



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

หลับตา หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ  
กลั้นลมหายใจไว้ นับ 1-3  
แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ

ประโยชน์ของท่านี่

“ขับของเสียออกจากร่างกาย  
ลดความดันโลหิต  
และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”



สมาธิบำบัด

SKT

SKT 1

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก

สูดลมหายใจเข้า-ออก  
20 รอบ ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว

สูดลมหายใจเข้า-ออก  
30-40 รอบ ลมหายใจ

ขอบคุณข้อมูลสื่อจากมหาวิทยาลัยมหิดล  
ใน Mahidol Channel

กองการแพทย์ทางเลือก thaicam9 @thaicam7

www.thaicam.go.th 02 591 7007

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก  
I-2019-042



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ค่อยๆลดแขนลง  
30 จังหวะ

ชูมือ 2 ข้างประกบกัน  
ให้ต้นแขนแนบหู  
สุดลมหายใจตามรอบ  
นับ 1-30 รอบการหายใจ  
แล้วปล่อยมือลงช้าๆ  
นับ 1-30  
ตามลมหายใจปกติ

หายใจ  
เข้า

หายใจ  
ออก

ประโยชน์ของท่านี้

ลดความดันโลหิต  
ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน

หมายเหตุ

สามารถฝึกท่า SKT 2 ในท่านั่งและท่านอนได้

# สมาธิบำบัด



## SKT 2

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก

สุดลมหายใจเข้า-ออก  
20 รอบ ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว

สุดลมหายใจเข้า-ออก  
30-40 รอบ ลมหายใจ

ขอบคุณข้อมูลสื่อจากมหาวิทยาลัยมหิดล  
ใน Mahidol Channel



# สมาธิบำบัด

# SKT

## SKT 3



นั่งเหยียดเท้าราบไปกับพื้น มีอวางบนต้นขา แขนตั้ง  
สุดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับโน้มตัวมาข้างหน้า  
กลั้นลมหายใจ นับ 1-3 ผ่อนลมหายใจออกจากปากช้าๆ  
พร้อมกับเอนตัวไปด้านหลัง แขนตั้ง มากที่สุดเท่ากับลมหายใจออก

**ทำ 30 รอบ ลมหายใจ**

**ประโยชน์ของท่านี้**

แก้ปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก  
กรดไหลย้อน ปวดประจำเดือน

**หมายเหตุ**

ผู้ที่มีอาการปวดเข่า  
สามารถนั่งทำบนเก้าอี้ได้

ขอบคุณข้อมูลสื่อจากมหาวิทยาลัยมหิดล  
ใน Mahidol Channel



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam9

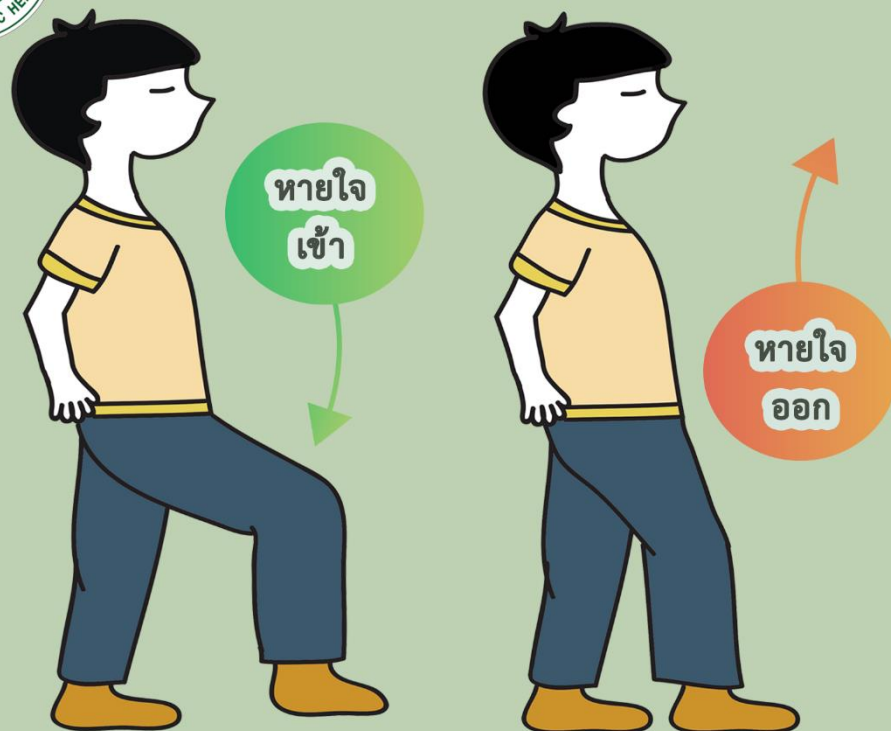


@thaicam7





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ยืนตรงปล่อยมือตามสบายหรือจะไขว้หลัง /  
ไว้ด้านหน้าก็ได้ สูดลมหายใจเข้าทางจมูก  
พร้อมยกขาก้าวไปข้างหน้า  
ค่อยๆผ่อนลมหายใจออกทางปาก  
พร้อมวางเท้าลง ทำสลับข้างไปเรื่อย ๆ

ขอบคุณข้อมูลสื่อจากมหาวิทยาลัยมหิดล  
ใน Mahidol Channel

สมาธิบำบัด

SKT

SKT 4

โดยหายใจเข้า-ออก  
90 - 120 รอบ ลมหายใจ  
ใช้เวลาประมาณ  
45 - 60 นาที

ประโยชน์ของท่านี้

บำบัดผู้ป่วยโรคทางพันธุกรรม  
เบาหวาน และโรคเกี่ยวกับไขกระดูก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam9



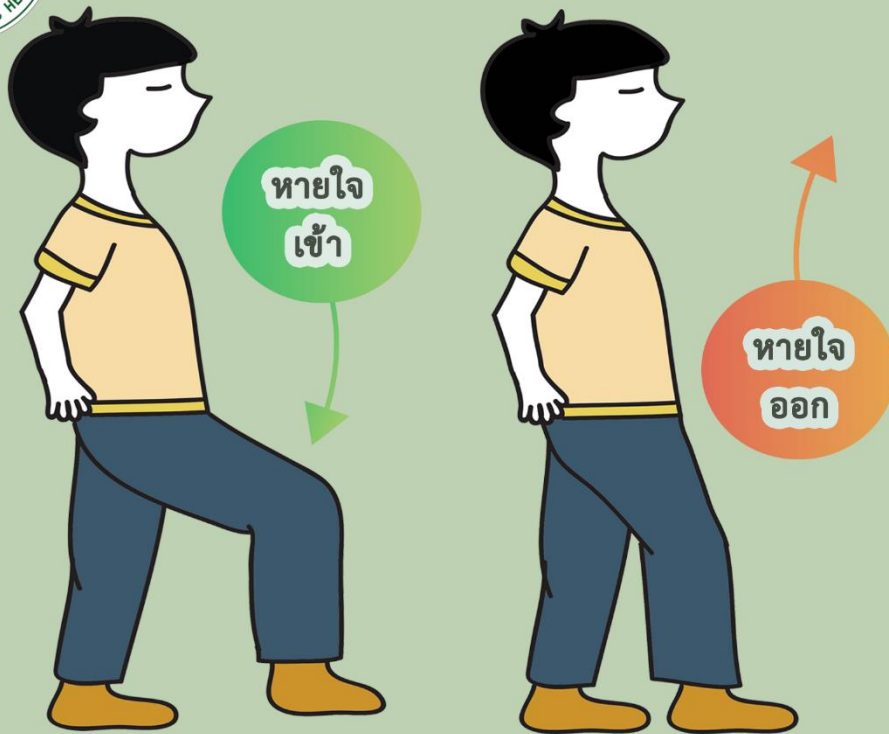
@thaicam7



www.thaicam.go.th



02 591 7007



ยืนตรงปล่อยมือตามสบายหรือจะไขว้หลัง /  
ไว้ด้านหน้าก็ได้ สูดลมหายใจเข้าทางจมูก  
พร้อมยกขาก้าวไปข้างหน้า  
ค่อยๆผ่อนลมหายใจออกทางปาก  
พร้อมวางเท้าลง ทำสลับข้างไปเรื่อย ๆ

ขอบคุณข้อมูลสื่อจากมหาวิทยาลัยมหิดล  
ใน Mahidol Channel

สมาธิบำบัด

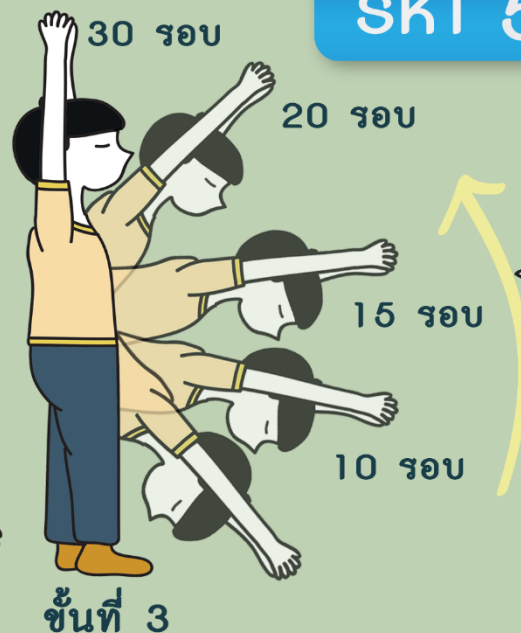
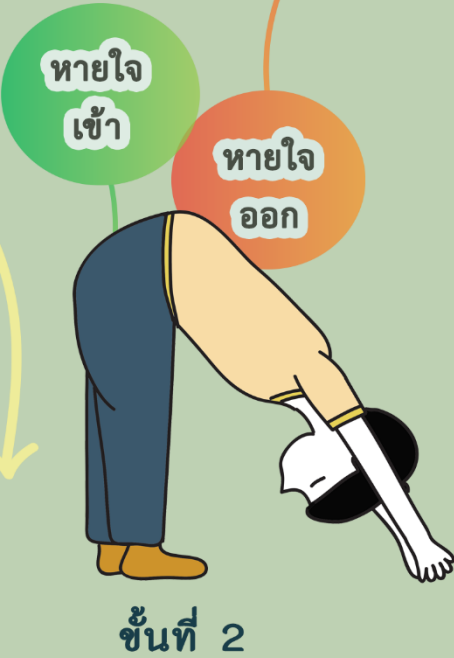
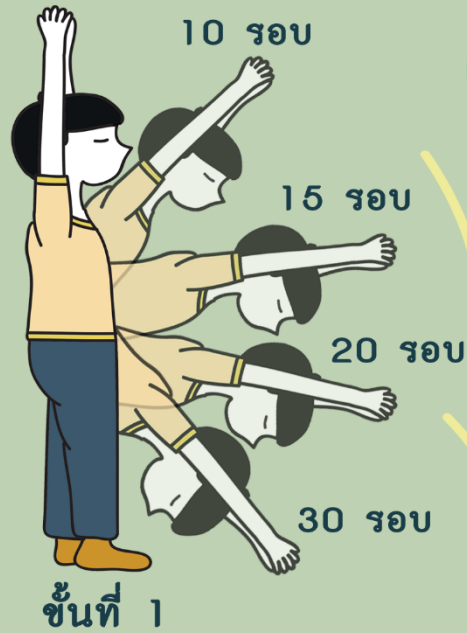
SKT

SKT 4

โดยหายใจเข้า-ออก  
90 - 120 รอบ ลมหายใจ  
ใช้เวลาประมาณ  
45 - 60 นาที

ประโยชน์ของทำนี้

บำบัดผู้ป่วยโรคทางพันธุกรรม  
เบาหวาน และโรคเกี่ยวกับไขกระดูก



**ขั้นที่ 1** ชูมือ 2 ข้างขึ้นประกบกัน ให้ต้นแขนแนบหู สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจออกยาวๆนับ 3-5 รอบ การหายใจ แล้วค่อยๆก้มตัวและลดแขนลงช้าๆ ตามรอบลมหายใจนับเป็น 1 รอบลมหายใจ ทำ 30 รอบลมหายใจ

**ขั้นที่ 2** ค้างอยู่ที่พื้น 3-5 รอบลมหายใจ

**ขั้นที่ 3** จากนั้นค่อยๆ ยกตัวขึ้นช้าๆ ตามรอบลมหายใจ 1-30 กลับไปยืนท่าเดิม แล้วค่อยๆลดมือลง นับ 1-30 ตามลมหายใจปกติ

ประโยชน์ของท่านี้ แก้วปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเข่า แก้วอาการหวัด ลดน้ำหนัก

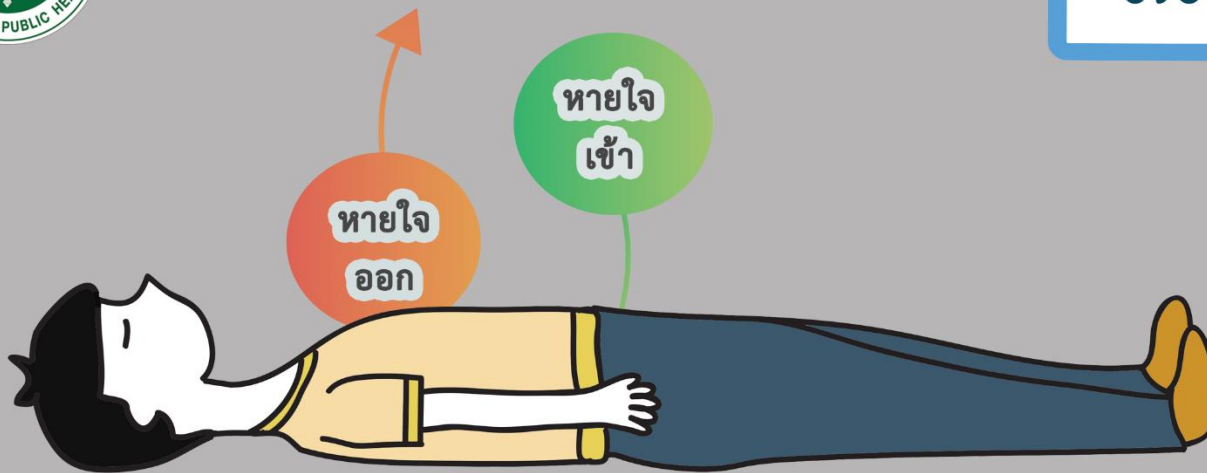
ขอบคุณข้อมูลจากมหาวิทยาลัยมหิดล  
ใน Mahidol Channel



# สมาธิบำบัด

# SKT

## SKT 6



กำหนดอวัยวะ  
ละ 5 รอบ

ทำทั้งหมด 25 ครั้ง

ใช้เวลา 45 นาที

นอนราบกับพื้น กำหนดลมหายใจเข้าออก 3-5 รอบ

กำหนดความรู้สึก ไปตามอวัยวะต่างๆทั่วทั้งตัว

เริ่มตั้งแต่ ศีรษะ หน้าผาก ขมับ หน้งตา แก้ม คาง

ริมฝีปาก คอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้าอก หลัง

หน้าท้อง ก้น ต้นขา เข่า น่อง แข้ง รวมทั้งตัว

โดยพูดว่า “(อวัยวะ) เราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อยๆ”

ใช้กับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื้อ HIV ผู้ป่วยอัมพาต

ขอบคุณข้อมูลจากมหาวิทยาลัยมหิดล  
ใน Mahidol Channel

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-047

กองการแพทย์ทางเลือก thaicam9 @thaicam7

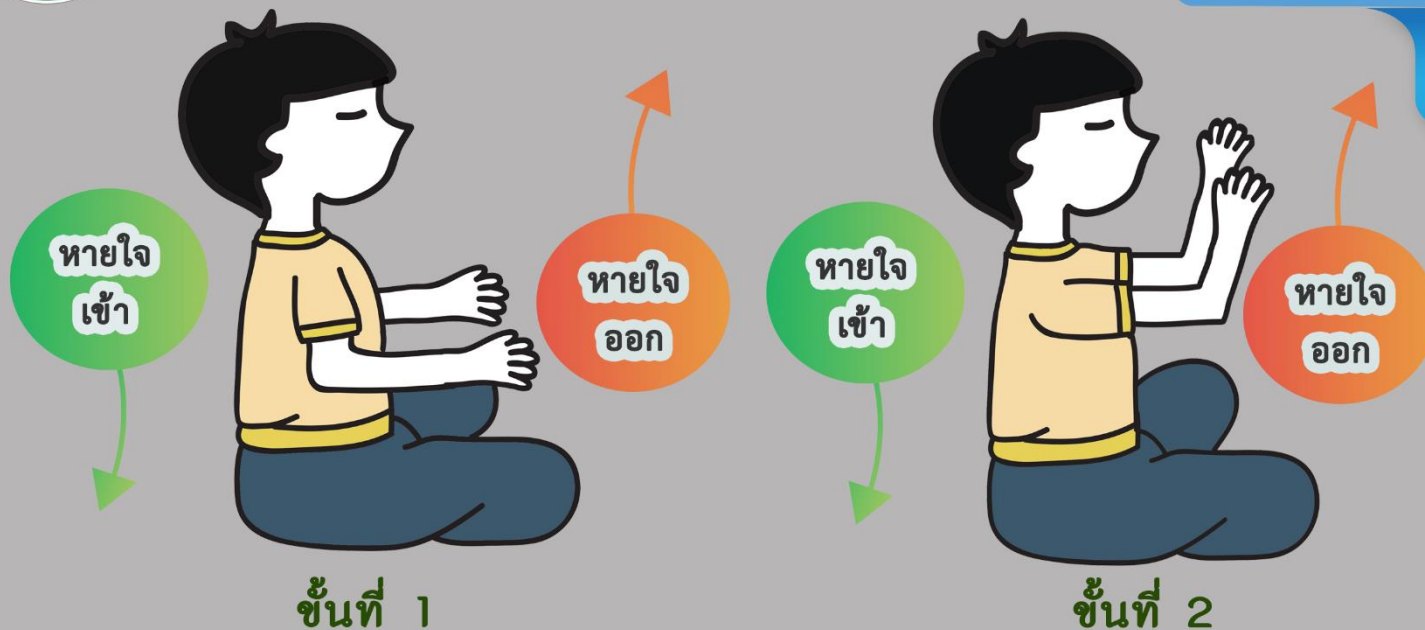
www.thaicam.go.th 02 591 7007



# สมาธิบำบัด

SKT

SKT 7



ใช้กับ

ผู้ป่วยอัมพาตท่อนล่าง  
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย

**ขั้นที่ 1** ยกแขนขึ้นมาระดับเอว หันฝ่ามือเข้าหากัน หายใจเข้าทางจมูก ค่อยๆขยับฝ่ามือเข้าหากัน หายใจออกทางปาก ขยับฝ่ามือออกจากกัน ทำแบบนี้นับเป็น 1 รอบลมหายใจ ทำ 20-40 รอบลมหายใจ

**ขั้นที่ 2** หายใจเข้าทางจมูก ค่อยๆยกมือขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกทางปาก ลดแขนลงมาระดับเอว ทำแบบนี้นับเป็น 1 รอบลมหายใจ ทำ 20-40 รอบลมหายใจ

ขอบคุณข้อมูลสื่อจากมหาวิทยาลัยมหิดล  
ใน Mahidol Channel

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-048

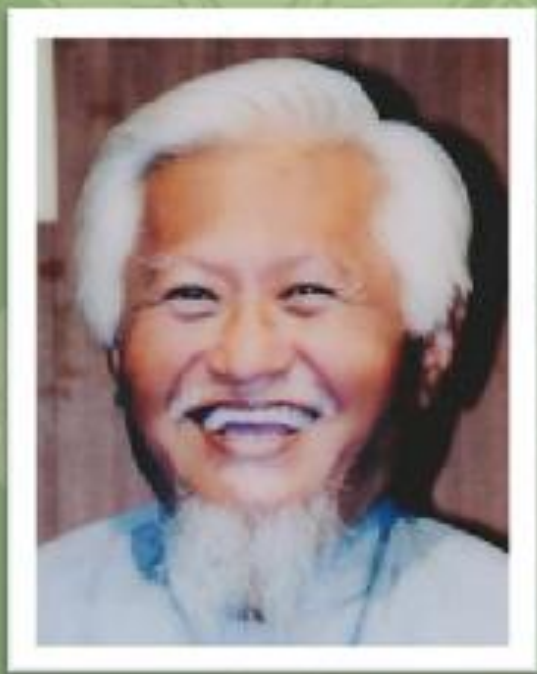
กองการแพทย์ทางเลือก thaicam9 @thaicam7

www.thaicam.go.th 02 591 7007



# มณีเวช

## หลักการของมณีเวช



อาจารย์ประสิทธิ์ มณีจิระปรากฏ

มณีเวชเป็นศาสตร์แห่งการปรับโครงสร้างร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล คิดค้นโดยอาจารย์ประสิทธิ์ มณีจิระปรากฏ ผสมผสานวิชาการแพทย์แผนไทย จีน และอินเดียมาพัฒนาต่อยอดนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ มณีเวชเป็นการจัดสมดุลโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุลจะทำให้การไหลเวียนของเลือด ลม น้ำเหลือง และระบบประสาทเป็นไปอย่างสะดวก แต่หากโครงสร้างไม่อยู่ในลักษณะสมดุล การไหลเวียนต่างๆ ก็จะถูกบดบังซึ่งเป็นสาเหตุของการผิดปกติไม่สบายต่างๆ ของร่างกาย



## การปรับร่างกายให้สมดุลด้วยการบริหาร

ท่าบริหารเหล่านี้ เป็นการคืนสมดุลสู่กระดูกซึ่งเป็นโครงสร้างหลักของร่างกาย โดยท่าแต่ละท่าจะช่วยให้เลือดลมไหลเวียนทั่วร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยปรับกระดูกสันหลังให้ตรง และปรับกระดูกส่วนอื่นๆ ให้เข้าที่ซึ่งหากทำเป็นประจำ จะสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยและโรคภัยต่างๆ ได้



  กองการแพทย์ทางเลือก  thaicamg  @thaicam7  
 [www.thaiacm.go.th](http://www.thaiacm.go.th)  02 591 7007



ท่าบริหารที่ **1**  
ทำให้หัวใจดี  
หรือ ทำรำละคร



รูปที่ 1

ให้ยืนเท้าขนานกันเป็นเลข **11** ให้พนมมือประสานบริเวณกลางหน้าอก ให้มือพนมประสานกันแน่นและให้ข้อมือองตั้งฉากกับแขน กดแน่นพอสมควรมือทั้งสองอยู่ห่างหน้าอกเล็กน้อยหายใจเข้าช้าๆ

รูปที่ 2

ประสานนิ้วมือ **2** ข้าง

รูปที่ 3

ดันมือทั้ง **2** ลงตรงๆ จนข้อศอกตรงทั้ง **2** ข้าง หายใจออกช้าๆ

รูปที่ 4-5

ยกมือทั้ง **2** ข้างขึ้นเหนือศรีษะ โดยไม่องข้อศอกให้สูงที่สุด มองตามมือพร้อมหายใจเข้าช้าๆ ให้เต็มปอด

รูปที่ 6

แยกมือทั้ง **2** ข้างออกจากกัน ให้ข้อมือแอ่นออก **90** องศา คล้ายท่ารำละคร ผายมือทั้ง **2** ไปด้านหลังเท่าที่ทำได้ พร้อมหายใจออกช้าๆ

รูปที่ 7

ลดแขนลงมาจนแนบกับลำตัวโดยไม่องข้อศอก

จบท่าที่ 1 ให้ทำช้าๆ 3 ครั้ง "แก้ปวดไหล่ ปวดต้นคอ เวียนศรีษะ"

ท่าบริหารที่

2

ท่าไม้แป้ง



รูปที่ 1

กำมือทั้ง 2 ตั้งตรงข้างหน้าคล้ายจับท่อนไม้ที่ตั้งฉากกับพื้น ข้อมือทั้ง 2 แอนออกเล็กน้อย ยกมือสูงระดับไหล่ มือทั้ง 2 ห่างกันประมาณหนึ่งฝ่ามือหายใจเข้าช้าๆ

รูปที่ 2

ดันมือทั้ง 2 ไปข้างหน้าตรงๆ หายใจออกช้าๆ

รูปที่ 3

เมื่อสุดแขน ก็แยกมือทั้ง 2 ออกจากกันเหมือนปิดม่าน ข้อศอกตั้งตรงหายใจเข้าช้าๆ

รูปที่ 4

เมื่ออ้าแขนออกจากกันสุด ให้ข้อศอกดึงกลับไปข้างหลัง พยายามให้ท่อนแขนอยู่ระดับไหล่ ตอนดึงกลับดึงกลับช้าๆ หายใจออกช้าๆ

รูปที่ 5

ให้มือและแขนกลับมาท่าเริ่มต้นใหม่

จบท่าที่ 2 ให้ทำซ้ำ 3 ครั้ง "แก้มไหล่ติด ข้อศอกติด นิ้วล็อก"

ท่าบริหารที่ **3**  
ท่าถอดเสื้อ



รูปที่ 1

กำมือ 2 ข้าง ยกแขน งอข้อศอก 90 องศา ให้แขน 2 ข้างขนานกันและอยู่ระดับเดียวกันบริเวณหน้าอก อย่าให้แขนซ้อนกันจะยกแขนข้างไหนไว้ข้างหน้าก่อนก็ได้ (เหมือนกำลังถอดเสื้อ)

รูปที่ 2

ยกแขน 2 ข้างช้าๆ ขึ้นเหนือศีรษะ ให้แขน 2 ข้างอยู่ในระดับเดียวกัน อย่าให้แขนซ้อนกันหรือแยกจากกัน ให้แขนอยู่ระดับเดียวกันจนถึงกลางศีรษะ หายใจเข้าช้าๆ

รูปที่ 3

ชูแขนให้สูง โดยให้แขนแนบหู หลังมือประกบกัน

รูปที่ 4

กระดกข้อมือขึ้น แขนมือที่กำออก แอนมือ 90 องศาเหมือนท่ารำละคร

รูปที่ 5

วาดแขน 2 ข้างไปด้านหลังเหมือนท่าที่หนึ่ง แต่ปลายนิ้วชี้ลงพื้น (ตรงข้ามกับท่าที่หนึ่ง ท่ารำละคร) หายใจออกช้าๆ

จบท่าที่ 3 ให้ทำต่ออีก 4-6 ครั้ง โดยสลับแขนซ้ายและแขนขวาให้อยู่ข้างหน้าสลับกัน

“แก้ปวดต้นคอ เวียนศีรษะ

ท่าบริหารที่ **4**  
ท่าหมุนแขน  
หรือ กรรเชียง



รูปที่ 1

ยืนตรง ปล่อยแขนข้างลำตัวตามปกติ ให้ฝ่ามือไปด้านหลัง

รูปที่ 2

ยกแขนทีละข้าง อาจจะยกแขนข้างใดก่อนก็ได้

รูปที่ 3-4-5

ยกแขนไปข้างหน้าชูขึ้นเหนือศีรษะและหมุนกลับมาด้านหลัง ยกแขนหมุน **180** องศา แบบกรรเชียงว่ายน้า หายใจเข้าช้าๆ เมื่อยกแขนขึ้น หายใจออกช้าๆ เมื่อยกแขนลงหมุนครบ แขนจะกลับมาข้างลำตัว ฝ่ามือจะหันไปด้านหน้าพลิกฝ่ามือกลับก่อนยกต่อ

**จบท่าที่ 4 ให้ทำทีละข้างสลับกันไปข้างละ 3 ครั้ง**

**“แก้มไหล่ติด ปวดข้อมือ ปวดต้นคอ ปวดศีรษะ”**

ท่าบริหารที่

5

ท่าปล่อยพลัง



รูปที่ 1

ยืนตรงปล่อยแขนและมือไว้ข้างตัว

รูปที่ 2

ยกมือเหยียดไปข้างหน้าพร้อมกัน 2 ข้าง

รูปที่ 3

ยกแขนขึ้นไปเหนือศีรษะตรงๆ หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ เหยียดแขนให้สุด ข้อศอกตรงตั้งข้อมือไปด้านหน้าหายใจเข้าช้าๆ

รูปที่ 4

งอข้อศอกออกข้างข้าง ให้ฝ่ามือเลื่อนลงมาตรงๆ เหมือนลูบกระຈกลงมาถึงระดับไหล่

รูปที่ 5

ดันฝ่ามือทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้าแรงๆ พร้อมหายใจออกแรงๆ เป็นการปล่อยพลัง

จบท่าที่ 5 ให้ทำซ้ำ 3 ครั้ง "แก้ไหล่ติด ปวดสะบัก"

ท่าบริหารที่ **6**  
**ทำขึ้น-ลงเตียง**  
 และท่างู




รูปที่ 1-2-3

เวลาขึ้นเตียงให้ขึ้นทางปลายเตียง ยืนที่ปลายเตียง เท้าทั้ง 2 ข้างขนานกันเป็นเลข 11 ให้ก้มลงใช้ฝ่ามือยันพื้นเตียงให้ยันเต็มฝ่ามือปลายนิ้วชี้ไปด้านหน้า คลานขึ้นเตียงใช้เข่ายันพื้นเตียงจนเท้าขึ้นมาพ้นจากขอบเตียงและให้บริหารท่างูต่อ ถ้าจะลุกจากเตียงให้ลงจากท่านอนคว่ำ ใช้มือยันตัวขึ้นในท่างู ยกตัวขึ้นในท่าคลาน และคลานถอยตัวลงมาจากเตียง เมื่อใช้เท้ายันพื้นให้เท้าทั้งสองข้างลงยืนเป็นเลข 11 ก้มตัวใช้มือยันเข่าทั้งสองข้างให้ตั้งก่อนจะยืดตัวตรง

รูปที่ 4

ท่างู ใช้ฝ่ามือยันพื้นเตียงระดับไหล่ เหยียดแขนสุดให้ข้อศอกตั้ง เงยหน้าให้มากที่สุด ปล่อยช่วงท้อง เหว และสะโพกให้ราบกับพื้นเพื่อให้หลังแอ่น ขา 2 ข้างปล่อยเหยียดสบายๆ เท้าราบกับพื้น หายใจเข้าออกช้าๆ 2-3 ครั้ง หรือนับ 1-10





ทำแมว ยกสะโพกให้สูงขึ้นแล้วเลื่อนไปทางสันเท้า ฝ่ามือยันพื้นที่เดิม ไม่ขยับฝ่ามือ ก้มศีรษะลง เขยียดแขน ดึงหายใจเข้าออกช้าๆ **2-3** ครั้ง หรือนับ **1-10** กดศีรษะ ให้ลงต่ำจนรู้สึกตึงบริเวณ กระดูกสันหลัง ช่วงคอ และไหล่



ทำเต่า เลื่อนสะโพกลงมา ให้ก้นทับส้นเท้า (หรือเท่า ที่ทำได้) แขนยังเขยียดตึง เหมือนเดิมก้มศีรษะ คอ หลัง ให้ต่ำที่สุด เท่าที่ทำได้ หายใจเข้าออกช้าๆ และนับ **1-10** เมื่อครบสามท่า ให้ทำซ้ำใหม่ กลับไปทำท่างู ทำแมวและ ทำเต่า ให้ครบ 3 รอบ

# กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicamg



@thaicam7



[www.thaiacm.go.th](http://www.thaiacm.go.th)



02 591 7007



แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง  
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑  
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข

วัน/เดือน/ปี : ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

หัวข้อ: เอกสารประกอบการบรรยาย Virtual NCD Forum เรื่อง การสวมหมวก สวมหน้ากากอนามัย และสติบำบัด  
ในการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๔

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)

เอกสารประกอบการบรรยาย Virtual NCD Forum เรื่อง การสวมหมวก สวมหน้ากากอนามัย และสติบำบัด  
ในการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๔

Link ภายนอก: ไม่มี

หมายเหตุ: .....

**ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล**

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ  
วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

**ผู้อนุมัติรับรอง**

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า)  
วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

**ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่**

พศวีร์ วัชรบุตร

(นายพศวีร์ วัชรบุตร)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔