

## ฝึก "หายใจ" ให้ "หายใจวง"

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2552



ตกบ่วงที่ไร เป็นต้องสมองต้อตัน ความคิดไม่แล่น เนื่องจากความง่วงเหงาหาวนอนเป็นประจำหรือเปล่า  
จะแก้อาการด้วยกาแฟสักแก้ว ก็คงเป็นการหลอกตัวเองแบบไม่มีประโยชน์ (เพราะกาแฟมีโทษนะสิ)

ในหนังสือ **"พลังบำบัด รุ่งกายคุณรักษาตนเองได้"** ของนายแพทย์แอนดรูว์ ไวล์  
เขามีวิธีบริหารลมหายใจซึ่งจะช่วยกระตุ้นร่างกาย ปลุกตัวเองให้กระฉับกระเฉงขึ้นได้ด้วย **นาสไนใจใหม่** ลองทำตามดังนี้

\* นั่งในท่าสบายๆ หลังตรง หลังตา เอาปลายลิ้นแตะที่ฟันบนด้านในแล้วเลยขึ้นไปทางเพดาน พอพ้นฟัน  
พักปลายลิ้นที่ตำแหน่งนั้น เรียกว่าตำแหน่ง "โยคะ" พักลิ้นไว้จุดนี้ตลอดการฝึก

\* หายใจเข้าออกถี่ๆ ทางจมูก หุบปากตามสบาย การหายใจเข้าและออกควรเป็นระยะเท่ากันและถี่กระชั้น  
จนคุณรู้สึกวากล้ามเนื้อที่ฐานตาคอเหนือกระดูกไหปลาร้าและที่กระบังลมเกิดการเคลื่อนไหวตาม  
หน้าอกตองกระเพื่อมเร็วและเป็นจังหวะคล้ายๆ กำลังสูบลมด้วยที่สูบลม ภาษาสันสกฤตจะเรียกการบริหารแบบนี้ว่า  
"การหายใจแบบสูบลม" ซึ่งควรมีเสียงทั้งหายใจเข้าและหายใจออก หายใจให้ได้สัก 3 รอบต่อ 1 วินาที ถ้าพอทำไหว

ครั้งแรกที่คุณลองหายใจแบบนี้ ให้ทำสัก 15 วินาทีก็พอ ตามด้วยการหายใจปกติ  
แต่ละครั้งที่คุณจะทำบริหารก็ให้เพิ่มเวลาขึ้นเป็นครั้งละ 5 วินาที จนกระทั่งทำได้ถึง 1 นาทีเต็ม

วิธีนี้เป็นกรออกกำลังกายให้แก่การหายใจจริงๆ คุณจึงควรรู้สึกกล้ามเนื้อจุดต่างๆ ที่ใช้งาน  
ไม่ต้องวิตก การบริหารบ่อยๆ จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และเมื่อคุณกลับสู่การหายใจปกติ  
จะรู้สึกว่ามีพลังงานเคลื่อนไหวไปตลอดทั้งร่างกายแบบบาง แต่หนักแน่น

วิธีบริหารลมหายใจนี้จะช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางให้ทำงานมากขึ้น  
ลองใช้วิธีนี้แก่วงแทนกาแฟ คุณหมอแอนดรูว์ก็ใช้วิธีนี้เสมอยามขับรถ เขาพบว่ายิ่งทำมากเท่าใด  
ยิ่งสร้างพลังให้แก่อตนเองมากขึ้นเท่านั้น