องศา ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู้หันหน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวด แล้วนวดตามแนวทางข้อ ๑) ถึงข้อ ๔)

ขั้นตอนและวิธีการนวดจุดสัญญาณเข้า ๓ จุด

จุดที่ ๑ ผู้นวดนั่งพับเพียบหันปลายเท้าลงด้านล่างโดยให้อยู่ระดับหัวเข่าของผู้ถูกนวดวางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันที่ตำแหน่งจุดสัญญาณ ๑ เข้าในลักษณะหงายมือให้นิ้วหัวแม่มือชี้ขึ้น ระยะเวลาในการกดนวด ๑ คาบใหญ่ (นับ ๑ - ๑๐) ดังภาพ



จุดที่ ๒ ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู้หน้าเข้าหาผู้ถูกนวด โดยยกกันขึ้น แล้ววางนิ้วหัวแม่มือคู่ชิดข้อเข่าด้านใน ในลักษณะคว่ำมือ ออกแรงที่นิ้วหัวแม่มือนิ่งไว้ ๑๐ วินาที นิ้วที่เหลือวางไว้ที่เข่า



จุดที่ ๓ ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู้หน้าข้างเข้าหาผู้ถูกนวด (หน้าไปทางศีรษะของผู้ถูกนวด) วางนิ้วหัวแม่มือเดียวข้างที่อยู่ติดกับผู้ถูกนวดโดยนิ้วหัวแม่มือหันเข้าหาตัวผู้นวดนิ่งไว้ ๑๐ วินาที นิ้วที่เหลือประคองไว้



ขั้นตอนและวิธีการนวดจุดสัญญาณ ๔ ขาด้านนอก

การนวดจุดสัญญาณ ๔ ขาด้านนอก ผู้นวดอยู่ในท่าเดียวกับการนวดตำแหน่งจุดสัญญาณ ๓ ขาด้านนอก แต่ตำแหน่งที่นวดจะอยู่ระดับเดียวกับโคนขาของคนไข้ ก่อนทำการนวดให้ขยับปลายเท้าขาท่อนล่างข้างที่คู่ของผู้รับการบำบัดให้ขนานกับข้างที่เหยียด โดยให้ส้นเท้าอยู่ระดับกึ่งกลางหน้าแข้งของข้างที่เหยียด แล้ววางนิ้วหัวแม่มือข้างเดียวกับขาของผู้รับการบำบัดลงที่ตำแหน่งจุดสัญญาณ ๔ กดนวดในลักษณะคว่ำมือให้นิ้วหัวแม่มือชี้ลง โดยมืออีกข้างหนึ่งแนบชิดลำตัวให้ทิศทางของแรงซอกกล้ามเนื้อไปทางด้านหน้า ระยะเวลาในการนวด ใช้คาบใหญ่ (นับ ๑ - ๑๐)



ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด

ขั้นตอนและวิธีการนวดจุดสัญญาณ ๓ และ ๔ ขาด้านใน

กตสัญญาณ ๓ ขาด้านใน ผู้นวดนั่งในท่าคุกเข่าทั้งสองข้าง โดยไม่นั่งทับส้น เข่าด้านล่างอยู่ในระดับเดียวกับข้อพับเข่าของขาข้างที่เหยียด วางนิ้วหัวแม่มือลงทั้งสองข้างคู่กันที่ตำแหน่งจุดสัญญาณ ๓ กดนวดในลักษณะหงายมือให้นิ้วหัวแม่มือชี้ขึ้น ระยะเวลาในการกดนวด ใช้คาบใหญ่ (นับ ๑ - ๑๐)



ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด

การนวดสัญญาณ ๔ ขาด้านใน ผู้นวดนั่งในท่าคุกเข่าทั้งสองข้าง โดยไม่นั่งทับส้น วางนิ้วหัวแม่มือเดียวข้างที่อยู่ปลายเท้าของผู้ถูกนวด กดลงได้ข้อพับเข่าโดยหัวแม่มือชี้ลง ระยะเวลาในการกดนวดใช้คาบใหญ่ (นับ ๑ - ๑๐)



ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด

๒. โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือโรคหลอดเลือดสมอง ทางกรมแพทย์แผนไทยเกิดจากลมอุทธรังคมาวาตา และลมอโรคมาวาพัตระคนกัน ทำให้มีอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต ดังนี้

อัมพฤกษ์ หมายถึง ผู้ป่วยที่มีอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อแขน - ขา แต่สามารถขยับได้ระดับหนึ่งหรือหยิบจับสิ่งของที่น้ำหนักตามปกติไม่ได้ เป็นโรคที่คล้ายคลึงกับอัมพาต แต่อาการน้อยกว่า

อัมพาต หมายถึง ผู้ป่วยที่มีอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อแขน - ขา ไม่สามารถขยับได้ระดับหนึ่งหรือลิ้นแข็งพูดไม่ชัด ปากเบี้ยว

การรักษาด้วยการนวด

ใช้สูตรในการนวดฟื้นฟูสภาพ ขึ้นกับอาการของผู้ป่วย และอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์

๑. นวดพื้นฐานขา เน้นสัญญาณข้อเท้า เปิดประตูลมข้างที่เป็น

๒. นวดพื้นฐานหลังและสัญญาณ ๑,๒,๓,๔,๕ หลัง (ท่านอน)

๓. นวตพื้นฐานชาด้านนอกและสัญญาณ ๑,๒,๓,๔,๕ (ห้ามนวตสัญญาณ ๒ ในกรณีที่ถูกผู้ช่วยเหยียดคู้ขาไม่ได้)
๔. นวตพื้นฐานชาด้านในและสัญญาณ ๑,๒,๓,๔,๕
๕. นวตพื้นฐานแขนด้านในและสัญญาณ ๑,๒,๓,๔,๕
๖. นวตพื้นฐานแขนด้านนอกและสัญญาณ ๑,๒,๓,๔,๕
๗. นวตท่าหมุนมานถวายแหวน
๘. นวตพื้นฐานป่ำ
๙. นวตสัญญาณหัวไหล่ ๑,๒,๓,๔,๕ (ห้ามนวตสัญญาณ ๒ ในกรณีที่ผู้ช่วยเหยียดคู้แขนไม่ได้)

แนวการนวตรักษา

ท่านวด : ผู้ถูกนวดนอนหงาย ผู้นวดนั่งพับเพียบ

๑) นวตเส้นพื้นฐานขาแนวเส้นที่ ๑ ให้ผู้นวดนั่งพับเพียบทางปลายเท้า ด้านซ้ายของผู้ถูกนวด (ในกรณีปวดขาข้างซ้าย) แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อขิดกระดูกสันหน้าแข้งข้างหัวเข่าต่ำกว่าลูกสะบ้าประมาณ ๒ นิ้วมือ (จุดนี้เรียกว่าจุดนาคบาทที่ ๑) โดยให้นิ้วหัวแม่มือเฉียง ๔๕ องศา กับแนวกระดูกสันหน้าแข้ง ส่วนนิ้วมืออีก ๔ นิ้ว ประคองบนหน้าแข้ง แล้วเลื่อนมากดจุดนาคบาทจุดที่ ๒ ซึ่งห่างจากจุดนาคบาทที่ ๑ ประมาณ ๑ นิ้วมือ และจากจุดนาคบาทจุดที่ ๒ ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อขิดกระดูกสันหน้าแข้งต่อเนื่องจากจุดนาคบาทที่ ๒ โดยให้นิ้วมืออีก ๔ นิ้ว ประคองไว้บริเวณปลีน่องของผู้ถูกนวด แล้วกดเรียงนิ้วต่อเนื่องไปจนถึงข้อเท้า ดังภาพที่ ๑ ถึง ๖



ภาพที่ ๑ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๒ ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายกดลงบนแนวร่อง กล้ามเนื้อขิดกระดูกหน้าแข้งข้างหัวเข่าต่ำกว่าลูกสะบ้าประมาณ ๒ นิ้วมือ (จุดนาคบาทที่ ๑)



ภาพที่ ๓ กดจุดนาคบาทที่ ๒ ซึ่งห่างจากจุดนาคบาทที่ ๑ ประมาณ ๑ นิ้วมือ



ภาพที่ ๔ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดลงบนแนวประมาณ ๑ นิ้วมือ ตามแนวร่องกล้ามเนื้อขิดกระดูกสันหน้าแข้งต่อเนื่องจากจุดนาคบาทที่ ๒



ภาพที่ ๕ กดจุดนาคบาทที่ ๒ ซึ่งห่างจากจุดนาคบาทที่ ๑



ภาพที่ ๖ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดลงบนแนวประมาณ ๑ นิ้วมือ ตามแนวร่องกล้ามเนื้อขิดกระดูกสันหน้าแข้งต่อเนื่องจากจุดนาคบาทที่ ๒ เรียงนิ้วไปจนถึงข้อเท้า

๒) นวดเส้นพื้นฐานขาแนวเส้นที่ ๒ ให้ผู้นวดนั่งพับเพียบทางปลายเท้า ด้านซ้ายของผู้ถูกนวด แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อต้นขาเหนือหัวเข่าประมาณ ๒ นิ้วมือ โดยให้นิ้วมือที่เลื้อยประคองด้านข้างของต้นขาท่อนบน แล้วกดเรียงนิ้วหัวแม่มือคู่ต่อเนื่องไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนบนจนชิดปุ่มกระดูกหัวตะคาก ดังภาพที่ ๗ ถึง ๑๐



ภาพที่ ๗ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๘ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อต้นขาเหนือหัวเข่าประมาณ ๒ นิ้วมือ



ภาพที่ ๙ กดเรียงนิ้วหัวแม่มือคู่ต่อเนื่องไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนบน



ภาพที่ ๑๐ กดต่อเนื่องไปตามขาท่อนบนจนชิดปุ่มกระดูกหัวตะคาก

๓) นวดเส้นพื้นฐานขาแนวเส้นที่ ๓ ให้ผู้นวดนั่งพับเพียบอยู่ระดับเอวด้านซ้ายของผู้ถูกนวดคว่ำมือแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอก ในตำแหน่งซึ่งอยู่ในแนวระดับเดียวกับหัวตะคาก ส่วนนิ้วมือที่เลื้อยประคองด้านบนของขาท่อนบน กดเรียงนิ้วคู่ต่อเนื่องไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอกจนชิดข้อเข่า โดยเว้นบริเวณหัวเข่าไว้ไม่ต้องกด ดังภาพที่ ๑๑ ถึง ๑๔



ภาพที่ ๑๑ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๑๒ ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอกในตำแหน่งซึ่งอยู่ในแนวระดับเดียวกับหัวตะคาก



ภาพที่ ๑๓ กดไต่ลงตามแนวร่องกล้ามเนื้อต้นขาด้านนอก



ภาพที่ ๑๔ กดเรียงนิ้วคู่ต่อเนื่องไปจนขีดข้อเข่า

๔) นวดเส้นพื้นฐานขาแนวเส้นที่ ๔ ให้ผู้นวดนั่งพับเพียบทางปลายเท้าด้านซ้ายของผู้ถูกนวดแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กัน กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อขาต้นนอกซึ่งอยู่ต่ำกว่าข้อเข่า ๒ นิ้วมือ (แนวร่องกล้ามเนื้อขาต้นนอกตรงกับแนวตาตุ่มต้นนอก) โดยให้นิ้วมือที่เหลื่อประคองด้านบนกระดูกสันหน้าแข้ง กดเรียงนิ้วคู่ต่อเนื่องตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาต้นนอกท่อนล่างเท้าจนถึงข้อเท้า ดังภาพที่ ๑๕ ถึง ๑๘



ภาพที่ ๑๕ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๑๖ ใช้นิ้วหัวแม่มือสองข้างคู่กันกดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อขาต้นนอกที่อยู่ต่ำกว่าข้อเข่า ๒ นิ้วมือ



ภาพที่ ๑๗ กดไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อ
ทางด้านนอกท่อนล่าง



ภาพที่ ๑๘ กดไล่ลงไปจนถึงข้อเท้า

๕) การนวดคลายหลังเท้า ให้ผู้นวดนั่งพับเพียบข้างลำตัวผู้ถูกนวดทาง
ปลายเท้าด้านซ้ายของผู้ถูกนวด แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายนวดคลายบนหลังเท้า
ข้างซ้ายของผู้ถูกนวด ๔ เส้น เส้นที่ ๑ เริ่มจากด้านข้างฝ่าเท้าด้านนอกบริเวณ
ใต้ตาตุ่ม แล้วลากไปบนหลังเท้าไปยังด้านข้างฝ่าเท้าด้านในเส้นที่ ๒ ห่างจาก
เส้นที่ ๑ ประมาณ ๒ นิ้วมือ และเส้นที่ ๓ ห่างจากเส้นที่ ๒ ประมาณ ๒ นิ้วมือ
แล้วนวดคลายบนหลังเท้า เส้นที่ ๒ และเส้นที่ ๓ เหมือนเส้นที่ ๑ ส่วนเส้นที่ ๔
เริ่มจากขิดโคนนิ้วก้อยแล้วลากผ่านโคนนิ้วเท้าที่เหลือ ไปยังโคนนิ้วหัวแม่เท้า
ด้านใน ดังภาพที่ ๑๙ ถึง ๒๔



ภาพที่ ๑๙ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๒๐ เส้นที่ ๑ เริ่มที่จากด้านข้าง
ฝ่าเท้าด้านนอกบริเวณใต้ตาตุ่ม



ภาพที่ ๒๑ ลากไปบนหลังเท้าไปด้านข้าง ฝ่าเท้าด้านใน



ภาพที่ ๒๒ เส้นที่ ๒๒ ห่างจากเส้นที่ ๑ ประมาณ ๒ นิ้วมือ แล้วลากไปบนหลังเท้า ไปยังด้านข้างฝ่าเท้าด้านใน



ภาพที่ ๒๓ เส้นที่ ๓ ห่างจากเส้นที่ ๒ ประมาณ ๒ นิ้วมือ แล้วลากไปบนหลังเท้า ไปยังด้านข้างฝ่าเท้าด้านใน



ภาพที่ ๒๔ เส้นที่ ๔ เริ่มจากขีดโคนด้าน นิ้วก้อยแล้วลากผ่านโคนนิ้วที่เหลือไปยัง โคนนิ้วหัวแม่เท้าด้านใน

๖) การเปิดประตูลม ผู้นวดเบะปลายเท้าข้างซ้ายของผู้ถูกนวดออก โดยผู้นวด นั่งคุกเข่าคู่ ยกกันขึ้นอยู่ทางด้านข้างซ้ายของผู้ถูกนวด หันหน้าไปทางศีรษะ ผู้ถูกนวดให้เข้าผู้นวดเสมอกับปุ่มกระดูกหัวตะคาก แล้ววางมือข้างซ้ายลงบน บริเวณขาหนีบด้านซ้ายของผู้ถูกนวด โดยให้ปลายนิ้วก้อยแตะที่ปุ่มกระดูก หัวตะคาก เฉียงมือทำมุม ๔๕ องศา กับแนวหน้าขา มืออีกข้างอยู่ในท่าเคารพ แล้วลงน้ำหนักโดยการโน้มตัวโดยใช้สันมือกดลงบริเวณที่มีชีพจรเต้น ใช้เวลา ประมาณ ๓๐ - ๔๕ วินาที แล้วยกมือขึ้นซ้ำๆ ดังภาพที่ ๒๕ ถึง ๒๘



ภาพที่ ๒๕ แสดงการแบะปลายเท้า



ภาพที่ ๒๖ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๒๗ วางมือซ้ายบนบริเวณขาหนีบของผู้ถูกนวดโดยให้ปลายนิ้วก้อยแตะที่ปุ่มกระดูกหัวตะคาก เอียงมือทำมุม ๔๕ องศา กับแนวหน้าขา มืออีกข้างอยู่ในท่าเคารพ



ภาพที่ ๒๘ ลงน้ำหนักโดยการโน้มตัวโดยใช้สันมือกดลงไป ใช้เวลาประมาณ ๓๐ - ๔๕ วินาที

หมายเหตุ : การนวดพื้นฐานทางด้านขวาให้ผู้ถูกนวดนอนหงาย ผู้นวดนั่งพับเพียบอยู่ด้านข้างขวาของผู้ถูกนวดแล้วดำเนินการ นวดเหมือนขาซ้าย ตามข้อ ๑) ถึงข้อ ๖)

๒. นวดขาด้านนอก

ท่านวด : ผู้ถูกนวดนอนตะแคงเข้าคู่ ๙๐ องศา ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู้หน้าเข้าหาทางด้านหลังของผู้ถูกนวด

๑) จุดที่ ๑ สลักเพชร คือ บริเวณจุดสูงสุดที่สุดของสะโพก ผู้ถูกนวดนอนตะแคงขวา เข้าซ้ายคู่ ๙๐ องศา ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู้หน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวดเข้าขวาอยู่ระดับเอวผู้ถูกนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กันที่จุดสูงสุดของสะโพกซ้าย ในลักษณะคว่ำมือโดยนิ้วที่เลื้อยประคองไว้ ที่ข้อสะโพก แล้วโน้มตัวกดจุดสูงสุดของสะโพก ดังภาพที่ ๒๙ ถึง ๓๑



ภาพที่ ๒๙ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๓๐ ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางคู่กันในลักษณะคว่ำมือที่จุดสูงสุดของสะโพกโดยนิ้วที่เหลือประคองไว้ที่ข้อสะโพก

๒) จุดที่ ๒ หัวตะคาก ผู้นวดหันหน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวด เข่าวางอยู่ระดับเอวผู้ถูกนวด ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันบนด้านหลังของกระดูกหัวตะคากในลักษณะหงายมือ โดยนิ้วที่เหลือประคองไว้ที่ข้อสะโพก แล้วโน้มตัวกดลงบนด้านหลังของกระดูกหัวตะคาก ดังภาพที่ ๓๒ ถึง ๓๓



ภาพที่ ๓๒ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๓๓ ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันในลักษณะหงายมือ แล้วโน้มตัวกดลงบนด้านหลังของกระดูกหัวตะคาก

๓) จุดที่ ๓ รอยบุ่มของข้อต่อกระดูกสะโพก ผู้นวดหันหน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวดโดยตัวของผู้นวดจะนั่งเฉียง ๔๕ องศากับตัวผู้ถูกนวด แล้ววางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างคู่กันลงบนรอยบุ่มของข้อต่อกระดูกสะโพกซ้าย ซึ่งจะอยู่ตรงกลางกล้ามเนื้อสะโพก ในลักษณะคว่ำมือ โดยนิ้วที่เหลือประคองไว้ที่ข้อสะโพก แล้วโน้มตัวกดลงบนรอยบุ่มของข้อต่อกระดูกสะโพก ดังภาพที่ ๓๔ ถึง ๓๕



ภาพที่ ๓๔ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๓๕ ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง
คู่กันในลักษณะคว่ำมือ แล้วโน้มตัวกดลงบน
รอยปุ่มของข้อต่อกระดูกสะโพก

๔) การคลายกล้ามเนื้อต้นขา ผู้นวดหันหน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวด โดยตัวของ
ผู้นวดจะนั่งเฉียง ๔๕ องศา กับผู้ถูกนวด แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายกดคลายกล้ามเนื้อขา
ท่อนบน ด้านนอกข้างซ้ายตั้งแต่โคนขา กดไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนบน
ด้านนอก จนถึงบริเวณเหนือเข่าโดยมืออีกข้างอยู่ในท่าเคารพดังภาพที่ ๓๖ ถึง ๓๙



ภาพที่ ๓๖ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๓๗ ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย
กดคลายกล้ามเนื้อขาท่อนบนด้านนอก
ตั้งแต่โคนขา



ภาพที่ ๓๘ กดไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขา



ภาพที่ ๓๙ กดไล่ลงไปจนถึงบริเวณเหนือเข่า
ท่อนบนด้านนอกลงไป

๕) พื้นฐานขาด้านนอกท่อนล่าง ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู้หน้าเข้าหาทางด้านหลัง ผู้ถูกนวด เข้าวางอยู่ระดับสะโพกของผู้ถูกนวด แล้ววางนิ้วหัวแม่มือคู่กันห่างจากข้อเข่า ๒ นิ้วมือ กดลงตรงกึ่งกลางความกว้างของกล้ามเนื้อขาท่อนล่างข้างซ้าย กดไต่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง (แนวตาตุ่ม) ไปจนถึงข้อเท้า ดังภาพที่ ๔๐ ถึง ๔๒



ภาพที่ ๔๐ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๔๑ ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือคู่กันห่างจากข้อเข่า ๒ นิ้วมือ กดลงตรงกึ่งกลางความกว้างของกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง



ภาพที่ ๔๒ กดไต่ลงตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนล่างไปจนถึงข้อเท้า

๖) ทำซ้ำตามข้อ ๑) ถึงข้อ ๕) ประมาณ ๓ - ๕ ครั้ง

หมายเหตุ : การนวดขาด้านนอกข้างขวาให้ผู้ถูกนวดนอนตะแคงซ้ายเข้าหาตัว ๙๐ องศา ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู้หน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวด แล้วนวดตามแนวทางข้อ ๑) ถึงข้อ ๕)

๓. นวดชาด้าโน

ท่านวด : ผู้ถูกนวดนอนตะแคงเข้าคู่ ๙๐ องศา ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู้หันหน้าเข้าหาทางด้านหลังของผู้ถูกนวด

๑) ผู้ถูกนวดนอนตะแคงซ้ายเข้าขวาคู่ ๙๐ องศา ผู้นวดหันหน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวด เข้าด้านซ้ายของผู้นวดอยู่ประมาณสะโพกของผู้ถูกนวด แล้ววางนิ้วหัวแม่มือคู่กันห่างจากโคนขาผู้ถูกนวด ๒ นิ้วมือ โน้มตัวกดลงตรงกึ่งกลางความกว้างของกล้ามเนื้อขาท่อนบนข้างซ้าย กดไล่ลงตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนบนมาจนถึงบริเวณเหนือเข่า ประมาณ ๒ นิ้วมือ ดังภาพที่ ๔๔ ถึง ๔๗



ภาพที่ ๔๔ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๔๕ ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือคู่กันห่างจากโคนขาผู้ถูกนวด ๒ นิ้วมือ แล้วโน้มตัวกดลงกึ่งกลางความกว้างของกล้ามเนื้อขาท่อนบน



ภาพที่ ๔๖ กดไล่ลงตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนบน



ภาพที่ ๔๗ กดไล่ลงมาจนถึงบริเวณเหนือเข่าประมาณ ๒ นิ้วมือ

๒) หลังจากนวดในข้อ ๑) แล้ว ให้ผู้นวดเลื่อนตัวลงมาในระดับหัวเข่าของผู้ถูกนวดแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือข้างขวา กดที่กลางข้อพับเข่าข้างซ้ายของผู้ถูกนวด (เปิดประตุลมเข่า) โดยมืออีกข้างอยู่ในท่าเคารพ ดังภาพที่ ๔๘ ถึง ๔๙



ภาพที่ ๔๘ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๔๙ ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย กดที่กลางข้อพับเข่า โดยมืออีกข้างอยู่ในท่าเคารพ

๓) ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง ขีดกระดูกสันหลังด้านใน ห่างจากหัวเข่า ๒ นิ้วมือ นิ้วมืออีก ๔ นิ้ว ประคองด้านบนกระดูกสันหลัง โดยมืออีกข้าง อยู่ในท่าเคารพ กดไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง ขีดกระดูกสันหลังด้านในจนชิดตาตุ่ม ดังภาพที่ ๕๐ ถึง ๕๓



ภาพที่ ๕๐ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๕๑ ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือข้างขวา กดลงบนแนวร่องกล้ามเนื้อขาท่อนล่าง ขีดกระดูกสันหลังด้านใน



ภาพที่ ๕๒ กดไล่ลงไปตามแนวร่องกล้ามเนื้อ
ขิดกระดูก



ภาพที่ ๕๓ กดไล่ลงไปจนขิดตาตุ่มสันหน้าแข้ง
ด้านใน

๔) ทำซ้ำตามข้อ ๑) ถึงข้อ ๓) ประมาณ ๓ - ๕ ครั้ง

หมายเหตุ : การนวดขาในด้านในข้างขวาให้ผู้ถูกนวดนอนตะแคงขวาเข้าซ้ายคู้
๙๐ องศา ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู้หน้าเข้าหาทางด้านหลังผู้ถูกนวด แล้วนวดตามแนวทาง
ข้อ ๑) ถึงข้อ ๔)

๔. นวดแขนด้านใน

ท่านวด : ผู้ถูกนวดนอนหงาย ผู้นวดนั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างของผู้ถูกนวด

๑) ผู้นวดนั่งคุกเข่าอยู่ทางด้านซ้ายของผู้ถูกนวด โดยหันหน้าไปทางด้านศีรษะ
ของผู้ถูกนวดแล้วทำการเปิดประตูลมแขนข้างซ้ายของผู้ถูกนวด โดยการใช้สันมือ
ข้างซ้ายของผู้นวด กดบริเวณกึ่งกลางแขนท่อนบน (ใต้กล้ามเนื้อลูกหนู) ของผู้ถูกนวด
และใช้มือข้างขวาจับขีฟจรที่ข้อมือซ้ายของผู้ถูกนวด ดังภาพที่ ๓๗ และ ๓๘



ภาพที่ ๓๗ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๓๘ มือซ้ายกดบริเวณกึ่งกลางแขน
ท่อนบนและมือขวาจับขีฟจรที่ข้อมือของ
ผู้ถูกนวด

๒) ผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดลงที่ข้อพับแขนด้านใน แล้วกดไต่ลงไปตามแนวกลางแขนไปจนถึงเส้นสร้อยข้อมือ ดังภาพที่ ๓๙ ถึง ๔๒



ภาพที่ ๓๙ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๔๐ ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่กันกดลงบริเวณข้อพับแขนด้านใน



ภาพที่ ๔๑ กดไต่ลงไปตามแนวกลางแขนด้านใน



ภาพที่ ๔๒ กดไต่ลงไปตามแนวกลางแขนด้านในไปจนถึงเส้นสร้อยข้อมือ

๓) ทำซ้ำตามข้อ ๑) และข้อ ๒) ประมาณ ๓ - ๕ ครั้ง

หมายเหตุ : การนวดแขนข้างขวาให้เปิดประตูลมแขนข้างขวาของผู้ถูกนวด โดยการใช้นิ้วหัวแม่มือคู่กันกดบริเวณกึ่งกลางแขนท่อนบน (ใต้กล้ามเนื้อลูกหนู) ของผู้ถูกนวดและใช้นิ้วหัวแม่มือคู่กันกดบริเวณข้อพับแขนด้านในของผู้ถูกนวด หลังจากนั้นผู้นวดวางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดลงที่ข้อพับแขนด้านใน แล้วกดไต่ลงไปตามแนวกลางแขนไปจนถึงเส้นสร้อยข้อมือ

๕. นวดแขนด้านนอก

ท่านวด : ผู้ถูกนวดนอนหงาย ผู้นวดนั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างผู้ถูกนวด

๑) ผู้นวดนั่งคุกเข่าหันหน้าไปทางด้านศีรษะผู้ถูกนวดโดยเข่าของผู้นวดอยู่เสมอกับหัวไหล่ของผู้ถูกนวด และผู้ถูกนวดคว่ำแขนงอข้อศอกเล็กน้อย แล้วผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย กดลงบนแนวแขนด้านนอกข้างซ้ายของผู้ถูกนวด ตั้งแต่ใต้กล้ามเนื้อต้นแขนกดไล่ลงไปจนถึงเหนือข้อศอกของผู้ถูกนวดประมาณ ๒ นิ้วมือ เป็นจุดสุดท้ายของการนวดแขนด้านนอกท่อนบน ดังภาพที่ ๔๓ ถึง ๔๖



ภาพที่ ๔๓ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๔๔ ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย กดลงบนแนวแขนด้านนอก ใต้กล้ามเนื้อต้นแขน



ภาพที่ ๔๕ กดไล่ลงไปตามแนวแขนด้านนอกท่อนบน



ภาพที่ ๔๖ กดไล่ลงไปตามแนวแขนด้านนอกท่อนบน จนถึงเหนือข้อศอกประมาณ ๒ นิ้วมือ

๒) ผู้นวดนั่งคุกเข่าคู่หันหน้าเข้าหาผู้ถูกนวด แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดลงบริเวณใต้ข้อศอกประมาณ ๒ นิ้วมือของแขนด้านนอกแล้วกดไล่ไปจนถึงบริเวณข้อมือ ดังภาพที่ ๔๗ ถึง ๕๐



ภาพที่ ๔๗ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๔๘ ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่กันกดลงบริเวณใต้ข้อศอกประมาณ ๒ นิ้วมือ



ภาพที่ ๔๙ กดไล่ลงไปตามแนวแขนด้านนอกท่อนล่าง



ภาพที่ ๕๐ กดไล่ลงไปตามแนวแขนด้านนอก ท่อนล่างจนถึงบริเวณข้อมือ

๓) ทำซ้ำตามข้อ ๑) และ ๒) ประมาณ ๓ - ๕ ครั้ง

หมายเหตุ : การนวดแขนด้านนอกข้างขวา ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างขวากดลงบนแนวแขนด้านนอกตั้งแต่ใต้กล้ามเนื้อต้นแขนไปจนถึงเหนือข้อศอกของผู้ถูกนวดประมาณ ๒ นิ้วมือ เป็นจุดสุดท้ายของการนวดแขนด้านนอกท่อนบน แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือคู่กันกดลงบริเวณใต้ข้อศอกประมาณ ๒ นิ้วมือ ของแขนด้านนอกกดไล่ลงไปจนถึงบริเวณข้อมือ

❖ นวดพื้นฐานบ่า ❖

ท่านวด : ผู้ถูกนวดนั่งขัดสมาธิหรือนั่งห้อยขา ผู้นวดยืนอยู่ด้านหลังของผู้ถูกนวด ผู้นวดยืนแยกเท้าเสมอไหล่ อยู่ด้านหลังผู้ถูกนวดโน้มตัวเล็กน้อย แล้ววางนิ้วหัวแม่มือคู่กันกดลงบนแนวกล้ามเนื้อบ่าชิดปุ่มกระดูกสามเหลี่ยมที่หัวไหล่ โดยใช้น้ำหนัก ๕๐ ปอนด์ (ครึ่งหนึ่งของกำลังผู้นวด) แล้วกดไล่ไปจนชิดปุ่มกระดูกต้นคอ ดังภาพที่ ๑ ถึง ๔



ภาพที่ ๑ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๒ ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่กันกดลงบนแนวกล้ามเนื้อบ่าชิดปุ่มกระดูกสามเหลี่ยมที่หัวไหล่



ภาพที่ ๓ กดไล่ไปตามแนวกล้ามเนื้อบ่า



ภาพที่ ๔ กดไล่ไปตามแนวกล้ามเนื้อบ่าจนชิดปุ่มกระดูกต้นคอ

๒) ผู้นวดยืนแยกเท้าเสมอไหล่ อยู่ด้านหลังผู้ถูกนวด โดยถอยเท้าข้างที่ถนัดไปทางด้านหลัง ๑ ก้าว โน้มตัวเล็กน้อยแล้ววางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดลงบนแนวกล้ามเนื้อบ่าซิดปุมกระดูกต้นคอโดยใช้น้ำหนัก ๗๐ ปอนด์ (๓ ใน ๔ ของกำลังผู้นวด) แล้วกดไล่ลงไปจนซิดปุมกระดูกสามเหลี่ยมที่หัวไหล่ ดังภาพที่ ๕ ถึง ๘



ภาพที่ ๕ กดไล่ไปตามแนวกล้ามเนื้อบ่า



ภาพที่ ๖ กดไล่ไปตามแนวกล้ามเนื้อบ่าจนซิดปุมกระดูกต้นคอ

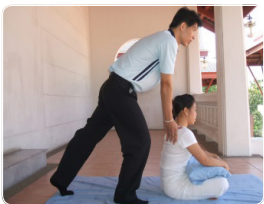


ภาพที่ ๗ กดไล่ไปตามแนวกล้ามเนื้อบ่า



ภาพที่ ๘ กดไล่ไปตามแนวกล้ามเนื้อบ่าจนซิดปุมกระดูก สามเหลี่ยมที่หัวไหล่

๓) ผู้นวดยืนแยกเท้าเสมอไหล่ อยู่ด้านหลังผู้ถูกนวด โดยถอยเท้าข้างที่ถนัดไปทางด้านหลัง ๑ ก้าว แล้วย่อเข่าด้านหน้าให้มากขึ้น ขาด้านหลังส้นเท้าจะเปิด โน้มตัวเล็กน้อย วางนิ้วหัวแม่มือคู่กัน กดลงบนแนวกล้ามเนื้อบ่าซิดปุมกระดูกสามเหลี่ยมที่หัวไหล่ โดยใช้น้ำหนัก ๘๐ ปอนด์ (กำลังของผู้นวดทั้งหมด) แล้วกดไล่ไปจนซิดปุมกระดูกต้นคอ ดังภาพที่ ๙ ถึง ๑๒



ภาพที่ ๙ ท่าของผู้นวดและผู้ถูกนวด



ภาพที่ ๑๐ ใช้นิ้วหัวแม่มือคู้กดลงบน
แนวกล้ามเนื้อบ่าชิดปุ่มกระดูกสามเหลี่ยม
ที่หัวไหล่



ภาพที่ ๑๑ กดไล่ไปตามแนวกล้ามเนื้อบ่า



ภาพที่ ๑๒ กดไล่ไปตามแนวกล้ามเนื้อบ่า
จนชิดปุ่มกระดูกต้นคอ

๔) ให้นวดซ้ำตามข้อ ๑) ถึงข้อ ๓) ประมาณ ๓ - ๕ ครั้ง

หมายเหตุ : ให้นวดพื้นฐานบ่าทั้งสองข้างโดยใช้แนวการนวดตามข้อ ๑ ถึงข้อ ๔

❖ ท่าบริหารข้อเข่า ❖

ทำนั่งยองๆ ๙๐ องศา

วิธีบริหาร

๑. ยืนกางขาให้ใกล้เคียงกับความกว้างของหัวไหล่ตัวเอง และหาที่ยึดเกาะให้มั่นคง



๒. ค่อยๆ ย่อตัว หย่อนก้นลง ให้ก้นถึงส้นเท้า โดยไม่เขย่งปลายเท้า



๓. ทำท่าบริหารต่อจากข้อ ๒ โดยค่อยๆ ยกตัวขึ้นโดยให้เข่างอเป็นมุมฉาก ส้นเท้าติดพื้น นับ ๑-๑๐ แล้วค่อยๆ หย่อนก้นลงเพื่อเตรียมพร้อมตามข้อ ๒



คำแนะนำ

๑. ถ้านั่งยองๆ ลงพื้นไม่ได้ ไม่แนะนำให้ทำท่าบริหารท่านี้อาจเกิดอันตรายได้
๒. หลังจากทำท่าบริหารนี้แล้ว ห้ามทำการบิด ดัด สลัดขา
๓. ทำท่าบริหาร เช้า - เย็น ทุกวัน ครั้งละ ๓ รอบ

❖ การประคบสมุนไพร ❖

การประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายอย่างมาโขลกแล้วห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมานึ่งให้ร้อน ประคบบริเวณที่ปวดหรือเคล็ดขัดยอก ความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ส่วนสารสำคัญในสมุนไพรจะช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และปวดได้

อาการที่สามารถประคบได้

๑. ปวดกล้ามเนื้อ
๒. กล้ามเนื้ออักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน)
๓. โรคหรืออาการอื่นๆ ตามที่แพทย์เห็นสมควร

ประโยชน์

๑. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น
๒. บำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพ อาการปวด ตึง ล้า บวมอักเสบของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ
๓. ทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดอ่อนตัว ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดการติดขัดของข้อต่อ กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น เคลื่อนไหวได้สะดวกขึ้น และทำให้ระบบกล้ามเนื้อ และระบบประสาทผ่อนคลาย

ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ (สำหรับลูกประคบ ๒ ลูก)

๑. ไพล (๕๐๐ กรัม) บรรเทาปวดเมื่อย ลดการอักเสบ
๒. ผิวมะกรูด (๑๐๐ กรัม) มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
๓. ตะไคร้บ้าน (๒๐๐ กรัม) แต่งกลิ่น
๔. ใบมะขาม (๑๐๐ กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
๕. ขมิ้นชัน (๑๐๐ กรัม) ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
๖. ใบส้มป่อย (๕๐ กรัม) ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความคัน
๗. การบูร (๓๐ กรัม) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
๘. เกสร (๖๐ กรัม) ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น
๙. พิมเสน (๓๐ กรัม) แต่งกลิ่น แก้พุพอง ผดผื่น บำรุงหัวใจ

อุปกรณ์การทำลูกประคบ

๑. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ เชือก
๒. ตัวยาที่ใช้ทำลูกประคบ
๓. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
๔. จานรองลูกประคบ
๕. กะละมัง ถังมือ ผ้าขนหนู

ขั้นตอนในการประคบสมุนไพร

๑. จัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
๒. นำลูกประคบสมุนไพรที่นึ่งร้อนได้ที่แล้ว มาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (ก่อนประคบควรทดสอบความร้อนของลูกประคบสมุนไพร ที่บริเวณท้องแขนหรือหลังมือของผู้ประคบ)

๓. ในการวางลูกประคบสมุนไพรบนผิวหนังของผู้สูงอายุโดยตรง ในช่วงแรกๆ ต้องทำด้วยความเร็วไม่วางแช่นานๆ เพราะผู้สูงอายุจะทนความร้อนไม่ได้มาก หรืออาจประคบโดยใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กรองบนผิวหนังก่อนได้
๔. เมื่อลูกประคบสมุนไพรคลายความร้อนลงก็สามารถใช้ลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนึ่งต่อ ทำซ้ำ ตามข้อ ๒ - ๔)

หมายเหตุ : ใช้เวลาในการประคบสมุนไพรในบริเวณที่ปวด เคล็ดขัดยอก หรือบริเวณที่มีอาการอักเสบ ครั้งละ ๑๐ - ๑๕ นาที



ข้อห้ามในการประคบสมุนไพร

๑. มีไข้สูงเกิน ๓๘.๕ องศาเซลเซียส
๒. บริเวณที่มีกระดูกแตกหัก
๓. บริเวณที่เป็นมะเร็ง
๔. บริเวณที่เป็นแผลเปิด หรือเลือดออกใหม่ๆ
๕. บริเวณที่มีการติดเชื้อ
๖. บริเวณที่มีการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) จากอุบัติเหตุในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก (เพราะอาจทำให้บวมมากขึ้น ควรประคบด้วยความเย็น)

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

๑. ผู้สูงอายุและเด็ก
๒. ผู้ป่วยโรคอัมพาต

๓. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
๔. บริเวณที่มีอาการชา
๕. ผู้ป่วยโรคลมตะกัง(ปะกัง) ขณะที่มีการอาเจียน
๖. การใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะผิวหนังที่บาง

อาการแทรกซ้อนจากการประคบสมุนไพร และการดูแลเบื้องต้น

หากใช้ลูกประคบสมุนไพรที่ร้อนเกินไป จะทำให้ผิวหนังในบริเวณที่ประคบไหม้ พอง แสบร้อน บวม มีรอยดำ และอาจทำให้เกิดการติดเชื้อเฉพาะที่ได้

การดูแลเบื้องต้น

หยุดการประคบทันที ถ้ามีอาการแสบร้อนให้ใช้ประคบเย็น หากพองจนผิวหนังลอกให้ส่งพบแพทย์

❖ การพอกยาสมุนไพร ❖

การพอกยาสมุนไพร หมายถึง การนำตำรับยาสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดข้อเข่ามาพอกในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเข่า เข่าไม่มีกำลัง ปวดเสียวขัดในข้อเข่า คลายกล้ามเนื้อ อาการปวดจากข้อเข่าเสื่อม ที่เกิดจากโรคเรื้อรังเสื่อมหะหย่อน

ประโยชน์ของการพอกเข่า

๑. กระจายเลือดลมบริเวณข้อเข่า
๒. ทำให้เพิ่มการไหลเวียนของเลือด
๓. ช่วยลดอาการติดขัดของข้อเข่า
๔. ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น
๕. ช่วยลดอาการ บวม แดง ร้อนบริเวณเข่า

ขั้นตอนและวิธีการทำยาพอกเข้า

สูตรยาพอกเข้า (ตำรับพื่อหมอบุญทอง บุตรธรรมมา หมอพื้นบ้าน
โรงพยาบาลขุนหาญ)

ส่วนที่ ๑ การเตรียมผงยาพอกเข้า

๑. ดองดึง	๑๐๐	กรัม
๒. แป้งข้าวเจ้า	๕๐๐	กรัม
๓. แป้งข้าวหมาก	๒	ลูก

ส่วนที่ ๒ การเตรียมน้ำยาพอกเข้า

๑. น้ำมันไพลสกัด	๑,๐๐๐	ซีซี
๒. น้ำมันงา	๒๐	ซีซี
๓. น้ำมันขิง	๑๐๐	ซีซี
๔. การบูร	๑๐๐	กรัม
๕. เมนทอล	๕๐	กรัม
๖. พิมเสน	๒๕	กรัม

ส่วนที่ ๓ การทำน้ำต่าง

๑. ปูนแดง	๒๐	กรัม
๒. น้ำเปล่า	๑	ลิตร

วิธีทำ

นำส่วนผสมส่วนที่ ๑ (ผงยาพอกเข้า) มาบดให้ละเอียด คลุกเคล้าให้เข้ากัน
แล้วพักไว้ จากนั้นนำส่วนผสมส่วนที่ ๑ และส่วนที่ ๒ (น้ำยาพอกเข้า) มาผสม
คลุกเคล้าให้เข้ากัน โดยใช้ส่วนผสม ส่วนที่ ๑ ปริมาณ ๗๐ กรัม และ ส่วนผสม
ส่วนที่ ๒ (น้ำยาพอกเข้า) ปริมาณ ๑ ขอนโต้ะ แล้วจึงใช้มือนวดส่วนผสมทั้ง ๒

ให้เข้ากัน จากนั้นจึงเติมส่วนผสมส่วนที่ ๓ (น้ำต่าง) ปริมาตร ๓ ซ่อนโตะ แล้วนวดให้
ตัวยาทั้ง ๓ ส่วน ผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน จนเหนียวและนุ่มพอเหมาะ จึงนำไปพอกเข้า

วิธีการผสมยาพอกเข้า

๑. นำยาพอกเข้า ๗๐ กรัม เทใส่ถ้วยที่เตรียมไว้
๒. ใส่ น้ำต่างหรือน้ำเปล่า ๓ ซ่อนโตะ นวดให้เข้ากัน นวดยาพอกเข้าไป
เรื่อย ๆ จนเข้ากัน จนเนื้อยานุ่มและเหนียวพอเหมาะ
๓. เติมน้ำยาพอกเข้า ๑ ซ่อนโตะ ใช้มือนวดยาให้เข้ากัน จนนุ่มและเหนียว
พอเหมาะ นำยาที่ได้มาพอกเข้ารักษาอาการปวดเข้า

วิธีการพอกเข้า

๑. เริ่มขั้นตอนแรกโดยการนวดเฉพาะจุดบริเวณ เข้า ประมาณ ๒๐ นาที
๒. ประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรบริเวณเข้า ๕ นาที
๓. จัดท่าผู้ป่วยในท่านอนหงาย
๔. นำยาพอกลงบริเวณเข้าทิ้งไว้ ๒๐ นาที
๕. เมื่อยาแห้งใช้ฝ่ามือตบบริเวณที่พอกยาแล้วใช้ฝ่ามือลูบตัวยาออก
๖. หลังพอกเสร็จทุกครั้งให้กระดกปลายเท้าขึ้นลง ๕๐ ครั้ง กอดเข้าชิดอก
๑๐ ครั้งและควรให้คำแนะนำการบริหารเข้าร่วมด้วย
๗. รักษาอาการต่อเนื่องจนครบ ๕ ครั้ง จากนั้นรักษาอาการต่อเนื่อง ด้วยวิธี
การนวดรักษาโดยสูตรการรักษาจับโปงเข้า สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ติดต่อกัน
๓ สัปดาห์



คำแนะนำ

อาหารแสดง : หลีกเลี่ยงการรับประทานข้าวเหนียวมูน ของหมักดอง หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ปีก เหล้า เบียร์ ไข่มดแดง แม่มดแดง และแมลงทุกชนิด

ข้อห้ามในการพอกเข้า

๑. บริเวณที่เป็นแผลเปิด หรือเลือดออกใหม่ๆ
๒. บริเวณที่มีการติดเชื้อของผิวหนังภายนอก (หนองกำพวด)
๓. บริเวณที่เป็นแผลเรื้อรัง

ข้อควรระวัง

ถ้ามีการแพ้ยาสมุนไพร หรือมีอาการแทรกซ้อนจากการใช้ยาพอกสมุนไพร หยุดให้บริการทันที แล้วล้างทำความสะอาดบริเวณที่พอก หากอาการไม่ดีขึ้น ให้ส่งพบแพทย์แผนไทย

(กรณีทำเองที่บ้าน)

นำผงยา ๑ ซอง ผสมน้ำต่างหรือน้ำเปล่า ๓ ช้อนโต๊ะ นวดตัวยาให้เข้ากัน จนเหนียว และผสมน้ำยาพอกเข้า ๑ ช้อนโต๊ะ นวดตัวยาให้เป็นเนื้อเดียวกัน นำยา มาพอกบริเวณเข้าทิ้งไว้ ๒๐ นาที หรือจนยาแห้งหมด แล้วเอายาออก พอกวันละ ๑ ครั้ง ทำ ๕ วันติดต่อกัน อาการจะทุเลาจนหายในที่สุด หลังพอกเสร็จทุกครั้ง ให้กระดกปลายเท้าขึ้นลง ๕๐ ครั้ง กอดเข้าชิดอก ๑๐ ครั้งและควร ให้คำแนะนำ การบริหารเข้าร่วมด้วย

คำแนะนำ

๑. รับประทานร้อน เข้า - เย็น ประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที
๒. งดอาหารแสดง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า เบียร์ และยาแก้ปวด

๓. ทำกายบริหาร

- นั่งยองๆ ๙๐ องศา (ทำ ๓ รอบ) เข้า - ยื่น
กรณีที่มีการอักเสบทุกเลาอง
- ทำบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม
- ห้ามบิด คัด สลัดขา และเข่า

❖ การคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อม ❖

ข้อแนะนำ

การคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อมเป็นการคัดกรองเบื้องต้นเพื่อค้นหาผู้สูงอายุ ๖๐ ปี ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม

ผู้สูงอายุมีอาการปวดเข่าหรือไม่

- ☐ ไม่ปวดเข่า
- ☐ ปวดเข่า

การพิจารณา

- ถ้าตอบ “ปวดเข่า” แสดงว่า มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ให้ส่งต่อบุคลากรทางสาธารณสุขเพื่อคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อมทางคลินิก

❖ การคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อมทางคลินิก ❖

ข้อแนะนำ

แบบคัดกรองโรคข้อเข่าเสื่อมทางคลินิกใช้ประเมินผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปที่มีอาการปวดเข่าเพื่อค้นหาโอกาสที่จะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม และส่งต่อแพทย์แผนไทยเพื่อตรวจวินิจฉัยและทำการรักษา

ข้อ	คำถาม	ไม่ใช่	ใช่
๑	ข้อเข่าฝืดตึงหลังตื่นนอนตอนเช้านาน <๓๐ นาที (stiffness)		
๒	เสียงดังกรอบแกรบในข้อเข่าขณะเคลื่อนไหว (crepitus)		
๓	กดเจ็บที่กระดูกข้อเข่า (bony tenderness)		
๔	ข้อใหญ่ผิดปกติ (bony enlargement)		
๕	มีอาการปวด บวม แดง ร้อนที่เข่ามากและเป็นทั้งเข่า		

การพิจารณา

- ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมีอาการ “ปวดเข่า” และตอบว่า “ใช่” ๒ ข้อ แสดงว่า มีโอกาสที่จะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ส่งต่อแพทย์แผนไทยเพื่อตรวจวินิจฉัยและทำการรักษา

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คู่มือการดูแลสุขภาพด้วย
วิถีแพทย์แผนไทย สำหรับประชาชน . นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๑

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คู่มือการดูแลผู้สูงอายุด้วย
การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน . นนทบุรี : โรงพิมพ์เฟมัสแอนด์
ซัคเซสฟูล, ๒๕๕๖

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คู่มือแนวทางเวชปฏิบัติ
การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สามเจริญพานิชย์
(กรุงเทพ) จำกัด, ๒๕๕๙

สถาบันการแพทย์แผนไทย. คู่มือการดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยศาสตร์การ
แพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข ๓.
นนทบุรี : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๙

สถาบันการแพทย์แผนไทย. ชุมชนแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ ๓.
นนทบุรี : โรงพิมพ์บริษัทศิลป์สยามบรรจุกุณธ์และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒

เทอดศักดิ์ เดชคง. สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. การบริหารกาย-จิตแบบชีกง.ครั้งที่ ๑:
เจ เอส การพิมพ์; ๒๕๕๗

ตำรวจ.คู่มือ หมอประจำตัว คู่มือฝึกชีกง. ครั้งที่ ๑: สำนักพิมพ์ขุนเขา; ๒๕๕๓

L.V. Carnie. ดานนท์ แปล. ชีกง วิธีบำบัดแห่งธรรมชาติ. ครั้งที่๒: สำนักพิมพ์
เรือนบุญ; ๒๕๕๕ Vol.๖ No.๑ January - April ๒๐๑๓ Journal of Bureau
of Alternative Medicine

Triamchaisri SK. Mindfulness Meditation SKT Technique. ๑๑st ed.
Bangkok, Thailand: Samjarean Press; ๒๐๐๘.

Artsantia J, Mawn BE, Chaiphibalsarisdi P, Nitayasuddhi D, Triamchaisri SK. Exploring the palliative care needs of people living in Thailand with end stage renal disease. Journal of Hospice & Palliative Nursing. ๒๐๑๑; ๑๓: ๖: ๔๐๓-๔๑๐.

Triamchaisri SK, Artsantia J, Mawn BE. (๒๐๑๓). Development of a home-based palliative care model for people living with end-stage renal disease. Journal of Hospice & Palliative Nursing. (Inpress).

Naewbood S, Sorajakool S, Triamchaisri SK. The Role of Religion in Relation to Blood Pressure Control Among a Southern California Thai Population with Hypertension. Journal of Religion and Health, March ๒๐๑๒, Volume ๕๑, Issue ๑, pp ๑๘๗-๑๘๗.



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine