สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
Office of the Permanent Secretary

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative medicine

คู่มือ การออกกำลังกาย ยืดเหยียด วิถีธรรม วิถีไทย



สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
มูลนิธิอุทัย สุดสุข

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
Office of the Permanent Secretary

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative medicine

คู่มือ
การออกกำลังกาย
ยืดเหยียด
วิถีธรรม วิถีไทย

สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
มูลนิธิอุทัย สุดสุข

คู่มือการออกกำลังกายยืดเหยียด วิถีธรรม วิถีไทย

ผู้เขียน ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข และคณะ

ผู้ออกแบบปก นางสาวสุธาทิพย์ ม่วงสีใส

พิมพ์ ครั้งที่ 1 จำนวน 1,000 เล่ม

ISBN 978-616-11-4483-8

รวบรวมและเผยแพร่โดย
1. สำนักงานมูลมูลนิธิอุทัย สุดสุข
อาคาร 3 ชั้น 3 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 2441 โทรสาร 0 2590 2035
2. สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์
อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 1238 โทรสาร 0 2590 1239

พิมพ์ที่
บริษัท เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด
119/138 หมู่ 11 เดอะเทอร์เรส ซอยติวานนท์ 3
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2525 1121, 0 2525 4669-70
E-mail : thegraphicosys@gmail.com

คำนำ

คู่มือการออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทยนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการเรียนรู้ และปฏิบัติตามนโยบายสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง กระทรวงสาธารณสุขและสนับสนุนโครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้โปรแกรม 3 ส. (สวดมนต์ สมาธิ สนทนาธรรม) 3 อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย วิถีธรรม) 1 น. (นาฬิกาชีวิตวิถีธรรม) เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รวมทั้งการเสริมพลังจิตใจให้เข้มแข็ง อดทน อดกลั้น เข้าใจ เข้าถึงความรู้และความเป็นจริงในการต่อสู้กับปัญหาโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพของประชาชนซึ่งส่งผลให้ขาดรายได้ มีฐานะยากจน หมดหวัง ท้อแท้ในชีวิตเกิดความเครียดจนถึงการฆ่าตัวตายดังเช่นปรากฏการณ์ที่เกิดจากการระบาดใหญ่ทั่วโลกของโรคโควิด-19 เป็นต้น

การออกแบบการออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทยนี้ ได้ยึดหลักการปฏิบัติศาสนธรรม หลักการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และการดำเนินชีวิตของคนไทยมาบูรณาการออกแบบการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และวิถีวัฒนธรรมไทยที่กรม กอง และหน่วยงานต่างๆ ของกระทรวงสาธารณสุข และเครือข่ายทั้งภาครัฐและภาคเอกชน รวมทั้งมูลนิธิอุทัย สุดสุข ได้ดำเนินการได้ผลดีต่อสุขภาพประชาชนต่อเนื่องมากกว่า 10 ปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่ายืดเหยียดทั้ง 7 ท่า ที่ปรากฏในเอกสารเล่มนี้ แต่ละท่าได้ผสมผสานการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายกับการบริกรรมสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว และสมาธิ ความตั้งจิตมั่น โดยน้อมนำหลักธรรมมาปฏิบัติ รวมทั้งทิศทั้ง 6 หมายถึง บุคคล 6 ส่วน ที่เกี่ยวข้องกับตัวเราในสังคมและการดำเนินชีวิต การบูชาพระรัตนตรัย การเจริญอานาปานสติและการนั่งสมาธิก่อนเสร็จสิ้นกระบวนการยืดเหยียด

สำหรับคุณประโยชน์ของการยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย มีหลายประการขึ้นอยู่กับการปฏิบัติท่ายืดเหยียดใดซึ่งมีทั้งต่อกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบประสาทและสมอง ทำให้มีผลดีต่อความคล่องตัว ยืดหยุ่นและเป็นปกติของการเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ และการสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน ควบคุม บำบัดรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รวมทั้งป้องกันและแก้ไขมือและหัวไหล่ติดล๊อกได้ด้วย ตามรายละเอียดใน ภาคผนวก

คณะผู้จัดทำคู่มือการยืดเหยียดนี้ ขอขอบคุณผู้แสดงท่าออกกำลังกายยืดเหยียด ได้แก่ นางนวลฉวี เนตรแสงทิพย์ นางจิรภฎา วานิชอังกูร นางสาวสุธาสินี ไถวศิลป์ และขอขอบคุณ นางสาวสุธาทิพย์ ม่วงสีใส ผู้กำกับบท รวมทั้งนายสถาพร หุ่นสุข ผู้ถ่ายภาพ

คณะผู้จัดทำหวังว่าผู้นำท่าออกกำลังกายยืดเหยียดเหล่านี้ไปปฏิบัติจะได้ประโยชน์ไม่มากก็น้อย และยินดีรับข้อคิดเห็นและข้อแนะนำไปประกอบการปรับปรุงแก้ไข ให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สิงหาคม 2563

สารบัญ

คำนำ ก

สารบัญ ค

ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย 1

ท่า 1 มองฟ้า-มองดิน 1

ท่า 2 ผินหน้า 3

ท่า 3 ท่าพนม 6

ท่า 4 คมสมอง 10

ท่า 5 ยองๆ นั่ง 13

ท่า 6 ตั้งขาตรง 15

ท่า 7 ลงนั่งสมาธิ 18

ภาคผนวก 26

ระบบประสาทและสมองที่เอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพในแต่ละท่าออกกำลังกายยืดเหยียด 26

คณะผู้จัดทำท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย 31

ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย

ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย เป็นการผสมผสานการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายกับการบริกรรมสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว และสมาธิ ความตั้งจิตมั่น โดยน้อมนำหลักธรรมมาปฏิบัติ ได้แก่ ทิศทั้ง 6 หมายถึง บุคคล 6 ส่วน ที่เกี่ยวข้องกับตัวเราในสังคมและการดำเนินชีวิต รวมทั้งการบูชาพระรัตนตรัย การเจริญอานาปานสติและการนั่งสมาธิ

ท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย มี 7 ท่า ดังนี้

✧ ท่า 1 มองฟ้า-มองดิน

1. ยืนลักษณะท่าเตรียม ยืนตรง เท้าห่างกันระดับช่วงไหล่ ปลายเท้าทั้ง 2 ข้างตรง แขนทั้งสองแนบข้างลำตัว หลังมืออยู่ด้านหน้า





2. สูดลมหายใจเข้าพร้อมกับค่อยๆยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นมาจนชิดใบหูทั้ง 2 ข้าง

3. เหยียดแขนให้ตึงแล้วค่อยๆ พับข้อมือให้นิ้วทั้ง 10 นิ้วชี้ไปด้านหลัง ให้ฝ่ามือตั้งฉาก เหยียดแขนให้ตึงเท่าที่ทำได้ ค่อยๆ เอนหลังเงยหน้าค้างไว้นับ 1-3 **น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องบน คือ สถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์**





4. ผ่อนลมหายใจออก ค่อยๆ ก้มตัวลงช้าๆ จนปลายนิ้วแตะพื้นหรือก้มเท่าที่จะทำได้ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ค้างไว้ นับ 1-3 **น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องล่าง คือ คุณแผ่นดิน ประชาชนและชุมชน** ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกยาวๆ พร้อมเงยหน้าขึ้นและยืนตรง

อวัยวะที่เคลื่อนไหว : ตา คอ แขน หลัง เอว ขา

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. บริหารกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อตา คอ หลัง เอวและขา ให้แข็งแรงและยืดหยุ่น เดินหลังตรง บุคลิกดี
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยน้อมนำหลักธรรมทิศ 6 มาปฏิบัติ คือ “มองฟ้า” รำลึกถึงทิศเบื้องบนคือ พระสงฆ์ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ “มองดิน” รำลึกถึงทิศเบื้องล่าง แผ่นดิน ประชาชนชุมชน ซึ่งเป็นฐานที่มั่นคงของชาติทั้ง 2 ทิศ ควรเทิดทูลและทำนุบำรุงเพื่อความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน

✧ ท่า 2 ผินหน้า

1. ยืนลักษณะท่าเตรียม ยกแขนทั้งสองไปข้างหน้าระดับไหล่ ฝ่ามือหันเข้าวางขนานกัน ออกแรงยืดแขนให้รู้สึกตึงค้างไว้ นับ 1-5 **น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องหน้า คือ บิดามารดา ปู่ย่า ตายาย และผู้มีอุปการะอื่นๆ ที่เลี้ยงดูเรามาในเบื้องหน้า**



2. จากนั้นค่อยๆ เหยียดแขนไปด้านหลังจนรู้สึกตึงค้างไว้ นับ 1-5 แล้ว**น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องหลัง คือ ภรรยา สามี และบุตร**



3. ยืนลักษณะท่าเตรียม มือขวาเท้าเอว แขนซ้ายชูขึ้นตรงแล้วงอข้อศอกลดมือซ้ายยกค้างไว้เหนือศีรษะระยะห่างประมาณฝ่ามือ พร้อมค่อยๆ หันลำตัวเอียงไปด้านขวา ตามองตาม จนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-5 แล้ว **น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องขวา คือ ครูบาอาจารย์ที่พร่ำสอนวิชาความรู้**





4. สลับข้างโดยเปลี่ยนเป็นมือซ้ายเท้าเอว แขนขวาชูขึ้นตรง แล้วงอข้อศอกลดมือขวายกค้างไว้เหนือศีรษะระยะห่างประมาณฝ่ามือ พร้อมค่อยๆ หันลำตัว เอียงไปด้านซ้าย ตามองตาม จนรู้สึกตึง ค้างไว้ นับ 1-5 แล้ว **น้อมจิตระลึกถึง ทิศเบื้องซ้าย คือ ศิษย์ มิตรสหายและเพื่อนร่วมงาน**





อวัยวะที่เคลื่อนไหว : แขน คอ หลัง เอว ขา

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. บริหารกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ข้อไหล่ ข้อศอก คอ หลัง เอวและขาให้แข็งแรงและยืดหยุ่น ป้องกันและแก้ไขข้อแขนและหัวไหล่ติดให้เคลื่อนไหวได้เป็นปกติ
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยน้อมนำหลักธรรมทิศ 6 มาปฏิบัติต่อ คือผินหน้า แขนตรงข้างหน้ารำลึกถึงบิดา มารดา ผินหน้าแขนตรงไปข้างหลัง รำลึกถึงภรรยา สามี บุตร ผินหน้าไปข้างขวารำลึกถึง “ทิศเบื้องขวา” คือ ครูอาจารย์ ผินหน้าไปทางซ้ายรำลึกถึงทิศเบื้องซ้าย คือ ศิษย์ มิตรสหาย ผู้ร่วมงาน

✧ ท่า 3 ท่าพนม

1. ยืนลักษณะท่าเตรียม พนมมือ ระดับกึ่งกลางหน้าอก กางศอกให้แขนขนานกับพื้น ออกแรงดันฝ่ามือทั้งสองข้าง พร้อมทั้งกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย “อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ” หรือกล่าวคำสรรเสริญพระผู้เป็นเจ้าของศาสนาที่เคารพนับถือ หรือนับ 1-5



2. เลื่อนมือที่**พนมมาด้านขวา**สุดตึงเท่าที่สบาย แขนขนานกับพื้น พร้อมกล่าว “สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ” หรือนับ 1-5



3. เลื่อนมือที่**พนมมาด้านซ้าย**สุดตึงเท่าที่สบาย แขนขนานกับพื้น พร้อมกล่าว “สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ” หรือนับ 1-5



4. เลื่อนมือมากลางอก ในท่าพนมมือ ประสานนิ้วทั้งสิบให้แน่น เกร็งกำลังค้างไว้สบาย แล้วค่อยๆ หมุนมือเข้าหาลำตัว เหยียดแขนไปข้างหน้า นิ้วประสานกันให้ตึงค้างไว้ นับ 1-5 กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง แล้วเหยียดแขนไปด้านล่าง นิ้วประสานกัน แขนเหยียดตึงค้างไว้ นับ 1-5 กลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง ต่อด้วยการเหยียดแขนนิ้วประสานกันเหนือศีรษะ โดยแขนทั้ง 2 ข้าง แนบชิดใบหู พร้อมหงายฝ่ามือขึ้น เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะค้างไว้ นับ 1-5 ลดมือลงวางบนศีรษะนับ 1-5 ทำซ้ำ 5 ครั้ง











อวัยวะที่เคลื่อนไหว : ฝ่ามือ นิ้วมือ หัวไหล่ ข้อแขน ข้อศอก แขน

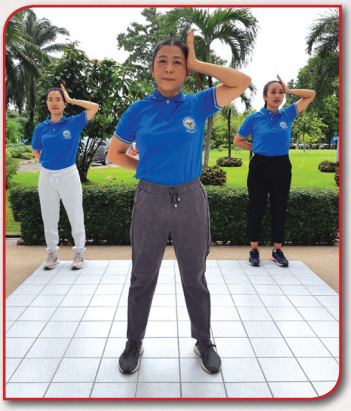
คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. บริหารกายและยืดเหยียดฝ่ามือ นิ้วมือ หัวไหล่ ข้อแขน ข้อศอก และแขน ป้องกันและแก้ไขปัญหานิ้วมือล๊อคและข้อแขน หัวไหล่ติด-ยึด ได้
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยบริกรรมหลักธรรม บทบูชาพระรัตนตรัย

✧ ท่า 4 คมสมอง

1. ยืนลักษณะท่าเตรียม หลังมือขวาแตะกึ่งกลางหลังตรงบั้นเอว ยกแขนข้างซ้ายขึ้น งอข้อศอกให้ฝ่ามือแตะบริเวณขมับข้างซ้าย และออกแรงต้านระหว่างศีรษะกับฝ่ามือ นับ 1-5 แล้วค่อยๆ คลายออก ทำซ้ำ 3 ครั้ง





2. สลับข้าง หลังมือซ้ายแตะกึ่งกลางหลังตรงบั้นเอว ยกแขนข้างขวาขึ้น งอข้อศอกให้ฝ่ามือแตะบริเวณขมับข้างขวา และออกแรงต้านระหว่างศีรษะกับฝ่ามือ นับ 1-5 แล้วค่อยๆ คลายออก ทำซ้ำ 3 ครั้ง



3. สลับข้าง หลังมือขวาแตะกึ่งกลางหลังตรงบั้นเอว ฝ่ามือซ้ายแตะบริเวณกลางหน้าผาก ออกแรงต้านระหว่างหน้าผากกับฝ่ามือ นับ 1-5 แล้วค่อยๆ คลายออก ทำซ้ำ 3 ครั้ง



4. สลับข้าง หลังมือซ้ายแตะกึ่งกลางหลังตรงบั้นเอว ออกแรงต้านระหว่างท้ายทอยกับฝ่ามือ นับ 1-5 แล้วค่อยๆ คลายออก ทำซ้ำ 3 ครั้ง



อวัยวะที่เคลื่อนไหว : แขน คอ กล้ามเนื้อคอหลอดเลือดคอ หลอดเลือดสมอง ประสาท-สมอง

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. บริหารกายและยืดเหยียดแขน คอ กล้ามเนื้อคอ ทำให้หลอดเลือดที่เลี้ยงสมองขยายตัว เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงประสาทสมองดีขึ้น เซลล์ประสาทสมองสดชื่น
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยประสาทสมองทำหน้าที่ควบคุมและสั่งการการเคลื่อนไหวของร่างกาย การรับรู้ อารมณ์ ความจำการเรียนรู้ดี การปฏิบัติงานมีประสิทธิผลและประสิทธิภาพหากปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
3. สมองส่วนต่างๆ ผลิตฮอร์โมนสารสุขและสารเคมีที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

✧ ท่า 5 ยองๆ นั่ง

1. ยืนตรง ให้ระยะห่างปลายเท้าเท่าช่วงไหล่



2. ย่อเข่าลงโดยทิ้งน้ำหนักไปด้านหลัง หัวเข่าไม่เกินปลายเท้า ย่อลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมยกแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าเสมอหัวไหล่ เพื่อการทรงตัว ให้จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก เกร็งหน้าท้อง นับ 1-5 จากนั้นยืดตัวขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 ครั้ง





อวัยวะที่เคลื่อนไหว : ขา ข้อเข่า หลัง ข้อเท้า

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. บริหารกายและยืดเหยียดขา หัวเข่า ข้อเข่า หลังและข้อเท้า ให้แข็งแรงและยืดหยุ่น การทรงตัวดี
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยน้อมนำหลักธรรม สติความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว สมาธิ ตั้งจิตมั่นและอัปมาทะ ความไม่ประมาทในการทรงตัว

✧ ท่า 6 ตั้งขาตรง

1. ยืนตรง ก้าวขาขวาไปข้างหน้าระยะกว้างพอควร กดฝ่าเท้าและส้นเท้าลงแนบพื้นทั้งสองข้าง



2. ย่อเข่าขวาโยกตัวมาข้างหน้าโดยขณะย่อไม่ให้เข่าเลยปลายเท้า ขาซ้ายเหยียดตรง ส้นเท้าแนบพื้น จนรู้สึกตึงขาซ้าย ค้างไว้ นับ 1-5 กลับท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง



3. ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้าระยะกว้างพอควร กดฝ่าเท้าและส้นเท้าลงแนบพื้นทั้งสองข้าง



4. ย่อเข่าซ้ายโยกตัวมาข้างหน้าโดยขณะย่อไม่ให้เข่าเลยปลายเท้า ขาขวาเหยียดตรง ส้นเท้าแนบพื้น จนรู้สึกตึงขาซ้าย ค้างไว้ นับ 1-5 กลับท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง



(***ช่วงจังหวะดึงขาที่อยู่ด้านหน้ากลับมาในท่าปกติ จังหวะที่ดึงกลับนั้นขาที่อยู่ข้างหน้าจะต้องไม่งอแล้วค่อยดึงกลับมาประจบกันกับขาข้างอีกข้าง***)

อวัยวะที่เคลื่อนไหว : ขา ข้อเข่า หลัง ข้อเท้า ก้น มือ ตา จมูก ท้อง

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. บริหารกายและยืดเหยียดขา ข้อเข่า หลัง ข้อเท้า ทำให้ร่างกายแข็งแรง ยืดหยุ่นและการเดินทรงตัวดี
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยมีความพร้อมในการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหว เช่นการเดินจงกรม โยคะ SKT เป็นต้น ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ

✧ ท่า 7 ลงนั่งสมาธิ

1. ท่าเตรียมอยู่ในท่ายืน วางฝ่ามือคว่ำบนหน้าขา ย่อเข่าลงเพื่อนั่งคุกเข่าตั้งส้นเท้า นั่งตัวตรง ปลายเท้าตั้ง ยกตัวชี้น ไขว้เท้า โดยขาขวาทับขาซ้าย แล้วค่อยๆลงนั่งในท่าขัดสมาธิ ตัวตรงหลังตรง หน้าตรง ตามองไปข้างหน้า คว่ำมือไว้บนเข่า







2. กำหนดจิตที่มือซ้าย แล้วยกมือขึ้น 5 จังหวะ กล่าวคำว่า “ตั้งหนอ ยกหนอ มาหนอ หงายหนอ ลงหนอ”







3. หลับตากำหนดจิตที่มือขวา แล้วยกมือขึ้น 5 จังหวะ กล่าวคำว่า “ตั้งหนอ ยกหนอ มาหนอ หงายหนอ ลงหนอ” มือขวาทับมือซ้าย นิ้วโป้งทั้งสองข้างจรดกัน แตะหนอ







4. น้อมจิตสมาทานสมาธิ คือ กล่าวเบาๆ รับเอาสมาธิมาปฏิบัติโดยย่อดังนี้

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งพระกรรมฐาน ขอให้สมาธิและวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่รูปนามปัจจุบัน ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป

5. เจริญสมาธิแบบอานาปานสติ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ และกล่าวบริกรรมในใจ “หายใจเข้าบริกรรม พุทธ หายใจออก บริกรรม โธ” หรือ “หายใจเข้าบริกรรม ยุบหนอ หายใจออก บริกรรม พองหนอ”

6. กำหนดเวลาเจริญสมาธิอย่างน้อยครั้งละ 15 นาที

7. ออกจากการเจริญสมาธิเมื่อครบกำหนดเวลาในกรณีที่เจริญสมาธิแบบอานาปานสติแล้วให้กล่าวเบาๆ ว่า “บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ข้าพเจ้าออกจากสมาธิโดยเอาสติ”

8. กำหนดจิตไว้ที่มือขวา แล้วยกมือขึ้น 5 จังหวะ กล่าวคำว่า “ยกหนอ กลับหนอ ตั้งหนอ แตะหนอ ลงหนอ” มือขวาวางบนหัวเข่าขวา











9. กำหนดสติที่มือซ้าย แล้วยกมือขึ้น 5 จังหวะ กล่าวคำว่า “ยกหนอ กลับหนอ ตั้งหนอ แตะหนอ ลงหนอ” มือซ้ายวางบนหัวเข่าซ้าย







10. ลืมตาขึ้นช้าๆ ขยับกายให้สบาย ผ่อนคลายอิริยาบถ แผ่เมตตาและอธิษฐานรับบุญกุศลหลังเจริญสมาธิ ต่อไป

อวัยวะที่เคลื่อนไหว : กล้ามเนื้อก้น หลัง ขา มือ ตา จมูก ปอ

คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. บริหารกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก้น หลัง ขา มือ ตา จมูก ท้องให้มีความผ่อนคลายหายเหนื่อย
2. บริหารจิตใจและคุณธรรมโดยเจริญสมาธิ ทำให้จิตตั้งมั่น จิตใจและอารมณ์แจ่มใส ผ่องแผ้ว ได้บุญกุศลในทางพุทธศาสนา และจากผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศว่าการปฏิบัติสมาธิเกิดมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ในระบบจิตใจ ระบบประสาท สมองและระบบภูมิคุ้มกันโรค มีผลให้สุขภาพดี ป้องกัน ควบคุม รักษาโรคหลายชนิดโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด หลอดเลือดสมอง มะเร็ง ภูมิแพ้ เป็นต้น

แผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ปราศจากทุกข์
อะเวโร โหมิ	ปราศจากเวร
อัพยาปัชโฌ โหมิ	ปราศจากการถูกเบียดเบียน
อะนีโฆ โหมิ	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

อธิษฐานรับบุญกุศล

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐาน
อ้างอิงเอาบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำบำเพ็ญมาแล้วในวันนี้
จงเป็นพลวปัจจัย เป็นอุปนิสัยตามส่ง ให้เกิดสติปัญญาญาณ ทั้งในชาตินี้
และชาติหน้า ตลอดชาติ
อย่างยิ่ง ได้แก่ ความพ้นทุกข์คือ พระนิพพานเทอญ

ภาคผนวก

ระบบประสาทและสมองที่เอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพในแต่ละท่าออกกำลังกายยืดเหยียด

ท่าที่ 1 มองฟ้า-มองดิน

อวัยวะที่เคลื่อนไหว ตา คอ แขน หลัง เอว ขา

ระบบประสาทและสมองที่สนับสนุนเชื่อมโยง

ท่ามองฟ้า-มองดิน เป็นการทำงานของสมองส่วนหน้า (Frontal lobe) ที่บริเวณ Primary motor หรือ primary motor cortex บริเวณพื้นที่สมอง บรอดแมนที่ 4 (Brodmann's area 4) โดยที่ Upper motor neurons มีการทำงานในการควบคุมการเคลื่อนไหวในการแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวตั้งแต่ ตา คอ แขน หลัง และเอว นอกจากนี้ ยังพบว่าการระลึก โดยการเรียกคืนความจำเป็นกระบวนการเพิ่มความจำนั้น ด้วยวิธีการน้อมนำหลักธรรมทิศ 6 จากกระบวนการจำของสมองในความจำเหตุการณ์ (Episodic Memory) ในการระลึกถึงความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ประชาชนและชุมชน พบกระบวนการทำงานของสมองดังนี้

สมองจะเกิดจากระบบความจำรับสัมผัส (Sensory memory) แล้วส่งผ่านการทำงานไปยังทาลามัส (Thalamus) ที่ทำหน้าที่คัดกรองและส่งสัญญาณไปยังสมองส่วนต่างๆ ข้อมูลที่เกิดขึ้นจากสมองที่เกิดจากความสนใจจะเข้าสู่ความจำระยะสั้น (Short-term memory) และถูกส่งผ่านไปยังฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) และย้ายข้อมูลไปยังสมองส่วนความจำระยะยาว (Long-term memory) และอะมิกดาลา (Amygdala) ในสมองส่วนลิมบิก (Limbic) ที่ทำหน้าที่เก็บจำด้านอารมณ์ โดย Hippocampus จะทำหน้าที่ดึงภาพเกี่ยวกับชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ประชาชนและชุมชน ทำให้สมองเกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ความจำเดินทางไปสู่เปลือกสมองส่วนนอก (Prefrontal cerebral cortex) โดยพบหลักฐาน

ว่า บริเวณเปลือกสมองส่วนหน้าด้านขวา (Right prefrontal cortex) บริเวณพื้นที่สมองบรอดแมนที่ 10 (Brodmann's area 10) เป็นส่วนที่เซลล์ประสาททำหน้าที่เกี่ยวกับกระบวนการเรียกคืนความจำเหตุการณ์ (Episodic memory) ทำให้เพิ่มความจำในผู้ที่ทำท่านี้

ท่าที่ 2 ผินหน้า

อวัยวะที่เคลื่อนไหว แขน คอ หลัง เอว ขา

ระบบประสาทและสมองที่สนับสนุนเชื่อมโยง

ท่าผินหน้า เป็นการทำงานของสมองส่วนหน้า (Frontal lobe) ที่บริเวณ Primary motor หรือ primary motor cortex บริเวณพื้นที่สมองบรอดแมนที่ 4 (Brodmann's area 4) โดยที่ Upper motor neurons มีการทำงานในการควบคุมการเคลื่อนไหวในการแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวตั้งแต่ แขน คอ หลัง และเอว นอกจากนี้ ยังพบว่าการระลึก โดยการเรียกคืนความจำเป็นกระบวนการเพิ่มความจำนั้น ด้วยวิธีการน้อมนำหลักธรรมทิศ 6 จากกระบวนการจำของสมองในความจำเหตุการณ์ (Episodic Memory) ในการระลึกถึงบิดา มารดา ครูอาจารย์ ศิษย์ มิตรสหาย ผู้ร่วมงาน พบกระบวนการทำงานของสมอง คือสมองจะเกิดจากระบบ Sensory memory แล้วส่งผ่านการทำงานไปยัง Thalamus และส่งสัญญาณไปยังสมองส่วนต่างๆ สมองจะเกิดการเรียนรู้ที่เกิดจากความสนใจจะเข้าสู่ Short-term memory และถูกส่งผ่านไปยัง Hippocampus และย้ายข้อมูลไปยังสมองส่วน Long-term memory และ Amygdala ในสมอง Limbic จะเก็บจำด้านอารมณ์ โดย Hippocampus จะทำหน้าที่ดึงภาพเกี่ยวกับบิดา มารดา ครูอาจารย์ ศิษย์ มิตรสหาย ผู้ร่วมงาน ทำให้สมองเกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยพบหลักฐานว่า บริเวณเปลือกสมองส่วนหน้าด้านขวา (Right prefrontal cortex) บริเวณพื้นที่สมองบรอดแมนที่ 10 (Brodmann's area 10) ส่งผลให้เซลล์ประสาททำหน้าที่เกี่ยวกับกระบวนการเรียกคืนความจำเหตุการณ์ (Episodic memory) และเพิ่มความจำ

ท่าที่ 3 ท่าพนม

อวัยวะที่เคลื่อนไหว ฝ่ามือ นิ้วมือ หัวไหล่ ข้อแขน ข้อศอก แขน

ระบบประสาทและสมองที่สนับสนุนเชื่อมโยง

ท่าพนม โดยใช้การเคลื่อนไหวตั้งแต่ฝ่ามือ นิ้วมือ หัวไหล่ ข้อแขน ข้อศอก และแขนนั้น เป็นการทำงานของสมองส่วนหน้า (Frontal lobe) ที่บริเวณ Primary motor หรือ primary motor cortex บริเวณพื้นที่สมองบรอดแมนที่ 4 (Brodmann's area 4) โดยที่ Upper motor neurons มีการทำงานในการควบคุมการเคลื่อนไหวในการแสดงท่าทางการเคลื่อนไหว ซึ่งการบริกรรมหลักธรรม บทบูชาพระรัตนตรัย เป็นการกระตุ้นการทำงานของความจำระยะยาว (Long-term memory) โดย Hippocampus จะทำหน้าที่ดึงความจำเกี่ยวกับหลักธรรม บทบูชาพระรัตนตรัย ที่บริเวณสมองส่วน Prefrontal cerebral cortex ที่พบหลักฐานว่า บริเวณเปลือกสมองส่วนหน้าด้านขวา (Right prefrontal cortex) บริเวณพื้นที่สมองบรอดแมนที่ 10 (Brodmann's area 10) เกิดกระบวนการเรียกคืนความจำ ทำให้สมองมีความจำเพิ่มขึ้น

ท่าที่ 4 คมสมอง

อวัยวะที่เคลื่อนไหว แขน คอ กล้ามเนื้อคอหลอดเลือดคอ หลอดเลือดสมอง ประสาท-สมอง

ระบบประสาทและสมองที่สนับสนุนเชื่อมโยง

ท่าคมสมอง โดยใช้การเคลื่อนไหวตั้งแต่ คอ กล้ามเนื้อคอหลอดเลือดคอ หลอดเลือดสมอง ประสาท-สมองแขน คอ กล้ามเนื้อคอหลอดเลือดคอ หลอดเลือดสมอง ประสาท-สมอง และคอ เป็นการทำงานของสมองส่วนหน้า (Frontal lobe) ที่บริเวณ Primary motor หรือ primary motor cortex บริเวณพื้นที่สมองบรอดแมนที่ 4 (Brodmann's area 4) โดยที่ Upper motor neurons มีการทำงานในการควบคุมการเคลื่อนไหวในการแสดงท่าทางการเคลื่อนไหว โดยเกี่ยวข้องกับการรักษาสมดุลภายในร่างกาย (Homeostasis) เช่น การเต้นของหัวใจ ระบบไหลเวียนของหลอดเลือด ทำให้สมองเกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นในเรื่องการเรียนรู้

ท่าที่ 5 ยอง ๆ นั่ง

อวัยวะที่เคลื่อนไหว ขา ข้อเข่า หลัง ข้อเท้า

ระบบประสาทและสมองที่สนับสนุนเชื่อมโยง

ท่ายองๆ โดยใช้การเคลื่อนไหวตั้งแต่ขา ข้อเข่า หลัง และข้อเท้า เป็นการทำงานของสมองส่วนหน้า (Frontal lobe) โดยถูกกระตุ้น ทำให้ premotor cortex บริเวณพื้นที่สมองบรอดแมนที่ 6 (Brodmann's area 6) มีการทำงาน และเกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ซึ่งต้องใช้ motor skill ในการจัดการ วางแผน จัดท่าทางสำหรับการเคลื่อนไหว โดยพบว่าเกิดการกระตุ้นที่ lower motor neurons ทำให้เกิด contraction ของ skeletal muscle บริเวณ spinal cord และ brain stem circuits

ซึ่งการนำหลักธรรม สติความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว สมาธิ ตั้งจิตมั่นและอัปมาทะ ความไม่ประมาท เป็นกระบวนการเกี่ยวกับการเรียนรู้ของสมองด้วยความสนใจ (Attention) และการเรียกคืนความจำ

ท่าที่ 6 ตั้งขาตรง

อวัยวะที่เคลื่อนไหว ขา ข้อเข่า หลัง ข้อเท้า ก้น มือ ตา จมูก ท้อง

ระบบประสาทและสมองที่สนับสนุนเชื่อมโยง

ท่าตั้งขาตรง โดยใช้การเคลื่อนไหวตั้งแต่ ขา ข้อเข่า หลัง ข้อเท้าก้น หลัง ขา และประสานสัมพันธ์กับมือ ตา จมูก และท้องนั้น เป็นการทำงานของสมองส่วนหน้า (Frontal lobe) โดยถูกกระตุ้น ทำให้ premotor cortex บริเวณพื้นที่สมองบรอดแมนที่ 6 (Brodmann's area 6) มีการทำงาน และเกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ซึ่งต้องใช้ motor skill ในการจัดการ วางแผน จัดท่าทางสำหรับการเคลื่อนไหว โดยพบว่าเกิดการกระตุ้นที่ lower motor neurons ทำให้เกิด contraction ของ skeletal muscle บริเวณ spinal cord ช่วยให้สมองสามารถควบคุมการทรงตัวได้อย่างมั่นคง ในขณะทรงตัว

ท่าที่ 7 ลงนั่งสมาธิ

อวัยวะที่เคลื่อนไหว กล้ามเนื้อก้น หลัง ขา มือ ตา จมูก ปอด ท้อง

ระบบประสาทและสมองที่สนับสนุนเชื่อมโยง

ท่าลงนั่งสมาธิ เป็นการทำงานของสมองส่วนหน้า (Frontal lobe) โดยถูกกระตุ้น ทำให้ Primary cortex และ premotor cortex บริเวณพื้นที่สมองบรอดแมนที่ 4 และ 6 (Brodmann's area 4 and 6) ทั้งสองส่วนคือ lower motor neurons และ Upper motor neurons ทำงานประสานสัมพันธ์กัน ทำให้สมองส่วน Thalamus มีการทำงานมากขึ้น และส่งสัญญาณไปกระตุ้นสมองส่วนหน้า (frontal lobe) และสมองส่วนอารมณ์ (limbic system) ซึ่งการกระตุ้นดังกล่าวทำให้ upper motor neuron ทำงานเพิ่มขึ้น โดยการทำสมาธิ การหลับตา นั้นกระตุ้นสมองส่วน cerebral cortex ที่ทำให้เกิด higher cortical function ได้ดีที่สุด พบหลักฐานที่น่าเชื่อว่า สมองจะเกิดประสิทธิภาพขั้นสูง ได้แก่ ความเฉลียวฉลาด เชาว์ปัญญา การคิดวิเคราะห์ เช่น ตรรกศาสตร์ การตัดสินใจ ภาษาและจิตนาการ และสร้างสารสื่อประสาทหลายชนิด เช่น melatonin, endorphins, epinephrine, serotonin, dopamine เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เกิดคลื่นสมองที่พบมากที่สุดคือคลื่นเอลฟ่า (alpha wave)

คณะผู้จัดทำท่าออกกำลังกายยืดเหยียดวิถีธรรม วิถีไทย

1. ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข
   ประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุดสุข
2. นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์
   ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก
   กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
3. นายแพทย์ดำรงวิทย์ สุขะจินตนากาญจน์
   แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านระบบประสาท
   โรงพยาบาลราชวิถี
4. นางสีไพร พลอยทรัพย์
   รองผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก
   กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
5. ดร.สมพร เนติรัฐกร
   นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
6. นางนวลฉวี เนตรแสงทิพย์
   พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
   สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย
7. นางอาริยา สัพพะเลข
   กรรมการมูลนิธิอุทัย สุดสุข
8. นางสาวนิตยา สุริยะพันธ์
   โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต
9. นางจิรภฎา วานิชอังกูร
   กองการแพทย์ทางเลือก
10. นางสาวสุธาสินี ไถวศิลป์
    กองการแพทย์ทางเลือก

11. นางสาวนิตยา ปัตพี
    กองการแพทย์ทางเลือก
12. นางสาวนรินทร ทองแสน
    กองการแพทย์ทางเลือก
13. นางสาวสุธาทิพย์ ม่วงสีใส
    สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย
14. นายสถาพร หุ่นสุข
    สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย
15. นางสาวทัตธนนันท์ ธรรมรัศมี
    มูลนิธิอุทัย สุดสุข
16. นางเฉลิมศรี อินทร์บุญ
    มูลนิธิอุทัย สุดสุข

บันทึก

บันทึก

กายฟิต
จิตดี
มีปัญญา
พาชีวีมีสุข

ISBN 978-616-11-4483-8