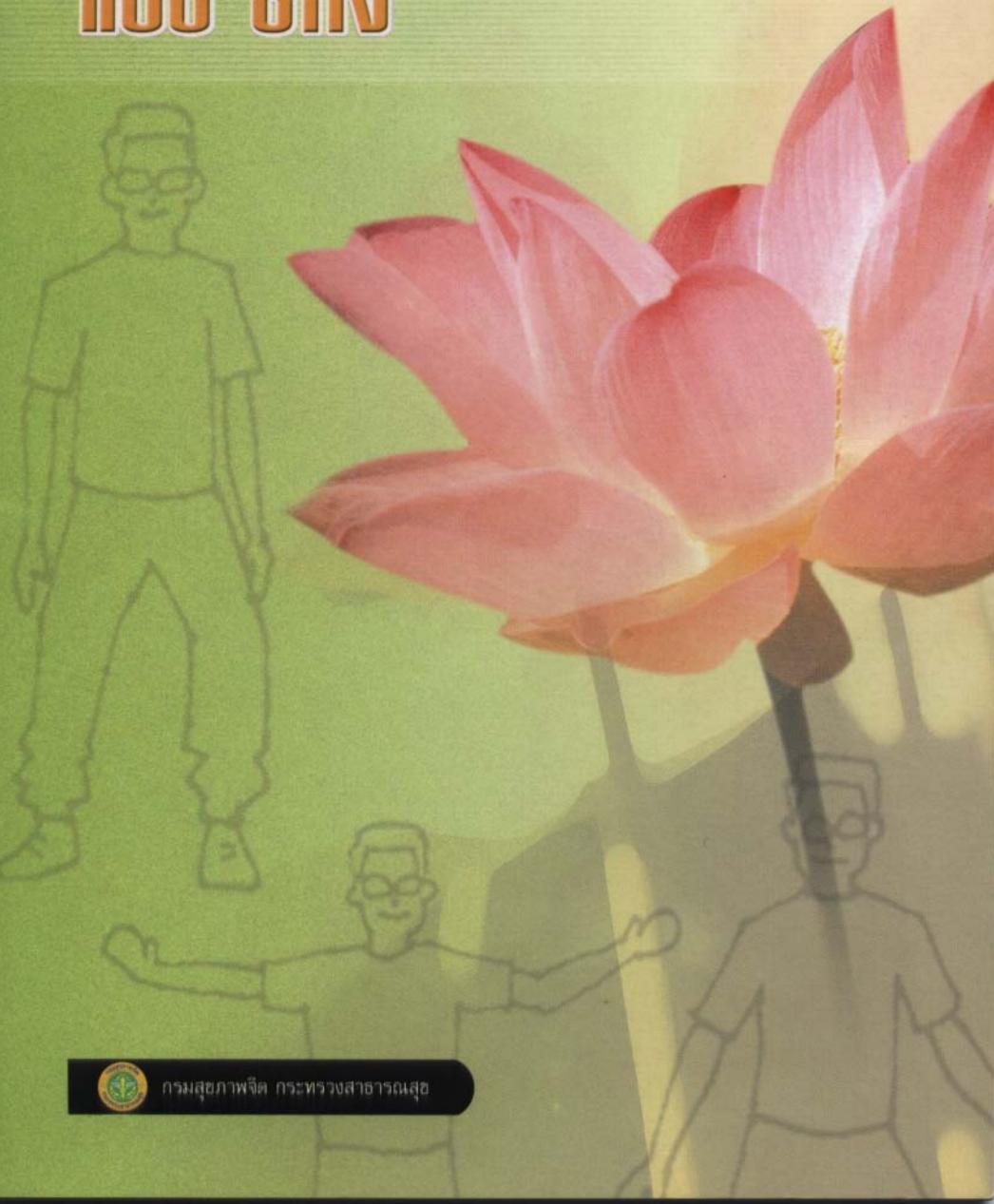


การบริหาร ภายใน-ภายนอก

แบบ เชิง



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อนั้นสือ คู่มือการบริหารภาย-จิตแบบชีกง
ผู้เรียนเรียง นายแพทย์เหอศักดิ์ เดชคง
จัดพิมพ์โดย สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
ISBN 974-92360-9-2
พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2547
จำนวนพิมพ์ 8,000 เล่ม
พิมพ์ที่ บริษัท บียอนด์ พับลิชซิ่ง จำกัด โทร. 0-2672-2534-5

คำนำ

การฝึกบริหารกาย-จิตแบบซึ่งกัน เป็นการดูแลสุขภาพที่มีความเป็นมาหากกว่า 2,000 ปี แล้วถูกพัฒนาขึ้นจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่รุ่นหนึ่ง ปัจจุบันจึงมีผู้ฝึกซึ่งกันเป็นจำนวนมากในรูปแบบที่หลากหลาย

จากการทดลองทางวิทยาศาสตร์ และการศึกษาในผู้ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ พบร่วมกับผู้ฝึกซึ่งกันจะมีสุขภาพที่แข็งแรงมากขึ้น มีภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น ช่วยคลายความเครียดແgamยังเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ไม่ต้องเสียเงินแต่อย่างใด เพียงแต่อาศัยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเท่านั้นเอง

คุณมีการบริหารกาย-จิตเล่นนี้ได้ประยุกต์ทั้งท่าทางและวิธีฝึกให้ง่าย ต่อการฝึกฝนของผู้ป่วยผู้ติดเชื้อเอชสีและผู้เข้ารับการบำบัดสารเเพติด ขณะที่ยังคงคุณสมบติของการเสริมสร้างสุขภาพ ผู้ฝึกสามารถศึกษาด้วยตนเองและทดลองฝึกฝนได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป

ท้ายนี้ต้องขอบคุณ กลุ่มผู้ติดเชื้อของชมรม เพริล เอส บัค ที่ได้ให้ ความเห็นและทดลองฝึกฝน ขอบคุณคุณน้ำทิพย์ ด่อนแพร์ ที่ช่วยประสานงานและนำกลุ่มในการฝึกซึ่งกัน ขอบคุณหัวหน้ากลุ่มงานโรคสัมผัส สำนักงานควบคุมโรคที่ 3 ที่อำนวยความสะดวกในการจัดทำองค์ความรู้ชุดนี้

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

ชีวิৎศาสตร์เพื่อการพัฒนาตนเอง	3
ชีวิৎกับการทดลองทางวิทยาศาสตร์	5
ประโยชน์ของการฝึกชีวิৎ	7
การฝึกสามารถหวังฝึกชีวิৎ	9
การฝึกหายใจแบบช่องห้อง	11
การเตรียมร่างกายก่อนการฝึก (ウォーム อัพ)	13
การฝึกชีวิৎแบบ 4 ท่า	17
การนั่งฝึก	21
การเก็บสะสมพลัง	23
การฝึกชีวิৎแบบมีนิ่ง	25
เวลาที่ใช้ในการฝึก	27
การฝึกจิตใจเพื่อให้จิตใจเกิดการพัฒนา	29
สรุป	31

ເນື້ອທາງສຕ່ວົມພື້ອກາຮົາແລະສຸຂກາພ

ຊື່ໜ້າໝາຍດຶງ ກາຣັກຝັນກາຍ-ໄຈ ເພື່ອບໍາຈຸງຮັກໝາສຸຂກາພ ໂດຍມີວາກສັບຫຼັກ
ມາຈາກຄຳວ່າ

ຊື່ໜ້າໝາຍດຶງ ພັລັງຊົວິຕ ຊົ່ງມີຢູ່ໃນຮ່າງກາຍມນຸ່ຍແລະສິ່ງມີຊົວິຕທຸກຍ່າງ ໃນ
ຮູບແບບທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປ ແຕ່ສ່ວນໃໝ່ຈະຢູ່ໃນຮູບແບບຂອງປະຈຸໄຟຟ້າ ແລະຄື່ນ
ຄວາມຮ້ອນ ມນຸ່ຍຮັບເອາ ຊື່ມາຈາກກາຍນອກໂດຍກິນອາຫາຮ ກາຮ່າຍໄຈ ກາຮັບ
ແສງແດດ ກາຮັດນັນພື້ນດິນ

ກົງໝາຍດຶງ ກາຣັກຮ່າຍທີ່ອີກກາຮົາທຳການເພື່ອໃຫ້ໄດ້ພັລັງຊົວິຕ

ມນຸ່ຍທຸກຄົນຍ່ອມມີພັລັງຊົວິຕອູ່ໃນຕັ້ງທັງນັ້ນ ແຕ່ຈະມີປຣິມານມາກບ້າງນ້ອຍບ້າງ
ຕາມສຸພາພະຂອງຮ່າງກາຍແລະຈິຕໃຈ ຜູ້ທີ່ເຈັບປ່າຍຍ່ອມມີພັລັງຊົວິຕນ້ອຍກວ່າຜູ້ທີ່ມີຮ່າງກາຍ
ແຂ້ງແຮງ

● ປະວັດຄວາມເປັນມາ

ຊື່ໜ້າໝາຍມາກກວ່າ 2,000 ປີ ໂດຍໃນຍຸດແຮກ ທີ່ເນັ້ນກາຮ່າຍກໍາລົກເລີຍແບບ
ກາຮ່າຍເຄື່ອນໄຫວຂອງສັດວົມ ແພທຍື່ນສັນຍົບໂປຣານໄດ້ພັດນາແລະຄິດຄັ້ນຮູບແບບກາຣັກ
ເພື່ອໃຫ້ແນະນຳແກ່ ຄນໃໝ່ຂອງຕົນອອງຍ່າງກວ້າງຂ້າວ ຕໍາຮາທາງແພທຍື່ນຈຶ່ງປະກອບ
ໄປດ້ວຍ ເຮືອງກາວຂອງສມຸນໄພ ກາຮັດຝັ້ນແລະກາຮັດຊື່ໜ້າ

ບັງຈຸບັນມີຊື່ໜ້າທີ່ປະຊາຊົນກີກຝັນກັນມາກວ່າ 3,000 ແບບ ແຕ່ລະແບບມີຄວາມ
ຍາກງ່າຍແລະປະສິທິກາພແຕກຕ່າງກັນອອກໄປ ກາຮັດຊື່ໜ້າແບບ 4 ທ່າ ທີ່ນໍາເສັນໃນ
ຄູ່ມືອເລີນນີ້ ເກີດຈາກກາຮ່າຍປະຈຸກົດທ່າທາງແລະກະຮບວນກາຮັດໃຫ້ແນະສົມ ກັບຜູ້ປ່າຍ
ໂດຍເຂົພາະຜູ້ປ່າຍແລະຜູ້ດິດເຂົ້ອເອດສ

● ปัจจัยสำคัญในการฝึกชีก *

ปัจจัยสำคัญที่มีความสำคัญได้แก่

1. ผู้ฝึกมีความรู้ความเข้าใจ ทำการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ และในขณะที่
เหมาะสมคือจิตใจมีความสบายนงนบพอสมควร ไม่อยู่ในอารมณ์โกรธหรือเครียด
มาก ๆ และร่างกาย มีได้อ่อนเพลียมาก หรือมีไข้สูง

2. สถานที่ฝึกมีความเหมาะสม มีอากาศปลอดโปร่ง มีแสงแดดร่องถึงทั้งนี้ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการฝึกได้แก่ เวลาเช้าและเย็น ระหว่างฝึกควรอดร้องเท้าแล้วยืนบนพื้นดิน หญ้าหรือไม้ ไม่ควรยืนบนพื้น ซิเมนต์ หรือหินอ่อน (แต่หากจำเป็นก็ควรใส่รองเท้าหรือใช้ผ้าปูเพื่อรองรับเท้าทั้งสองข้าง)



เข็มทันการทดสอบทางวิทยาศาสตร์

วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลที่เกิดจากการฝึกซึ้ง ทั้งในหลอดทดลองและกับผู้ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ซึ่งสามารถสรุปโดยสังเขปได้ดังนี้

1. พลังชีวิตที่เกิดจากการฝึกซึ้งสามารถมาเรื่อโรคในหลอดทดลองและในงานเพาะเชื้อด้วย

2. การฝึกซึ้งทำให้การไหลเวียนเลือด (Micro circulation) ดีขึ้น ภายหลังการฝึกจะมักพบว่าอุณหภูมิผิวนั้นของผู้ฝึกจะสูงขึ้น

3. การฝึกซึ้งสามารถเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับสารภูมิแพ้ (Ryu, H และคณะ 1996) จึงสามารถใช้บำบัดอาการภูมิแพ้อย่างได้ผล

4. การฝึกซึ้งสามารถเพิ่มเม็ดเลือดขาว CD 4 ในกระแสเลือดในอาสาสมัครที่ฝึกซึ้ง ติดต่อกันนานเกิน 5 เดือนขึ้นไป (Ryu, H และคณะ 1994)

5. การฝึกซึ้งในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จะช่วยลดความดันโลหิต รวมทั้งลดการใช้ยาต้านความดันโลหิตสูงลงไปได้ (อมรรัตน์ ภิราษร 2541)

6. การฝึกซึ้ง แบบ 4 ท่า (แบบเดียวกับการฝึกในคู่มือเล่มนี้) สามารถช่วยบำบัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โดยมีผลลดความดันโลหิตภายหลังการฝึก วันละ 30 - 45 นาทีอย่างต่อเนื่องติดต่อกันกว่า 2 สัปดาห์ (นวลทิพย์ ทวีรัตน์ 2544)

7. การฝึกซึ้ง (แบบ 4 ท่า) ติดต่อกันเกิน 30 นาทีจะช่วยลดระดับอิริโนน คอร์ติโซนในกระแสเลือด ซึ่งอิริโนนชนิดนี้ จะมีมากในผู้ที่มีความเครียดสูงและมีผลลดการทำงานของเม็ดเลือดขาวรวมทั้งสมองส่วนความจำระยะสั้น (เทอดศักดิ์ เดชะคง 2541)

8. การฝึกซึ้ง (แบบ 4 ท่า) สามารถลดระดับความเครียดในผู้ป่วยมะเร็ง ปากมดลูก (น้ำทิพย์ ด่อนแพร 2545)

9. การฝึกชีก แบบ 4 ทำ สามารถลดความตึงของกล้ามเนื้อศีรษะในผู้ป่วยโรคปวดศีรษะ ซึ่งสามารถใช้บำบัดผู้ที่มีอาการปวดศีรษะที่เกิดจากกล้ามเนื้อตึง (อัญชัน พิจารณ์ 2543)

100

ประโยชน์ของการฝึกซึ้ง

การฝึกซึ่ง มีประโยชน์ทั้งในด้านการเสริมสุขภาพและการบำบัดโรคulatory ชนิด เหตุที่เป็นอย่างนี้ เพราะการฝึกซึ่งก็นั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและสร้างความสมดุลของร่างกาย - จิตใจนั้น ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การฝึกซึ่ง เป็นการบริหารร่างกายทำให้เกิดความยืดหยุ่นของข้อต่อและเส้นเอ็น กระดูกและกล้ามเนื้อ ก็แข็งแรง

2. การฝึกหายใจเข้าท้องพองหายใจออกท้องยุบในระหว่างฝึก จะช่วยให้หายใจได้ลึก ปอดได้รับออกซิเจน ขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การฝึกซึ่งเป็นการทำสมาริจิ่งช่วยสงบจิตใจ ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดการทำงานของหัวใจ และสร้างสมดุลของระบบประสาಥอตโนมัติ

4. ภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น มีความสมดุลมากขึ้น

5. ยอดรวมของร่างกายสมดุลมากขึ้น เช่น ช่วยลดยอดรวมของต่อมน้ำเหลืองที่อาจมากเกินไป เป็นต้น

6. ระบบประสาಥอตโนมัติทำงานอย่างสมดุลมากขึ้น มีประโยชน์มากในผู้ที่มีความเครียดสูง

สำหรับโรคและความผิดปกติสามารถใช้การฝึกซึ่งช่วยเสริมการบำบัดได้แก่

1. ความเครียด เช่น อาการหายใจไม่โล่ง ใจสั่น กระวนกระวายใจ นอนไม่หลับ อาการตกใจง่าย อาการเหล่านี้ควรฝึกวันละ 15 - 30 นาที

2. ภูมิแพ้ เช่น อาการน้ำมูกไหลตอนเข้า ฯ อาการไอ จาม คัดจมูก อาการเหล่านี้ควรฝึกวันละ 15 - 30 นาที

3. ความดันโลหิตสูง คือความดันโลหิตมากกว่า 160 / 90 มิลลิเมตรปอร์ท ควรใช้เวลาฝึกประมาณวันละ 30 - 45 นาที

4. มะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งบางชนิด ได้แก่ มะเร็งเม็ดเลือด มะเร็งเต้านม
ควรใช้เวลาในการฝึกวันละ 2 ชั่วโมง

5. โรคเอดส์ และการติดเชื้อเอชไอวี การฝึกซึ้ง ช่วยให้ภูมิคุ้มกัน ร่างกาย
ดีขึ้น ลดความเครียด สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้เกิดขึ้น ควรฝึกวันละ 30-60 นาที

การฝึกซึ้งเพื่อช่วยบำบัดโรคนี้ มีข้อควรเข้าใจว่าต้องใช้ควบคู่ไปกับการรักษา¹
โดยแพทย์แผนปัจจุบัน ผู้ป่วยรายได้รับยา.rักษาโดยอยู่กับรัตติ์ตามการรักษา²
อย่างต่อเนื่อง ขณะที่ใช้การฝึกซึ้ง เพื่อเสริมการบำบัดรักษาให้มีประสิทธิภาพดียิ่ง³
ขึ้น

* * * * *

การฝึกซึ้งจะเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ร่างกายและจิตใจ

มีสุขภาพดีและมีภาระทางจิตใจที่ต่ำกว่าปกติ

สำหรับคนที่ต้องการฝึกซึ้ง นี่คือวิธีการที่ดีที่สุด

นี่เป็นวิธีการที่ดีที่สุด

สำหรับคนที่ต้องการฝึกซึ้ง นี่คือวิธีการที่ดีที่สุด

นี่เป็นวิธีการที่ดีที่สุด

สำหรับคนที่ต้องการฝึกซึ้ง นี่คือวิธีการที่ดีที่สุด

นี่เป็นวิธีการที่ดีที่สุด

สำหรับคนที่ต้องการฝึกซึ้ง นี่คือวิธีการที่ดีที่สุด

นี่เป็นวิธีการที่ดีที่สุด

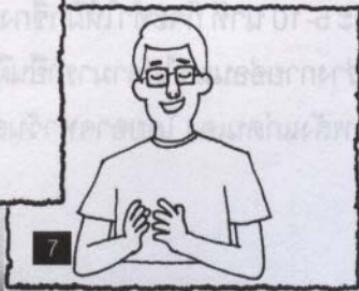
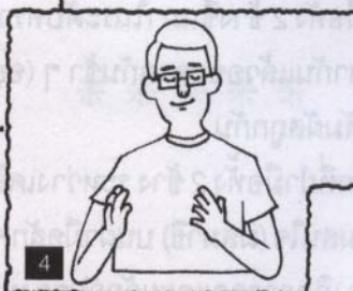
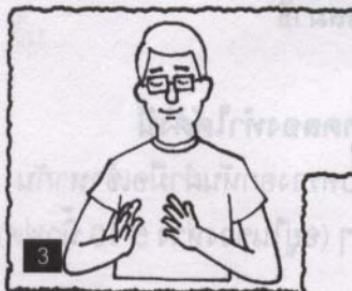
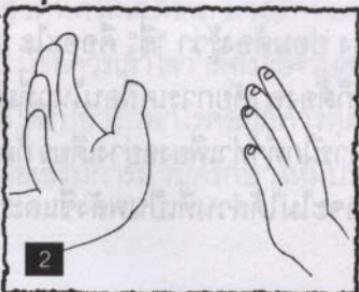
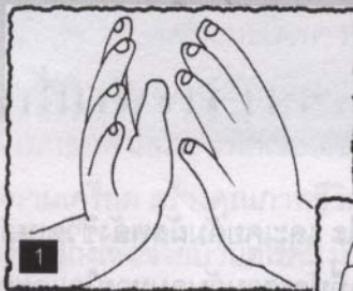
การฝึกสมาร์ทระหว่างฟิกซีก

ผู้ฝึกซึ้ง ย่อมต้องรู้ว่า “ชี” คืออะไร และเคยสัมผัสพลังชีวิตเหล่านี้มาบ้าง ระหว่างฝึกฝนก็ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวที่ประสานกับลมหายใจและการมีสมาธิ เพื่อระหำกแก่การฝึกทำท่าเพียงอย่างเดียว ก็คงได้ประโยชน์เหมือนกับการออกกำลังกายเท่านั้น คือจะไม่ได้ส่วนที่เป็นพลังชี และการเกิดสมาธิ

● การสร้างสมาร์ทและสัมผัสพลังชีก สามารถทดลองทำได้ดังนี้

1. นั่งสบาย ๆ ยกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นมาในระดับทรวงอกหันฝ่ามือเข้าหากัน
2. ขยับฝ่ามือเข้าหากันแล้วออกจากกันข้า ๆ (อยู่ในช่วงห่าง 5-10 นิ้วฟุต) โดยไม่ให้มือทั้ง 2 ข้างสัมผัสถูกกัน
3. สังเกตความรู้สึกที่ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง ระหว่างเคลื่อนไหวเข้า-ออกจากกัน
4. หลังการให้ความสนใจ (มีสมาธิ) บนฝ่ามือสักครู่หนึ่งก็จะเริ่มมีความรู้สึกของประจุไฟฟ้าที่ปลายนิ้ว เกิดการดูดและผลักกันของฝ่ามือ และมีความร้อนออกมายังฝ่ามือเป็นวูบ ๆ ก็ให้ดึงสมาร์ทสนใจความรู้สึกดังกล่าวต่อไป ความรู้สึกว่ามีประจุไฟฟ้าและความร้อนนี้เป็นตัวอย่างของพลังชีวิต (ชี) ที่เราสามารถสัมผัสได้นั่นเอง

ในผู้ที่เริ่มตัวฝึกซึ้งควรทำการฝึกเคลื่อนไหวมือตามขั้นตอนดังกล่าว วันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 5-10 นาที ก็จะทำให้ฝึกซึ้งทำได้ง่ายขึ้น อีกประการหนึ่ง ในรายผู้ป่วยที่สภาพร่างกายอ่อนแอด้วยความสามารถยืนฝึกได้ก็สามารถใช้การนั่งฝึกเคลื่อนไหว มือนี้เพื่อสร้างพลังแก่ตันเอง โดยอาจทำวันละ 15-20 นาที



การฝึกหายใจแบบช่องท้อง

การฝึกหายใจเป็นสิ่งจำเป็นในการฝึกซึ้งให้ได้ผล ทั้งนี้เพราะการหายใจที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ โดยมีหลักการสำคัญคือในระยะแรกของการฝึก ควรฝึกหายใจเข้าท้องพองหายใจออกท้องยุบ

การหายใจปกติของคนเราจะมีการยกตัวขึ้นของท้องทรวงอก และท้อง แต่ในผู้ป่วยการหายใจนี้จะเสียสมดุลไป คือ มีการยกตัวขึ้นของทรวงอกเมื่อหายใจเข้า ขณะที่ห้องยุบตัวลง และเมื่อหายใจออกทรวงอกยุบแต่ห้องพองขึ้นมา

การฝึกหายใจแบบช่องท้องทำอย่างไร

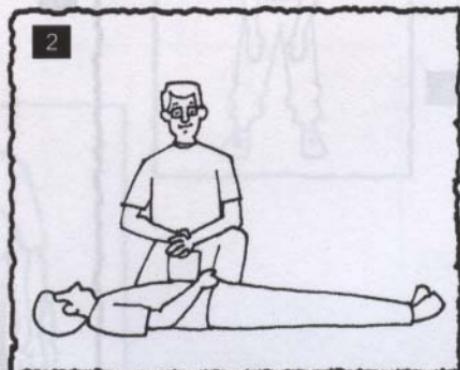
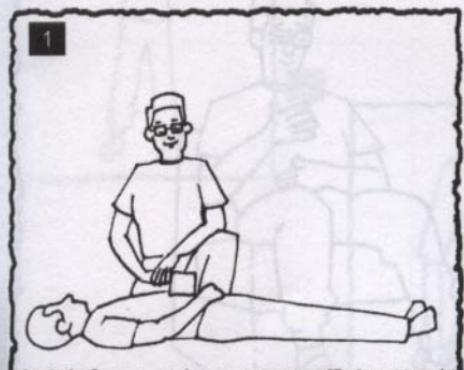
การฝึกหายใจทำได้หลายท่าทาง ดังนี้

1. ในท่านอน

นอนราบหรือหันหน้าตามปกติ วางมือหรือกล่่องเล็ก ๆ ไว้บนสะโพก เพื่อใช้เป็นที่สังเกตว่า เมื่อหายใจเข้ามือหรือกล่่องเล็กจะขยับตัวสูงขึ้น เมื่อหายออกก็ลดตัวลง ขณะที่มีการขยับของทรวงอกน้อย ไม่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อคอ

1. หายใจเข้าท้องพอง

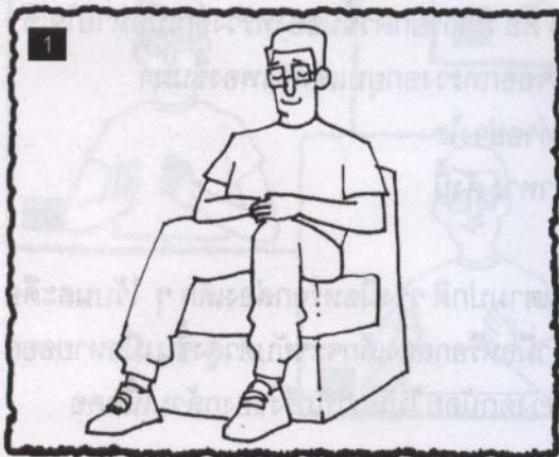
2. หายใจออกห้องยุบ



2. ท่านั่ง

นั่งบนเก้าอี้ วางมือไว้บนสะโพก สร้างมโนภาพว่าลมหายใจที่เข้าทางจมูก ลงไปด้านห้องให้ไปพองออกมาเหมือนการเป่าลูกโป่ง เมื่อยายใจออกห้อง ก็แฟบลง เมื่อนปอด

นอกจากนี้บางรายอาจใช้การก้ม-งยในท่านั่ง เพื่อกระตุ้นการพอง-ยุบของ หน้าห้องก็ได้



1. หายใจเข้าห้องพอง



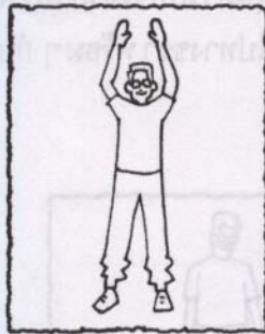
2. หายใจออกห้องยุบ

การเตรียมร่างกายก่อนการฟิก (ウォーム อัพ)

การเตรียมร่างกายก่อนการฝึกซึ่งก็เป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่ง กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ได้เตรียมตัวก่อนการฝึกติดต่อกัน ในทางปฏิบัติ การเตรียมร่างกายนี้มีหลายวิธีการ แต่ในที่นี่จะนำเสนอวิธีการที่ทำได้ง่ายไม่ต้องอาศัยการจดจำมาก

ท่าที่ 1

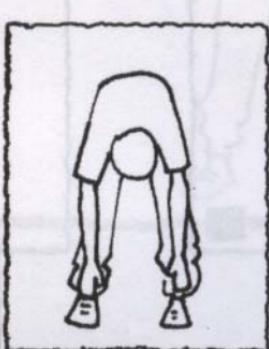
ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณ 1 คีบ ยกมือหึ้ง 2 ข้างเหนือศีรษะ (จังหวะนี้ควรหายใจเข้า) แล้วค่อย ๆ ก้มลงเอามือแตะปลายเท้าหึ้ง 2 ข้าง (จังหวะนี้ควรหายใจออก) แล้วค่อย ๆ ยืดตัวขึ้นแล่นไปด้านหลังเล็กน้อย (จังหวะนี้หายใจเข้า) ท่านี้ทำ 5-10 ครั้ง



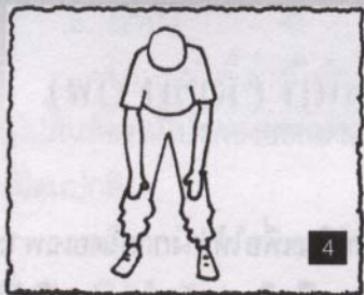
1



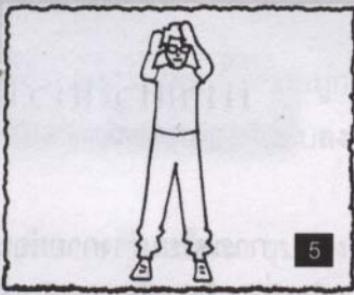
2



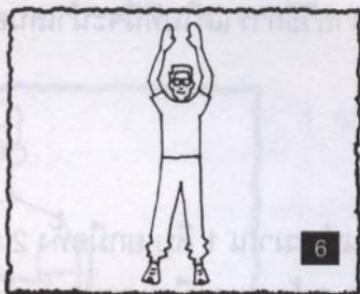
3



4



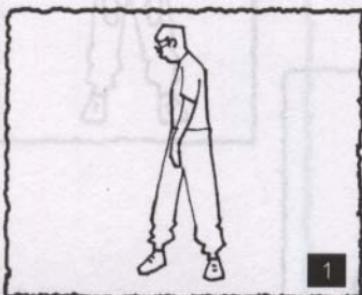
5



6

การเตรียมร่างกายท่าที่ 2

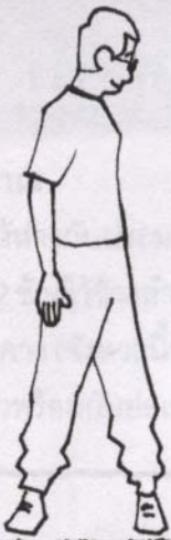
ยืนแยกเท้าห่างจากกัน 1 คืบ ถึง 1 ฟุต มือเท้าเอวหมุนตัวไปทางซ้าย พร้อมกับเอียงคอไปมองสันเท้าขวาด้านหลังเสร็จแล้วให้หมุนตัวไปทางขวา พร้อมๆ กับการเอี้ยวตัวไปมองเท้าซ้าย ทำเช่นนี้สลับกันไป 5-10 ครั้ง



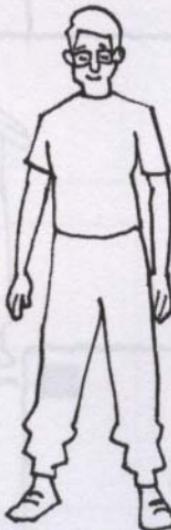
1



2



3

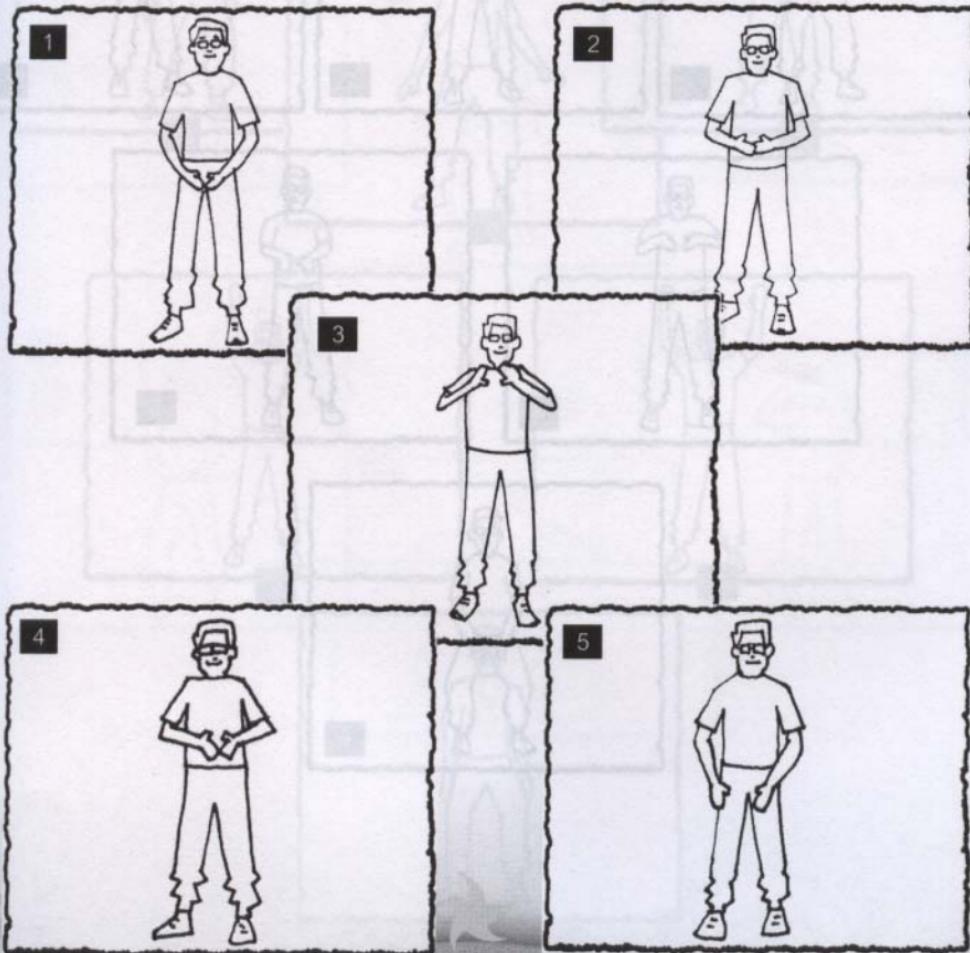


4

การฝึกเชือกแบบ 4 กำ

ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ

ยืนแยกเท้าให้ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ (หรือ 1 พุต) ปลายเท้าซี้ตรงไปข้างหน้า วางมือทั้ง 2 ข้างไว้ข้างลำตัว ค่อยๆ หายฝาเมื่อทั้ง 2 ข้างแล้วยกขึ้นผ่านทรวงอกจนถึงระดับคาง (จังหวะนี้หายใจเข้าช้าๆ) จากนั้นจึงคว้าฝ่ามือลงแล้วลดมือลงจนถึงระดับเอวร้อมกับย่อเข่าเล็กน้อย (จังหวะนี้หายใจออก)

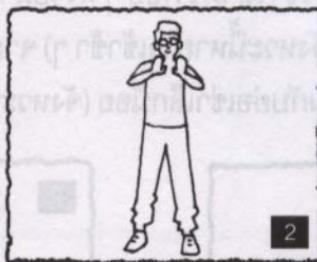


ท่าที่ 2 ยืดออกขยายทรวง

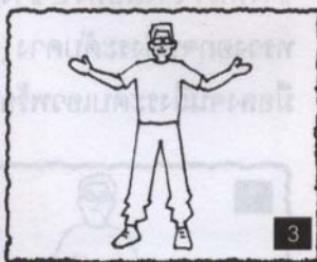
จากท่าที่ 1 ชี้งยังบ่อเข้าอยู่ คัวฝ่ามือแล้วค่อย ๆ ยกขึ้นมาด้านหน้าจนถึงระดับทรวงอก แล้วแยกฝ่ามือขยายออกไปจนสุดแขนหรือกว้างพอสมควร (จังหวะนี้หายใจเข้า ข้า ๆ) เมื่อการแขนจนสุดแล้วก็ตึงกลับมาในทิศทางเดิม ลดฝ่ามือลงบ่อเข้า (จังหวะนี้หายใจออก) ทำสลับกันไปตามจังหวะลมหายใจเข้าและออก



1



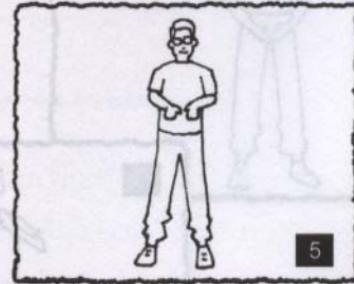
2



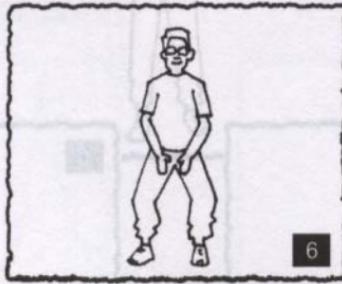
3



4



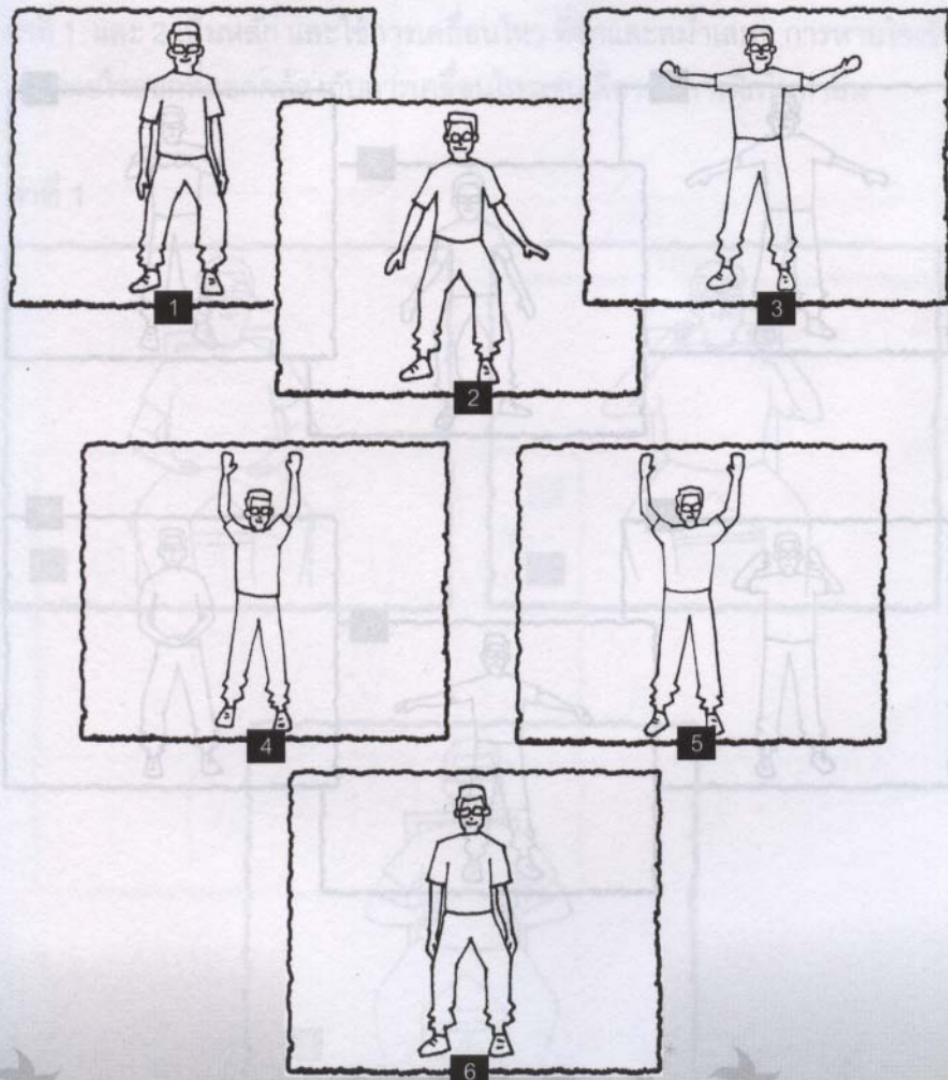
5



6

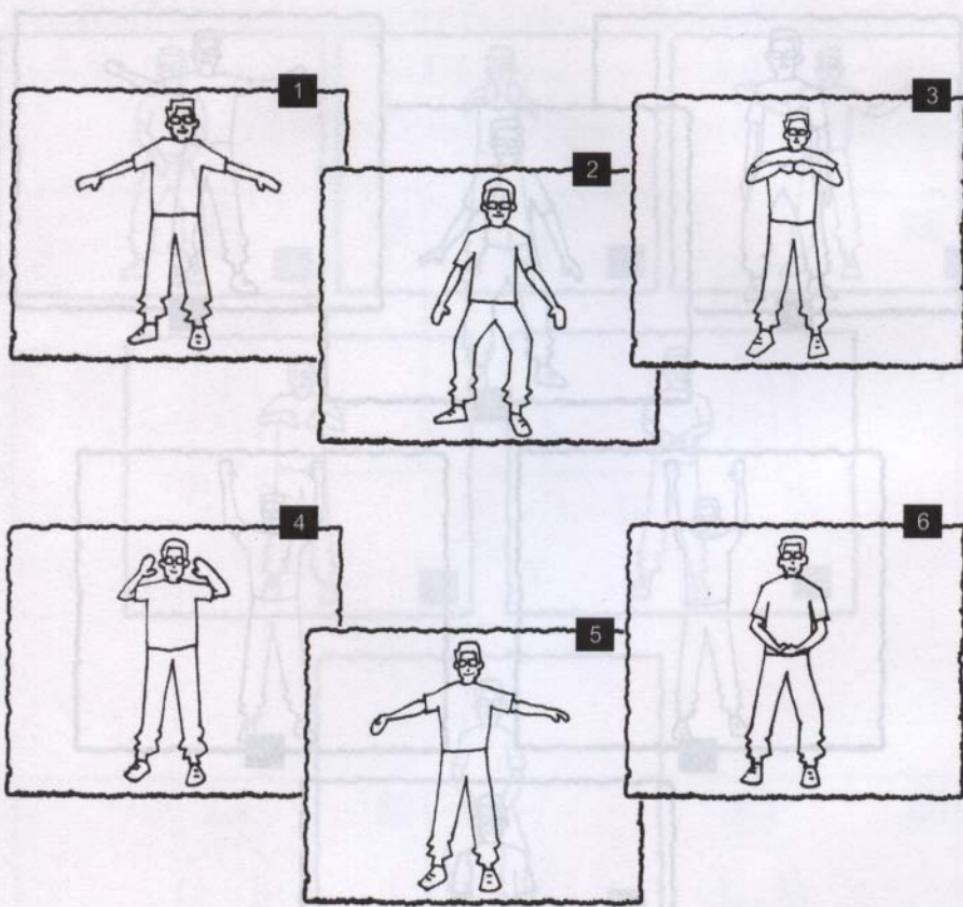
ท่าที่ 3 อินทรียานฟ้า

จากท่าที่ 2 การแขวนออกหางด้านข้าง เหยียดเข้าตรง การแขวนขึ้นไปจนอยู่เหนือศีรษะ (จังหวะนี้หายใจเข้า) ลดมือแบบลงมาอยู่ข้างลำตัว ย่อเข้า (จังหวะนี้หายใจออก) ทำสลับกันไป



ทำที่ 4 ลมปราณช่านกาย

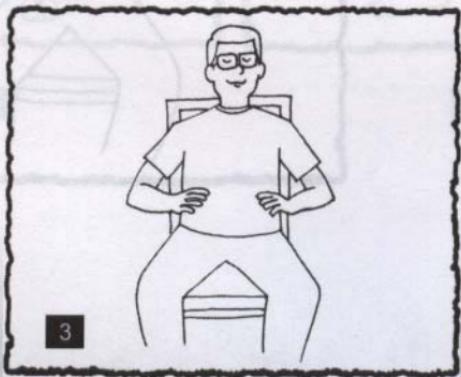
จากทำที่ 3 ตัวดั้งข้อนี้มีจากด้านข้าง เสมือนตัวเดาพลังธรรมชาติจากพื้นดินเข้ามาในร่างกาย หมายฝ่ามือขึ้นเหยียดขา เมื่อฝ่ามือขึ้นมาจนถึงระดับคาง ก็ต้องคว่ำฝ่ามือลง (จังหวะนี้หายใจเข้า) การแขวนเล็กน้อยออกไปทางด้านข้าง ลดมือลงพร้อมทั้งปอดเข้า (จังหวะนี้หายใจออก) ทำสลับกันไป



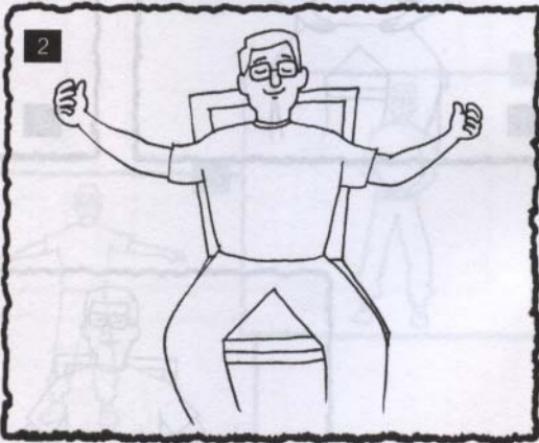
การนั่งฟิก

สำหรับผู้ที่ร่างกายอ่อนแอก ไม่สามารถยืนฟิกได้ ก็สามารถนั่งฟิกได้ด้วย (ทั้งนี้ประสิทธิภาพจะด้อยกว่าการฟิกในท่ายืนด้วยเห็นกัน) โดยขอแนะนำให้ฟิกท่าที่ 1 และ 2 เป็นหลัก และใช้การเคลื่อนไหวที่ช้าและสม่ำเสมอ การหายใจเข้าและหายใจออกที่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหว เช่นเดียวกับการฟิกในท่ายืน

ท่าที่ 1



ท่าที่ 2



การเก็บสะโพกเพลิง

ภัยหลังการฝึกหากรู้สึกว่าร่างกายโดยเฉพาะฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง มีประจุไฟฟ้า
ยิบๆ และอุ่นขึ้น ก็แสดงว่าฝึกได้ถูกต้อง และควรวางฝ่ามือไว้ที่สะตือหรือ ห้องน้อย^{ที่ห้องน้ำด้านใน} เพื่อเก็บสะสมพลัง การวางฝ่ามือไว้นี้ใช้เวลาสักครู่ (หรือ 10-15 วินาที) ก็พอ และจากนั้นจึงอาจเขามือทั้ง 2 ข้างมาบีบวนดตอนของร่างกาย



1



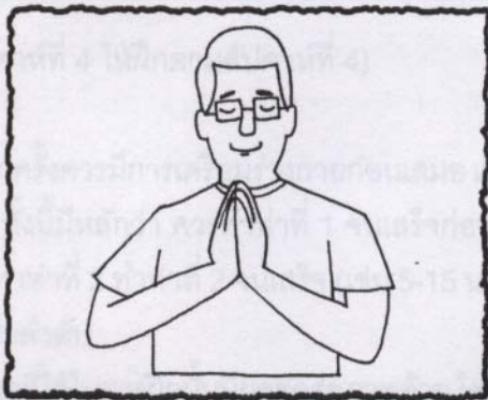
2

การฝึกชี้กงแบบบันทึก

การฝึกชี้กงแบบบันทึกข้อดีคือจะทำให้เกิดสมารธิที่ลึกกว่าแบบเคลื่อนไหว ในที่นี้ขอแนะนำการทำทางการฝึกดังนี้

1. ท่านั่ง

อาจจะนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ให้ทำการพนมมือ (หรืออาจทำมือ เช่นน่องกับการอุ้มลูกบล็อกไว้ที่ห้องแลงสร้างในภาพว่ามีลูกบล็อกนี้ด้วย) หลับตาเอา ปลายลิ้นดูนเดคนปากไว้เบาๆ ตั้งสมาธิหรือจุดสนใจไว้ที่ฝ่ามือ (หรือลูกบล็อกใน จินตนาการซึ่งอยู่ในฝ่ามือทั้ง 2 ข้างนี้)



2. ท่ายืน

คล้ายกับท่านั่งเพียงแต่ขณะฝึกนั่นผู้ฝึกต้องยืนย่อขาด้วย (บริเวณจะทำให้ ร่างกายได้รับพลังซึ่มมากกว่า)

เวลาที่ใช้ในการฝึก

การฝึกที่ดีต้องมีการวางแผนและกำหนดเวลาการฝึกไว้อย่างชัดเจน ในที่นี้ขอแนะนำตารางการฝึกดังนี้

สัปดาห์	ฝึกหายใจ		ฝึกทำเคลื่อนไหว				ฝึกท่านิ่ง
	นอน	นั่ง	ท่า 1	ท่า 2	ท่า 3	ท่า 4	
1	✓		✓				
2	✓	✓	✓	✓			
3	✓	✓	✓	✓	✓		✓
4			✓	✓	✓	✓	✓

(ภายหลังสัปดาห์ที่ 4 ให้ฝึกตามสัปดาห์ที่ 4)

ก่อนการฝึกทุกครั้งควรมีการเตรียมร่างกายก่อนเสมอ แล้วจึงเริ่มต้นฝึกทำเคลื่อนไหวทั้ง 4 ท่า ทั้งนี้มีหลักว่า ควรทำท่าที่ 1 จนเสร็จก่อน (เช่น 5-15 นาที) แล้วจึงเปลี่ยนท่าไปทำท่าที่ 2 ทำท่าที่ 2 จนเสร็จ (เช่น 5-15 นาที) แล้วเปลี่ยนไปทำท่าที่ 3 และ 4 ตามลำดับ

นอกจากนี้เวลาที่ใช้ในการฝึกนั้นมีผลต่อสุขภาพด้วย โดยในช่วงแรก ๆ อาจค่อย ๆ ฝึกจากวันละ 5 นาที แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้น สำหรับผู้ป่วยและผู้ติดเชื้อเอ็ดส์ ขอแนะนำให้ฝึกวันละ 30-60 นาที

สำหรับผู้ที่ต้องการฝึกซึ้งเพื่อเสริมสุขภาพอาจทำการฝึกวันละประมาณ 15 นาที ผู้ที่มีปัญหาภูมิแพ้ควรฝึกวันละประมาณ 15-20 นาที ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ควรฝึกวันละประมาณ 30 นาที เป็นต้น

ผลข้างเคียงของการฝึก

การฝึกซึ้งอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงบ้างในบางราย เช่น อาการคลื่นไส้ ผื่นขึ้นตามผิวนั้น มีเขี้ยวต่ำ ๆ เป็นต้น อาการทั้งหมดนี้มักหายไปหลังการฝึกแล้ว สักครู่หนึ่ง อย่างไรก็ตามหากมีอาการดังกล่าวก็ควรลดเวลาที่ใช้ในการฝึกลง แล้ว เริ่มต้นฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป หรือปรึกษา กับผู้ที่สอนซึ่งก็ได้

การฝึกซึ้งมักนำไปสู่การพัฒนาด้านจิตใจ คือมีความเข้าใจในชีวิต สามารถปรับตัวและมีความสุขได้ง่ายขึ้น โดยมีหลักการสำคัญดังนี้

การฝึกซึ้งมักนำไปสู่การพัฒนาด้านจิตใจ คือมีความเข้าใจในชีวิต สามารถปรับตัวและมีความสุขได้ง่ายขึ้น โดยมีหลักการสำคัญดังนี้

1. การเป็นผู้นำของโลกด้านบวก เข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างแม้จะเป็นด้านลบก็มีด้านบวกเจือปนอยู่เสมอ ถ้าหากสามารถมองเห็นได้ก็จะช่วยให้เกิดสติปัญญาและให้ด้านบวกดังกล่าวให้เป็นประโยชน์

ผู้ติดเชื้อเอชสีจำนวนมากสามารถปรับตัวกับความเจ็บป่วย บางรายถึงกับบอกว่าตนเองโชคดีที่ติดเชื้อ เพราะการติดเชื้อทำให้ตนบรรลุถึงศักยภาพของตนเอง ได้ทำตนเองให้มีประโยชน์ เป็นต้น

2. การละเวนความกรุณาไม่พอใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกรุณาไม่พอใจในสิ่งที่ผ่านมาแล้ว และได้กล้ายเป็นอดีตไปแล้วไม่สามารถหวนกลับคืนกลับไปได้

3. การอยู่กับปัจจุบัน คนเราจะเครียดได้เฉพาะเรื่องในอดีตและอนาคต แต่หากไม่ไปหวานคำนึงถึงอดีต หรือคิดถึงอนาคตมากเกินไปก็จะมีใจที่เป็นสุขมากขึ้น ได้ การอยู่กับปัจจุบันทำได้ด้วยการค่อยรับรู้ว่าตนเองทำอะไรอยู่ ณ. ปัจจุบัน คือบอกกับตนเองว่าเรากำลังนั่ง กำลังเดิน กำลังแปร่งฟัน ฯลฯ จะช่วยให้จิตใจสงบ สบายมากขึ้น

4. การเป็นผู้ให้ หรือทำประโยชน์แก่ผู้อื่น แม้เพียงเล็กน้อย ก็ช่วยให้จิตใจเกิดความปกติสุขได้

5. การเป็นผู้มีความสุขง่าย หมายความว่าตนเองมีความรู้ตัวในความสุข เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่สัมผัส ไม่ว่าจะเป็นอาการที่เย็นสบาย อาหารที่มีรสชาด ฯลฯ โดยไม่ต้องหวังความสุขอันมากมายที่ต้องลงทุนต้องเดินทางไปเสาะแสวงหาอย่างที่อื่น ๆ

ขอความหวัง กำลังใจ และสุขภาพดี จงอยู่กับท่าน

บันทึกการฝึก

วัน/เวลา	ฝึกหายใจ (นาที)	ท่าเคลื่อนไหว (นาที)	ท่านิ่ง (นาที)	หมายเหตุ

- การฝึกซึ้ง เป็นศาสตร์โบราณที่ได้รับการพิสูจน์ว่ามีประสิทธิภาพในการลดความเครียด เสริมสุขภาพ และช่วยในการบำบัดโรคหลายชนิด
- หลักการฝึกประกอบไปด้วย การฝึกหายใจให้ลึกถึงท้อง การเคลื่อนไหวข้าและสม่ำเสมอ การมีสมาธิติดตามการเคลื่อนไหว (เมื่อ)
- การฝึกที่ได้ผลจะทำให้ได้รับพลังชีวิต ซึ่งอยู่ในรูปแบบของประจุไฟฟ้า (สนามแม่เหล็ก) และคลื่นความร้อน
- ผู้ฝึกควรฝึกซึ้งอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยค่อยๆ เพิ่มเวลาการฝึก จนเกิดผลต่อร่างกายที่ต้องการ
- ผู้ฝึกสามารถเตรียมร่างกาย (2 ท่า) แล้วฝึกซึ้ง (4 ท่า) ก่อนเก็บพลังด้วยการเอาฝามือที่มีพลังมาวางทabaไว้บนท้องน้อยหรือสะโพกครู่หนึ่ง



การฝึกซึ้งนี้ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนาหรือลัทธิความเชื่อ ขอเพียงแค่รักสุขภาพและต้องการพึ่งพาตนเองเท่านั้น