

ใบความรู้ที่ ๓.๒ ออกกำลังกาย วิถีพุทธ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักฐานวิทยาศาสตร์และงานวิจัย ที่เกี่ยวกับออกกำลังกาย วิถีพุทธ การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
๒. เพื่อให้สามารถน้อมนำหลักธรรมมาใช้เรื่องการออกกำลังกาย วิถีพุทธ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
๓. เพื่อให้เห็นคุณค่าและสามารถประยุกต์ใช้การออกกำลังกาย วิถีพุทธ เพื่อสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตไทย และวิถีเศรษฐกิจพอเพียง

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์และงานวิจัยด้านการออกกำลังกาย

ทุกวันนี้เมื่อพูดถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะคนป่วยและคนสูงอายุ ก็มักจะนึกไปถึงการออกไปเดินเล่นเบาๆนอกบ้านเท่านั้น ทั้งๆที่งานวิจัยทางการแพทย์ล้วนสรุปป้องกันการออกกำลังกายที่จะมีผลดีต่อสุขภาพนั้นต้องมีทั้งส่วนที่เป็นแอโรบิก คือออกกำลังกายต่อเนื่องหนักพอควรให้ระบบหัวใจหลอดเลือดแข็งแรง และส่วนที่เป็นการฝึกกล้ามเนื้อหรือเล่นกล้ามเนื้อ ซึ่งมีหลักฐานว่าช่วยป้องกันและรักษาโรคได้จำนวนมาก แต่กลับปรากฏว่าประเด็นสำคัญสองประเด็นนี้ คือ (๑) การออกกำลังกายแบบต่อเนื่องต้องให้ถึงระดับหนักพอควร และ (๒) ต้องมีการเล่นกล้ามเนื้อ กลับไม่ได้รับการพูดถึงหรือลงมือปฏิบัติกัน “งานวิจัยทางการแพทย์หลายชิ้นในปัจจุบันพิสูจน์ให้เห็นว่าพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่จัด ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป ทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ ขาดการออกกำลังกาย และมีความเครียดสะสม เป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่อาการของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอีกหลายชิ้นที่พบว่า อาหารที่เราบริโภคเข้าไปในแต่ละวันเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร รวมถึงการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดที่ถูกต้อง จะช่วยป้องกันและพลิกฟื้นอาการจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้เทียบเท่าหรือดีกว่าการรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความที่ชัดเจนว่า กิจกรรมทางกาย คือการเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่ต้องใช้ใช้กล้ามเนื้อและพลังงาน ไม่ว่าจะเป็นในการทำงาน การเดินทาง หรือกิจกรรมนันทนาการ ดังนั้น กิจกรรมทางกายไม่ได้จำกัดเฉพาะการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเท่านั้น นอกจากนี้ในส่วนของเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อย เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ นั่งประชุม ยังมีคำเรียกการเคลื่อนไหวนี้โดยเฉพาะว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง-Sedentary behavior”



การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตถึง ๑๑,๑๒๙ รายในประเทศไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ โดยแบ่งเป็น ๔,๓๕๗ รายในประชากรชาย (ร้อยละ ๑.๖ ของการเสียชีวิตทั้งหมด) และ ๖,๗๗๒ รายในประชากรหญิง (ร้อยละ ๓.๖ ของการเสียชีวิตทั้งหมด) เมื่อพิจารณาในหน่วยของภาระโรค การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพอันดับ ๘ ของประชากรหญิง (ก่อภาระโรค ๗๘๘,๕๐๐ DALYs หรือร้อยละ ๑.๘ ของภาระโรคทั้งหมด) และอันดับ ๙ ของชายไทย (๕๘๑,๒๐๐ DALYs, ร้อยละ ๑.๐ ของภาระโรคทั้งหมด)^๔ ไม่เพียงภาระทางสุขภาพเท่านั้น การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอยังส่งผลถึงภาระทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมด้วย ทั้งความสูญเสียโดยตรงจากค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยกลุ่มโรคที่มาจากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ความสูญเสียทางอ้อมจากการลางาน สมรรถภาพในการทำงานที่ลดลง ภาระในการดูแลผู้ป่วยโดยญาติหรือผู้ดูแล รวมถึงโอกาสที่สูญเสียไปจากการไม่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายต่อประชาชน ไม่ว่าจะเป็นความเท่าเทียมทางคมนาคม จากการใช้ยานพาหนะที่ใช้เชื้อเพลิง แทนการส่งเสริมการใช้จักรยาน การเดิน หรือการใช้ขนส่งสาธารณะ อันจะนำไปสู่ภาระค่าใช้จ่ายในการครองชีพที่มากขึ้น การใช้เชื้อเพลิงอย่างสิ้นเปลือง และปัญหาสิ่งแวดล้อมจากมลพิษไอเสีย รวมถึงสุขภาพจิตที่เสียไปกับการจราจรบนท้องถนนอีกด้วย



องค์การอนามัยโลกได้แนะนำระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับเด็ก (อายุ ๖-๑๗ ปี) อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน สำหรับกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง/หนัก และมีการออกแรงเพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อด้วย สำหรับประชากรวัยผู้ใหญ่ (อายุ ๑๘-๖๔ ปี) อย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง และ/หรือ อย่างน้อย ๗๕ นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับกิจกรรมทางกายระดับหนัก โดยให้กิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง มากกว่า ๑๐ นาทีขึ้นไป และมีการออกแรงเพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้งด้วย สำหรับประชากรวัยสูงอายุ (อายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป) มีข้อเสนอแนะเช่นเดียวกับประชากรวัยผู้ใหญ่ แต่ให้เพิ่มเติมการฝึกการทรงตัว เพื่อป้องกันการล้ม อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้งด้วย^๖

โดยการเคลื่อนไหวระดับปานกลาง เป็นการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อย และสามารถ พูดคุยได้จบประโยค หรือ มีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ ระดับ ร้อยละ ๖๕-๖๙ ของ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (๒๒๐-อายุ) การเคลื่อนไหวระดับหนักเป็นการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อยจนถึงหอบ และ พูดไม่จบประโยค หรือ มีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ ระดับ ร้อยละ ๗๐-๘๕ ของ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (๒๒๐-อายุ)

มาตรฐานการออกกำลังกาย

งานวิจัยบอกว่าการออกกำลังกายดีแน่ แต่ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ได้ระดับมาตรฐาน ก่อนอื่นมารู้จักมาตรฐานการออกกำลังกายซึ่งแนะนำโดยวิทยาลัยแพทยเวชศาสตร์การกีฬามอเมริกัน (American College of Sport Medicine หรือ ACSM) และสมาคมแพทย์โรคหัวใจอเมริกัน (American Heart Association หรือ AHA) ก่อนคำแนะนำมีว่า

๑. ควรออกกำลังกายแบบต่อเนื่องหรือแบบแอโรบิก (aerobic หรือ endurance exercise) ให้ได้ถึงระดับหนักพอควร (moderate) ซึ่งทราบจากการที่เหนื่อยจนร้องเพลงไม่ได้ แต่ยังพอพูดได้ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย ๕ วัน หรือ ออกกำลังกายระดับหนักมาก (vigorous) เช่นวิ่งจ็อกกิ้ง จนเหนื่อยมาก พูดไม่ได้ วันละอย่างน้อย ๒๐ นาที สัปดาห์ละ อย่างน้อย ๓ วัน

๒. ควรออกกำลังกายแบบต่อเนื่องในข้อ ๑ ควบกับการออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strengthening) อีกสัปดาห์ละ ๒ วันที่ไม่ต่อเนื่องกัน โดยแต่ละวันให้ออก ๑๐ ท่า แต่ละท่าให้ทำซ้ำ ๑๐-๑๕ ครั้ง แต่ละท่าต้องมีการใช้กล้ามเนื้อกลุ่มเป้าหมายด้วยน้ำหนักต้านสูงสุดเท่าที่จะทำซ้ำได้อย่างมากประมาณ ๑๐ ครั้งก็แล้ว ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเช่นการยกน้ำหนัก การชันบันได การทำกายบริหารเช่น sit up วิดพื้น เป็นต้น

๓. การออกกำลังกายแบบต่อเนื่องหรือแอโรบิก อาจทำเป็นช่วงสั้น (short bouts) ครั้งละไม่ต่ำกว่า ๑๐ นาที หลายๆครั้ง แล้วนับรวมกันได้ แต่ทุกครั้งต้องได้ระดับหนักพอควร (ร้องเพลงไม่ได้)

๔. การทำกิจกรรมระดับเบาๆประจำวัน เช่นอาบน้ำ ล้างจาน ทำงานนั่งโต๊ะ หรือกิจกรรมที่ทำจบในระยะสั้นกว่า ๑๐ นาทีเช่นเหยยะ เดินจากที่จอดรถไปห้องทำงาน ไม่ใช่การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพดังที่งานวิจัยต่างๆอ้างถึง

๕. เนื่องจากการออกกำลังกายยิ่งทำมากยิ่งได้ประโยชน์ (dose response) ผู้ที่หวังให้ร่างกายมีความฟิต ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง หรือป้องกันการเพิ่มน้ำหนัก ควรออกกำลังกายให้มากกว่าปริมาณพื้นฐานที่แนะนำไว้ (I-A)

๖. ผู้สูงอายุควรเพิ่มการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมยืดหยุ่น (flexibility) และเสริมสร้างการทรงตัวสัปดาห์ละอย่างน้อยสองวัน วันละอย่างน้อย ๑๐ นาที และควรวางแผนกิจกรรมประจำวันที่ผสมผสานให้มีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวมากพอและครบชนิดของการออกกำลังกายที่ต้องการ โดยหากเป็นผู้สูงอายุที่ไม่แอคทีฟอยู่ก่อน แผนควรกำหนดให้ค่อยๆเพิ่มการออกกำลังกายเป็นแบบชันบันไดโดยอาจใช้เวลาหลายเดือน และผู้สูงอายุควรได้รับการกระตุ้นให้สังเกตและประเมินตนเองขณะออกกำลังกายเป็นนิจสิน

ประเด็นสำคัญ

ในส่วนของการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องหรือแอโรบิก คำสำคัญมีสองประเด็นคือ

(๑) การต้องให้ได้ระดับหนักพอควร ซึ่งนิยามว่าต้องเหนื่อยจนร้องเพลงไม่ได้ พูดง่ายๆว่าต้องได้ระดับหอบ แอ็ก แอ็ก จึงจะเรียกว่าหนักพอควร

(๒) ต้องให้ต่อเนื่องไปถึง ๓๐ นาที (หรืออย่างน้อย ๑๐ นาทีถ้าเป็นแบบ short bout) หมายความว่าได้ระดับหนักพอควรก่อนนะแล้วจึงค่อยเริ่มนับ นับแล้วให้นักพอควรต่อเนื่องไปจนครบ ๓๐ นาที

(๓) ต้องได้สัปดาห์ละ ๕ วันเป็นอย่างน้อย

ในส่วนของการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อหรือเล่นกล้ามเนื้อ มีหลักอยู่ว่าต้องให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงซ้ๆ จนล้าหรือหมดแรง นั่นหมายความว่าเราต้องใส่แรงต้านให้นักพอให้กล้ามเนื้อของแต่ละท่าหมดแรงหลังจากทำซ้ำแล้วสัก ๑๐ ครั้ง ถ้ายังไม่หมดแรงแสดงว่าแรงต้านเบาไป ต้องเพิ่มแรงต้าน เมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แรงต้านก็ต้องเพิ่มขึ้น เขาถึงเรียกว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรง (strength training) ใจละครับ ถ้าเป็นท่าออกกำลังกายที่เพิ่มแรงต้านไม่ได้เช่นท่ารำกระบอง ก็ควรทำท่าซ้ๆไปอีกนานๆหลายๆครั้งจนกล้ามเนื้อที่ใช้ล้า จึงจะเป็นการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อจริงๆ

งานวิจัยทางการแพทย์มากมายที่สรุปได้แน่ชัดว่า

๑. การออกกำลังกายมาก ดีกว่าออกกำลังกายน้อย
๒. การออกกำลังกายบ้าง ดีกว่าการไม่ออกกำลังกายเลย
๓. การออกกำลังกายหนักพอควรขึ้นไป (จนหอบแอ็กๆร้องเพลงไม่ได้) ดีกว่าการออกกำลังกายเบาๆ
๔. การออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง (แอโรบิก) ด้วย และออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (เล่นกล้ามเนื้อ) ด้วย ดีกว่าการออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว

การฝึกกล้ามเนื้อ (Strength Training) คืออะไร

การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (Strength Training) หรือการเล่นกล้ามเนื้อ คือชนิดของการออกกำลังกายที่มุ่งเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆของร่างกาย โดยวิธีให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงไปที่ละกลุ่มด้วยท่าออกกำลังกายแบบต่างๆซึ่งแต่ละท่าใช้ฝึกกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม แต่ละท่าจะใช้วิธีทำซ้ำๆหลายๆครั้ง โดยอาจมีหรือไม่มีอุปกรณ์ช่วยต่างๆ เช่นสปริงยัด ดัมเบล ก็ได้

แตกต่างจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) ที่มุ่งออกแรงต่อเนื่องกันไปเพื่อเพิ่มสมรรถนะของระบบหัวใจหลอดเลือด เช่นการวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือการเล่นกีฬาต่างๆ เป็นต้น

ประโยชน์ของการฝึกกล้ามเนื้อ

๑. ลดพุง ลดไขมัน เนื่องจากมวลกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นจะทำหน้าที่เป็นโรงงานเผาผลาญอาหาร อันได้แก่น้ำตาลและไขมันที่สะสมไว้ในร่างกาย ให้กลายเป็นพลังงาน

๒. ป้องกันและรักษากระดูกพรุน เพราะการเล่นกล้ามก่อนแรงกระทำต่อกระดูก เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเพิ่มมวลกระดูก

๓. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน งานวิจัยพบว่าการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ ป้องกันคนที่อยู่ในภาวะใกล้เป็นเบาหวาน (prediabetes) ไม่ให้เป็นเบาหวานได้ดีกว่าการใช้ยาเบาหวาน

๔. **เพิ่มการทรงตัวที่ดี** ป้องกันและลดความรุนแรงของการล้มตกล้มและการบาดเจ็บ ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของผู้สูงอายุ

๕. **ลดการปวดข้อ** การศึกษาเปรียบเทียบพบว่าคนเป็นโรคข้ออักเสบที่เล่นกล้าม มีอาการปวดข้อน้อยกว่าคนที่ไม่เล่นกล้าม เพราะกล้ามเนื้อที่แข็งแรงช่วยรับแรงแทนข้อได้ดี

๖. **ทำให้ร่างกายแข็งแรงและใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ** การฝึกกล้ามเนื้อเป็นการแก้ไขความอ่อนแอของร่างกายที่เกิดจากการหดลีบของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ทำให้แม้จะอายุมากแต่ก็สามารถทำงานหนัก เดินทางท่องเที่ยว หรือทำกิจกรรมเพิ่มคุณภาพชีวิตเช่นเล่นสกี ปีนเขา ได้ดีเหมือนคนอายุน้อย

๗. **ทำให้มีบุคลิกดี รูปร่างดี** การฝึกกล้ามเนื้อทำให้มีบุคลิกสวยสง่า หลังตรง ลำตัวตรง ออกผาย ไหล่ผึ่ง ทำให้รูปร่างกระชับ เคลื่อนไหวได้หนักแน่นและคล่องตัว

หลักพื้นฐานของการฝึกกล้ามเนื้อ

๑. **หลักหน่วยนับพื้นฐาน (basic index)** ผู้จะฝึกกล้ามเนื้อ ควรทำความเข้าใจหน่วยนับพื้นฐานในการออกกำลังกายชนิดนี้ คือ

ท่า (sets) หมายถึงแบบหรือวิธีออกกำลังกายที่มุ่งเจาะจงให้มีการใช้งานกล้ามเนื้อกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเป็นการเฉพาะ แต่ละท่าอาจจะใช้มือเปล่า ใช้น้ำหนักตัว หรือใช้อุปกรณ์เช่นดัมเบลหรือสปริงยัด ก็ได้ ในการฝึกกล้ามเนื้อแต่ละครั้ง ควรหมุนเวียนเปลี่ยนท่าให้ทำให้ได้ประมาณ ๘-๑๕ ท่า

การทำซ้ำในแต่ละท่า (reps) เนื่องจากการฝึกกล้ามเนื้อมุ่งให้กล้ามเนื้อได้ทำงานมากกว่าที่เคยทำมาก่อน ในแต่ละท่าจึงมีการทำซ้ำหลายครั้ง จำนวนครั้งที่ทำซ้ำในหนึ่งท่าเรียกว่า reps ส่วนใหญ่แต่ละท่าจะออกแบบให้ทำซ้ำ ๘-๑๕ ครั้ง ประมาณว่าท่าครบแล้วกล้ามเนื้อกลุ่มนั้นก็หมดแรงพอดี หากทำถึง ๘-๑๕ reps แล้วยังไม่ล้าหรือยังไม่หมดแรง แสดงว่าท่าที่ออกแบบไว้นั้นอาจจะเบาเกินไปสำหรับการฝึกกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติของท่าออกกำลังกายบางท่าไม่สามารถเพิ่มน้ำหนักต้านได้ เช่นการรำกระบองเพื่อออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลัง การเพิ่มจำนวน reps จึงเป็นทางเดียวที่จะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในกรณีเช่นนี้ท่าเดียวอาจจะต้องทำซ้ำถึง ๑๐๐ ครั้งก็ได้

๒. **หลักเตรียมความพร้อม (warm up)** การให้กล้ามเนื้อออกแรงมากๆทันทีที่พรวดพราดจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ ซึ่งจะมีอาการปวดคงอยู่นานหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน บางครั้งเป็นเหตุให้ต้องเลิกออกกำลังกายในทำนองนั้นไปเลย ก่อนฝึกกล้ามเนื้อจึงต้องเตรียมความพร้อมโดยการอุ่นเครื่อง (warm up) เช่นออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวเบาๆก่อน แล้วยืดกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่มก่อน เพื่อให้เวลากล้ามเนื้อปรับตัวและป้องกันการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ

๓. **หลักฝึกกล้ามเนื้อ (overload)** การจะสร้างมวลกล้ามเนื้อให้มากกว่าเดิม ต้องให้กล้ามเนื้อฝืนออกแรงมากกว่าที่เขาเคยออกอยู่เดิม ต้องให้ได้ออกแรงหนักที่สุดเท่าที่จะทำได้ ดังนั้นจึงต้องใส่แรงต้านให้กล้ามเนื้อหมดแรงพอดีเมื่อทำซ้ำได้สัก ๘-๑๕ ครั้ง

๔. **หลักทำเพิ่มขึ้นๆ (progression)** ธรรมชาติของกล้ามเนื้อหากต้องออกแรงประมาณเท่าเดิม (plateaus) ซ้ำๆซากๆ กล้ามเนื้อจะปรับ (adaptation) ตัวทำงานนั้นได้โดยไม่ต้องเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ การจะบังคับให้มีการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อจึงต้องเพิ่มแรงต้านขึ้นไปทุกสัปดาห์ หรือทุกเดือน โดยวิธีเช่นเพิ่มน้ำหนักที่ยก เพิ่มสปริงที่ดึง เพิ่มจำนวนท่า หรือเพิ่มจำนวนการทำซ้ำในแต่ละท่า

๕. หลักพักและฟื้น (rest and recovery) คือเมื่อออกกำลังกายกลุ่มกล้ามเนื้อกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งจนล้าและหมดแรงแล้ว ต้องเว้นให้กล้ามเนื้อนั้นได้พักไปอย่างน้อยหนึ่งวัน เพื่อให้เวลากล้ามเนื้อได้ซ่อมแซม เติบโต และปรับเปลี่ยนตัวเอง ดังนั้นในการออกกำลังกายทุกวัน จะต้องวางแผนเน้นหนักกล้ามเนื้อไม่เหมือนกัน เช่น เน้นกล้ามเนื้อท่อนบนของร่างกายในวันคู่ สลับกล้ามเนื้อท่อนล่างของร่างกายในวันคี่ เป็นต้น

๖. หลักไม่พึ่งแรงเหวี่ยง (no momentum effect) กล่าวคือในการออกกำลังกายที่อาศัยแรงต้าน เช่น น้ำหนักที่ยก สปริงที่ดึง หากเราจับตัวก่อนแรงต้าน เช่น ลูกตุ้มเหล็กหรือสปริงยืด ให้เคลื่อนไหวเร็วๆ โดยธรรมชาติจะมีแรงมาผลักดันให้การเคลื่อนไหวนั้นดำเนินต่อไปในทิศทางเดิม แรงนี้เรียกว่าโมเมนตัม เช่นถ้าเราดึงสปริงอย่างรวดเร็วพรวดพราด เราจะใช้แรงกล้ามเนื้อน้อยกว่าการค่อยๆดึงสปริงออกอย่างช้าๆแบบสโลว์โมชั่น เพราะเวลาดึงเร็วเกิดแรงโมเมนตัมมาช่วยมาก การฝึกกล้ามเนื้อที่ดี ต้องไม่พึ่งพาแรงโมเมนตัมให้ทำงานแทนกล้ามเนื้อ ซึ่งสามารถทำได้โดยการเคลื่อนไหวให้ช้าๆทั้งขาขึ้น ขาลง ขายืด และขาหด

ข้อเสียของการเคลื่อนไหวเร็วจนเกิดโมเมนตัมอีกประการหนึ่งคือหากเคลื่อนไหวเร็ว ณ จุดปลายสุดของการเคลื่อนไหวเราจะต้องออกแรงจุดเพื่อหยุดการเคลื่อนไหว เพราะมีแรงเฉื่อยที่จะพาน้ำหนักหรือสปริงนั้นเคลื่อนไหวต่อไป การออกแรงจุดนี้บางครั้งเป็นเหตุให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บได้

๗. หลักไม่กลั้นหายใจ (breathing) เวลาที่เราตั้งใจออกแรงหนักๆ เรามักจะผลอกันหายใจ หรือผลอบ่ง การทำเช่นนั้นก็มีข้อเสีย คือทำให้กล้ามเนื้อต้องทำงานในบรรยากาศที่ไม่มีออกซิเจน ทำให้มีการคั่งในกล้ามเนื้อเป็นเหตุให้ปวดเมื่อยมาก นอกจากนั้นการเบ่งยังทำให้เกิดความเครียดขึ้นกับระบบร่างกายทั้งหมดด้วย เช่นทำให้ความดันเลือดขึ้นสูง การฝึกกล้ามเนื้อที่ดีต้องค่อยๆทำช้าๆประกอบกับการหายใจเข้าออกเป็นจังหวะให้เข้ากับท่าที่ทำ ในการทำซ้ำแต่ละครั้ง (reps) ควรมีการหายใจเข้าออกหนึ่งรอบ โดยเจาะจงเลือกหายใจออกในจังหวะที่ต้องออกแรงมาก เช่นท่ายกดัมเบลขึ้นลงให้หายใจออกขณะยกขึ้น หายใจเข้าขณะลดดัมเบลลง เป็นต้น

๘. หลักเคลื่อนไหวให้สุดพิสัย (range of motion) กล้ามเนื้อแต่ละกลุ่มมีหน้าที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง เมื่อเราเจาะจงทำท่าออกกำลังกายกล้ามเนื้อกลุ่มใด ควรให้กล้ามเนื้อกลุ่มนั้นได้ออกกำลังกายจนอวัยวะที่เกี่ยวข้องได้เคลื่อนไหวไปจนสุดพิสัยของการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของมัน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อความยืดหยุ่นและการทรงตัวของร่างกายอย่างเต็มที่ และเป็นการป้องกันโรคบางชนิดที่เกิดจากการจำกัดพิสัยการเคลื่อนไหว เช่นโรคไหล่ติด เป็นต้น

๙. หลักท่าร่าง (posture) ปัญหาที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันของคนเราในสมัยใหม่มีสองประการ คือ (๑) มักใช้ท่าร่างที่มีแนวโน้มจะงอจุ่มตัวลงและหลังโก่ง ซึ่งนำไปสู่ภาวะกระดูกสันหลังหัก (compression fracture) และหลังค่อมในวัยชรา (๒) ไม่มีโอกาสที่กล้ามเนื้อหน้าท้องจะได้ออกกำลังกายเลย ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องหย่อนและลงพุงง่าย ลงพุงมาก ในการออกกำลังกายเพื่อฝึกกล้ามเนื้อ จะต้องใส่ใจกับท่าร่างขณะออกกำลังกายเพื่อแก้ไขข้อเสียสองประการนี้เสมอ กล่าวคือต้อง (๑) รักษาท่าร่างที่ลำตัว (body) ได้ยืดตรงขึ้นเสมอ (๒) ต้องแขม่วพุงไว้ตลอดเวลา ทั้งในจังหวะหายใจเข้าและหายใจออกต้องแขม่วพุงตลอดไม่มีพองสลับยุบ เพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าท้องได้ร่วมออกกำลังกายในทุกๆท่า (๓) ต้องยืนแบบกางขาออกจากกันเล็กน้อยและย่อเข่านิดหนึ่งเสมอในทุกท่า เพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าขา (quad) หลังขา (hamstring) และน่อง (gastroc) ได้ร่วมออกแรงตลอดเวลา

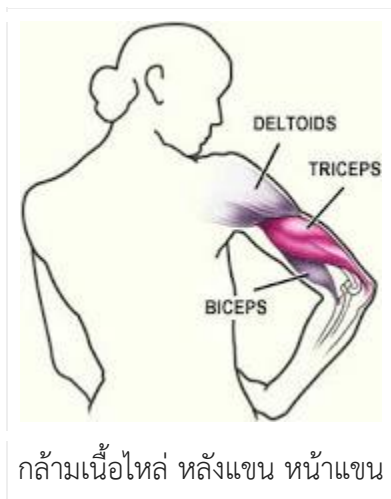
เนื่องจากท่าร่างมีความสำคัญมากในการฝึกกล้ามเนื้อ จึงควรฝึกกล้ามเนื้อในสถานที่ที่มีกระจกเงาไว้ตรวจสอบท่าร่างของตัวเองอยู่เสมอ

๑๐. หลักฝึกให้ครบกลุ่มกล้ามเนื้อ (specificity) เนื่องจากกล้ามเนื้อหลักของร่างกายที่ควรฝึกมี ๙ กลุ่ม ดังรายละเอียดข้างล่างนี้ การฝึกกล้ามเนื้อต้องฝึกให้ได้ทุกกลุ่ม เพียงแต่ว่าบางวันอาจจะเน้นบางกลุ่มเป็นพิเศษ ทำออกกำลังกายที่ดี มักออกแบบให้กล้ามเนื้อได้ออกกำลังกายพร้อมกันหลายๆกลุ่มในท่าเดียว

กลุ่มกล้ามเนื้อพื้นฐาน

กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ที่ใช้เป็นตัวกำหนดท่าออกกำลังกายกล้ามเนื้อ มี ๑๐ กลุ่ม คือ

๑. กล้ามเนื้อหน้าแขน (Biceps)
๒. กล้ามเนื้อหลังแขน (Triceps)
๓. กล้ามเนื้อไหล่ ซึ่งมีกล้ามเนื้อเดลทอย (Deltoid) เป็นหลัก



กล้ามเนื้อไหล่ หลังแขน หน้าแขน

๔. กล้ามเนื้อหน้าอก (Chest) บางที่เรียกว่าเพ็ค (Pec) เนื่องจากมีกล้ามเนื้อเพ็คโตราลิส (pectoralis) เป็นตัวหลัก
๕. กล้ามเนื้อหลัง (Back)
๖. กล้ามเนื้อหน้าท้อง บางที่เรียกแอ็บส์ (Abs) เพราะมีกล้ามเนื้อแอบโดมินิส เป็นหลัก
๗. กล้ามเนื้อหน้าขา บางที่เรียกควอด เพราะมีกล้ามเนื้อควอดริเซ็ปส์ (Quadriceps) เป็นหลัก



กล้ามเนื้อหน้าขา

๘. กล้ามเนื้อหลังขา บางที่เรียกแฮมสตริง เพราะมีกล้ามเนื้อแฮมสตริง (Hamstrings) เป็นหลัก



๙. กล้ามเนื้อน่อง บางที่เรียกแก๊สตร็อค เพราะมีกล้ามเนื้อ gastrocnemius เป็นหลัก

๑๐. กล้ามเนื้อก้น (gluteus) ซึ่งมักจะหดลีบเมื่อสูงอายุ มีกล้ามเนื้อ gluteus maximus เป็นหลัก

การเคลื่อนไหว (Movement)

การเคลื่อนไหวเป็นการอุ่นร่างกาย (warm up) ก่อนที่จะทำการฝึกกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องเบาๆเพื่อให้กล้ามเนื้อทั่วร่างกายพร้อมทำงาน ตัวอย่างของการเคลื่อนไหวเพื่ออุ่นร่างกาย เช่น เดินเร็ว (brisk walk) วิ่งเหยาะๆ (jogging) วิ่งอยู่กับที่ (Boxercise) วิ่งข้าง (side move) เป็นต้น

การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)

หลังจากการอุ่นร่างกายแล้ว การยืดกล้ามเนื้อ เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมก่อนการฝึก วิธียืดกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่มที่ให้ไว้เป็นเพียงตัวอย่าง ซึ่งในทางปฏิบัติสามารถทำได้หลายวิธีตามความชอบหรือความถนัดของแต่ละคน

การกราบแบบเบญจางค์ประดิษฐ์



การกราบอย่างถูกวิธี

- ชายนั่งคุกเข่า
- หญิงนั่งคุกเข่าราบ
- จังหวะที่ ๑ ยกมือประนมระหว่างอก
- จังหวะที่ ๒ จรดหน้าผาก หัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก
- จังหวะที่ ๓ หมอบกราบลงให้หน้าผากจรดพื้น วางฝ่ามือและก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นในระหว่างฝ่ามือ
- ทั้งสอง ชายข้อศอกชิดกับหัวเข่า
- หญิงข้อศอกอยู่ข้างลำตัว

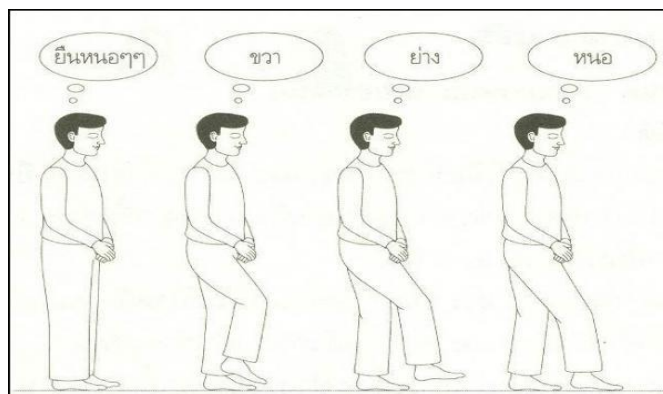
สมาธิ

การกำหนดลมหายใจ เข้า – ออก แลกเปลี่ยนออกซิเจน



เดินจงกรม

การเดินจงกรม ซ้าย – ย่างหนอ ขวา – ย่างหนอ กลับหนอ กลับหนอ



โยคะ

การออกกำลังกายแบบโยคะ รูปทำนั้ง ทำนอน ทำก้ม



การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในชีวิตประจำวัน

การออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ต้องมีการออกกำลังกายได้ทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) หัวใจและไหลเวียนโลหิต ๒)ความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ๓)ความยืดหยุ่นของเอ็นและข้อต่อ การออกกำลังกายแบบกระฉับกระเฉงต่อเนื่องกันอย่างน้อย ๒๐-๓๐ นาทีใน ๑ วัน และผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี ช่วยให้อายุยืนยาวและชะลอความเสื่อมของร่างกายและปรับสมดุลในระบบต่างๆ ของร่างกายอีกทั้งช่วยในการทรงตัว ทำให้เดินได้คล่องแคล่วลดอัตราเสี่ยงจากการพลัดตกหกล้ม กระดูกแข็งแรงไม่แตกหักง่าย ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ข้อเสื่อม ทำให้ไม่เป็นลม หน้ามืดง่าย คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะดูเป็นหนุ่มเป็นสาวดูอ่อนกว่าวัย การออกกำลังกายมีผลต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้

- กระดูก ทำให้มีความหนาและแข็งแรงขึ้น
- ข้อต่อ เอ็นข้อต่อมีความเหนียวและหนาขึ้น ข้อต่อแข็งแรง
- กล้ามเนื้อ เอ็นของกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ยืดหยุ่นได้มาก
- ระบบหายใจดีขึ้น กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการหายใจแข็งแรงขึ้น ยืดหยุ่นได้มาก
- ระบบหายใจดีขึ้น กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการหายใจแข็งแรงขึ้น ปอดขยายมากขึ้น ขณะพักความถี่ของการหายใจจะต่ำลง ประหยัดพลังงานที่ใช้ในการหายใจ ปริมาตรอากาศที่หายใจเข้า-ออกได้สูงสุดเพิ่มมากขึ้น
- ระบบไหลเวียน หัวใจมีปริมาตรมากขึ้น ไม่เกิดการขาดเลือดได้ง่าย ขณะพักอัตราการเต้นของหัวใจช้าลง เป็นการประหยัดพลังงานของหัวใจ ปริมาตรเลือดที่สูบฉีดออกได้สูงสุดเพิ่มขึ้น
- หลอดเลือด มีการกระจายของหลอดเลือดฝอยในอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อมากขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ความดันเลือดต่ำลง
- ระบบประสาท การสั่งงานทำงานได้ดีขึ้น ระบบประสาทเสริทำงานได้สมดุลกันทั้งขณะพักและออกกำลังกายอวัยวะต่างๆ ทำงานดีขึ้น
- จิตใจ ลดความเครียดได้ทันที

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย ได้แก่

๑. ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อแบบกลั้นหายใจหรือการเบ่งแรงๆ เช่น ยกน้ำหนัก
๒. ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงกระแทกและมีแรงกดต่อข้อเข่า เช่น กระโดด ขึ้นลงบันไดสูงมาก ๆ นั่งยองๆ นั่งพับเพียบนานๆ
๓. ไม่ควรบริหารร่างกายในแบบที่มีการเคลื่อนไหวแบบเร็วมาก หรือมีการเปลี่ยนทิศทางอย่างเฉียบพลัน รวมทั้งการเดินบนทางลาดชัน
๔. ไม่ควรออกกำลังกายในที่อากาศร้อนจัดหรืออบอ้าว ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดี
๕. งดการออกกำลังกายขณะที่ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย มีไข้ ไม่สบาย หรือมีการอักเสบปวด บวม ของข้อต่อต่างๆ
๖. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานควรระวังการเกิดบาดแผลที่เท้า จึงสวมใส่รองเท้าและถุงเท้าอยู่เสมอและต้องพกลูกอมติดตัวเสมอ

ข้อห้ามในการทำกิจกรรมเดินเร็ว

๑. ผู้มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะข้อต่อ หน้ามืด เวียนศีรษะง่ายเมื่อเปลี่ยนท่า ปวดแน่นหน้าอกจากภาวะโรคหัวใจ ภายในเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา มีภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และได้ทำการขยายหลอดเลือดในระยะเวลาไม่เกิน ๓ เดือนที่ผ่านมา
๒. ผู้มีชีพจรขณะพัก ต่ำกว่า ๕๐ ครั้งต่อนาที หรือสูงกว่า ๑๒๐ ครั้งต่อนาที
๓. ผู้มีความดันโลหิตต่ำกว่า ๘๐/๔๐ มม.ปรอท หรือสูงกว่า ๑๘๐/๑๐๐ มม.ปรอท

ควรหยุดการออกกำลังกายทันที เมื่อมีอาการต่อไปนี้

๑. มีความรู้สึกตื้อตัน กระสับกระส่ายอย่างมาก
๒. มือเท้าเย็นมากและหัวใจเต้นสั่นผิดปกติ
๓. เหงื่อออกมากผิดปกติ อ่อนเพลีย
๔. มีอาการเจ็บแน่นบริเวณหน้าอก
๕. มีอาการเจ็บที่หน้าอกร้าวไปที่แขน คอ ขากรรไกร

การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

การออกกำลังกาย ช่วยเสริมการบำบัดรักษาโรคเบาหวาน ประโยชน์ดังนี้

- * ช่วยควบคุมเบาหวานง่ายขึ้น น้ำหนักลด
- * เลือกกิจกรรมที่มีความสุข เช่น เดินรำ ควรออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว

ข้อแนะนำการออกกำลังกายกับเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน

- ไม่ควรออกกำลังกาย ถ้าน้ำตาลในเลือดตอนเช้ามากกว่า ๒๕๐ มก.%
- ให้กินน้ำตาลถ้าน้ำตาลในเลือดต่ำกว่า ๑๐๐ มก.%
- ตรวจน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังออกกำลังกาย เตรียมน้ำตาลไว้ขณะออกกำลังกาย
- ปรับการฉีดอินซูลินและอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลต่ำ

ผู้ป่วยเบาหวานออกกำลังกายอย่างไรปลอดภัย

- * ปรึกษาแพทย์ตรวจร่างกายจากแพทย์อย่างละเอียด
- * ต้องมีป้ายแสดงว่าตัวเองเป็นเบาหวานติดตัวไว้เสมอ
- * ควบคุมน้ำตาลไม่ให้สูงเกิน ๒๕๐ มก.% ในเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลินไม่เกิน ๓๐๐ มก.%

ในเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

- * เรียนรู้อาการและวิธีป้องกันภาวะน้ำตาลเลือดต่ำ
- * ตรวจดูเท้าว่ามีแผลตาปลาหรือการอักเสบใดๆ
- * ใส่รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายต้องสวมถุงเท้าทุกครั้ง
- * ดื่มน้ำให้พอทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย

ข้อควรปฏิบัติ ควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

- * ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดผลร่วมกับการปรับขนาดยา อาหาร ๓ ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ ๔๕ นาทีขึ้นไป
- * ควรออกกำลังกายในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน
- * ระวังการออกกำลังกายหรือกีฬาที่ก่อให้เกิดกับเท้า เช่น วิ่ง กระโดดเชือก

- * ตรวจสอบผลชุดขีด ตุ่มพอง และการอักเสบติดเชื้อตามแขนขาเสมอ
- * มีร่องเท้าเฉพาะสำหรับออกกำลังกาย
- * ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ
- * พกของหวานเช่นลูกอม น้ำตาลก้อนเตรียมไว้แก้ไขปัญหาน้ำตาลต่ำ
- * ตรวจสอบผลชุดขีด ตุ่มพอง และการอักเสบติดเชื้อตามแขนขาเสมอ
- * มีร่องเท้าเฉพาะสำหรับออกกำลังกาย
- * ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ
- * พกของหวานเช่นลูกอม น้ำตาลก้อนเตรียมไว้แก้ไขปัญหาน้ำตาลต่ำ

การออกกำลังกายแบบเจริญสติ

เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ฟีกซิงก์ รำมวยจีน (ไทเก๊ก) ฟีกโยคะ เป็นต้น ในการออกกำลังกายสามารถบริหารจัดการไปในตัว โดยใช้สติระลึกอยู่กับจังหวะการเคลื่อนไหว ในช่วงแรกอาจใช้วิธีนับ (เช่น นับซ้าย-ขวา นับ ๑-๒ หรือ ๑ ถึง ๑๐ กับจังหวะก้าว) เป็นตัวช่วย จนสติมั่น ก็ไม่ต้องนับ

ฝึกสมาธิก่อนออกกำลังกาย

เช่น ฝึกอานาปานสติ สวดมนต์ ไหว้พระ เดินจงกรม ทำละหมาด อธิษฐานจิตวันละอย่างน้อย ๑-๒ ครั้ง นานครั้งละ ๕-๑๐ นาที ช่วยให้จิตใจมั่นคงสงบนิ่ง ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ หรือใจลอยง่าย ควรรักษาจิตที่นิ่งแต่ตื่นรู้ไว้ตลอดเวลาของการปฏิบัติสมาธิ อย่าให้นานจนหลับหรือเข้าสู่ภวังค์ จะทำให้จิตเฉื่อยเนือย นำมาใช้งานในการรับรู้สิ่งเร้าอย่างรู้เท่าทันไม่ได้ ซึ่งต่างจากสติ

การเจริญสติ-รู้ตัวกับอิริยาบถและกิจกรรมต่าง ๆ

เช่น ระลึกรู้ตัวอยู่กับการนั่ง นอน ยืน เดิน การเคลื่อนไหวจังหวะขณะออกกำลังกายต่าง ๆ การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น แปรงฟัน อาบน้ำ ตีมน้ำ กินอาหาร เคี้ยวข้าว ล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า รีดผ้า ให้มีความตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ

เมื่อจิตอยู่กับปัจจุบัน ก็จะสงบเย็น มีความสุข มีประสิทธิภาพในการทำกิจที่อยู่ตรงหน้า ไม่หวนคิดเสียใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีต หรือคิดกังวลกับเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน เป็นทุกข์ เครียด สูญเสียพลังสมองโดยเปล่าประโยชน์

เคลื่อนไหวอย่างมีสติขณะออกกำลังกาย

คือในการเดินก็ต้องตั้งกายให้ตรง ก้าวเท้าไปข้างหน้าอย่างมีสติ ลงส้นเท้าอย่างมีสติ และผสานจังหวะการหายใจให้เข้ากับการเดิน เท่ากับว่าต้องรู้ทั้งที่กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก และต้องรู้ทั้งที่กำลังอยู่ในจังหวะไหนของการเดิน กำลังก้าวหรือกำลังวางขาไหน สังเกตร่างกาย ว่าอัตราการหายใจมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร รู้สึกการเต้นหัวใจและจังหวะของเท้าที่แตะบนพื้นดิน ความรู้สึกเหนื่อย ร้อน เย็น ปวด เมื่อยล้า สังเกตความคิดที่เกิดขึ้น สังเกตการรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว วางความคิดแล้วตั้งสติให้กลับมารู้ตัว รู้การเคลื่อนไหว ปัจจุบันอยู่กับลมหายใจไปเรื่อยๆ

การฝึกเคลื่อนไหวอย่างมีสติที่ดีที่สุดคือการไปฝึกโยคะ หรือฟีกมวยจีน (tai chi) โดยในขณะที่ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในสองอย่างนี้ ต้องเคลื่อนไหวมือ เท้า แขน ขา และทุกส่วนของร่างกายอย่างมีสติ และเคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะการหายใจ ในกรณีที่เป็นการฝึกแบบมิดนตรีประกอบด้วย ก็เคลื่อนไหวให้เข้ากับเสียงดนตรี จดจ่ออยู่ที่การเคลื่อนไหว การหายใจ และเสียงดนตรี จนไม่มีช่องให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านใจลอยแทรก

เข้ามาได้เลยตั้งแต่ต้นเริ่มจนจบการออกกำลังกาย หลักอันนี้เอาไปขยายผลใช้กับการออกกำลังกายทั่วไปได้ด้วย เช่นการว่ายน้ำ การเดินเร็ว การวิ่งจ็อกกิ้ง ใช้ได้หมด

การฝึกสมาธิควบคู่กับการออกกำลังกายแบบจิตประสานกายด้วยเทคนิคสมาธิบำบัด SKT

สมาธิแบบ SKT คือ เป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิวิธีที่คิดค้นขึ้นโดย รศ.ดร. สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็น การนำองค์ความรู้เรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การหายใจ มาผสมผสานกัน เพื่อควบคุมระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิต้านทานของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆ ในร่างกาย ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะสมดุลและเกิดการเยียวยาตนเอง

การปฏิบัติสมาธิบำบัด SKT สามารถฝึกในเด็กได้ทุกช่วงชั้น โดยช่วงชั้นที่ ๑-๓ ช่วงชั้นนี้เด็กกำลังมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ชอบเคลื่อนไหวและไม่ชอบอยู่นิ่ง มีความอดทนยังไม่มาก จึงควรเริ่มจากท่าที่ฝึกได้ง่าย ใช้เวลาฝึกประมาณ ๑๐ นาที เหมาะสำหรับฝึกท่า SKT๑ SKT๒ และSKT ๓ ส่วนช่วงชั้นที่ ๔ เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ ต่อมาต่าง ๆ เจริญเติบโตเต็มที่ สามารถฝึกปฏิบัติท่าที่ยากขึ้นเพิ่มระยะเวลาการฝึกเป็น ๑๐ – ๑๕ นาที ท่าที่เหมาะสมคือ SKT๑ SKT๒ SKT ๓ และ SKT ๕

ท่าที่ ๑ (SKT ๑) “นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต” เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

๑. ทำนั่งให้หายใจฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า ทำนอนให้วางแขนหายใจไว้ข้างตัวหรือคว่ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง
 ๒. ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ ๑-๕ อีกครั้ง ถือว่าครบ ๑ รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด ๓๐-๔๐ รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ
 ๓. สามารถปฏิบัติได้วันละ ๓-๔ รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร ๓๐ นาที
- “ช่วยเพิ่มความสามารถทางสมองให้ดีขึ้น ความตระหนักรู้ในตนเองด้านอารมณ์สูงขึ้นและมีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น๖ ช่วยให้ได้แก่นักเรียนมีความเครียดลดลง สุขภาพองค์รวมดีขึ้น๗ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน๒๐ ลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง๒๑,๒๒,๒๓ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดความเครียด ช่วยให้นอนหลับได้ดีในผู้ป่วยเอชไอวี๒๔”



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

**หลับตา สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ
กลืนลมหายใจไว้ นับ 1-3
แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ**

ประโยชน์ของท่านี้ “ขับของเสียออกจากร่างกาย
ลดความดันโลหิต
และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”



กองการแพทย์ทางเลือก thaicam9 @thaicam7
www.thaicam.go.th 02 591 7007

สมาธิบำบัด SKT

SKT 1

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก

สูดลมหายใจเข้า-ออก
20 รอบ ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว

สูดลมหายใจเข้า-ออก
30-40 รอบ ลมหายใจ

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย : รศ.ดร. สมพร กันทรดุษฎี เจริญมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก
I-2019-042

ท่าที่ ๒ (SKT ๒) “ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”

๑. ยืนตรงในท่าที่สบายสวหรือไม่สวมรองเท้าก็ได้ ถ้าสวมรองเท้าต้องเป็นรองเท้าส้นแบน แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงไหล่ ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ
๒. ค่อย ๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกัน นิ้วไม่เกี่ยวกัน ต้นแขนแนบศีรษะ
๓. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ ๑-๕ กลืนหายใจนับ ๑-๓ ช้า ๆ แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ถือว่าครบ ๑ รอบ ท่าช้าแบบนี้ทั้งหมด ๓๐ รอบ
๔. เปลี่ยนมาหายใจปกติ ค่อย ๆ แยกฝ่ามือทั้งสองออกจากกันช้า ๆ แขนเหยียดตรงในท่าหายใจฝ่ามือ ค่อย ๆ ลดระดับแขนที่เหยียดและมือลงช้า ๆ นับ ๑ ลดระดับแขนและมือลงไปอีก ๑ จังหวะ นับ ๒ นับและลดระดับแขนและมือลงไปเรื่อย ๆ จนครบ ๓๐ แขนและมือจะอยู่ที่ระดับต้นขาพอดี คว้ามือชิดต้นขา ขยับมือ ขา และเท้ามาชิดกัน ยืนปกติ
๕. สามารถปฏิบัติได้วันละ ๑ รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร ๓๐ นาที “ช่วยลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ๒๓,๒๕,๒๖ลดน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่สอง๒๗ ช่วยให้ผู้ป่วยติดสุราระยะฟื้นฟูมีความมั่นใจเพิ่มขึ้น ความสามารถในการกำกับตนเองเพิ่มขึ้น และมีความผาสุกองค์รวมเพิ่มขึ้น๒๘”



ลดแขนลง 30 จังหวะ จนแนบลำตัว

ชูมือ 2 ข้างประกบกัน ให้ต้นแขนแนบทู สูดลมหายใจ 1-30 รอบลมหายใจ แล้วปล่อยมือลงช้าๆ 30 จังหวะจนแนบลำตัว

ประโยชน์ของท่านี้
ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน

หมายเหตุ
สามารถฝึกท่า SKT 2 ในท่านั่งและท่านอนได้

กองการแพทย์ทางเลือก thaicamg @thaicam7 www.thaicam.go.th 02 591 7007

สมาธิบำบัด SKT

SKT 2

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก

สูดลมหายใจเข้า-ออก 20 รอบ ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว

สูดลมหายใจเข้า-ออก 30-40 รอบ ลมหายใจ

เทคนิคลิขสิทธิ์
โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรคุชฌี เจริญชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก
I-2019-043

ท่าที่ ๓ (SKT ๓) “นั่งยืด-เหยียด ผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”

๑. นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขา เข่าตึง หลังตรง เท้าชิด คว้าฝ่ามือบนต้นขาทั้ง ๒ ข้าง ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ท่าแบบนี้ ๓ รอบ (ดังรูปที่ ๑)
 ๒. หายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า แขนตึง ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้า ค่อย ๆ ลูบมือจากเข่า หน้าแข้งไปถึงข้อเท้าให้ปลายนิ้วกลางจรดข้อเท้า กลั้นลมหายใจ นับ ๑-๓ (ประมาณ ๓ วินาที) (ดังรูปที่ ๒)
 ๓. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ ฝ่ามือลูบหน้าแข้ง เข่า พร้อมกับค่อย ๆ เอนตัวไปข้างหลัง เงยหน้าขึ้น หน้าท้องตึงให้ได้มากที่สุด (ดังรูปที่ ๓) นับเป็น ๑ รอบ ท่าซ้ำกัน ๓๐ รอบ แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ นั่งตัวตรงตามปกติ
 ๔. สามารถปฏิบัติได้วันละ ๑ รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร ๓๐ นาที
- “ช่วยให้เด็กนักเรียนมีความเครียดลดลง สุขภาพองค์รวมดีขึ้น ลดความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ๒๒ เพิ่มจำนวนเม็ดเลือดขาวชนิดซีดีสี่ในผู้ติดเชื้อเอชไอวีเด็กและวัยรุ่น ช่วยลดอาการหายใจลำบากในผู้ป่วยมะเร็งปอดระยะลุกลามที่ได้รับเคมีบำบัด ช่วยผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ช่วยลดปวดในผู้ป่วยมีอาการปวดหลังร้าวไปที่ขาส่วนล่างและเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการท้องผูก ปรับการทรงตัวของร่างกายและการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวในผู้มีปัญหาในเรื่องการหลอนห้วงอากาศและการทรงตัวไม่ได้



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมาธิบำบัด

SKT

นั่งเหยียดเท้าราบไปกับพื้น มือวางบนต้นขา แขนตั้ง
สุดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับโน้มตัวมาข้างหน้า
กลั้นลมหายใจ นับ 1-3 แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ
พร้อมกับเอนตัวไปด้านหลัง แขนตั้งมากที่สุดเท่ากับลมหายใจออก

ทำ 30 รอบ ลมหายใจ

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย : รศ.ดร.สมพร กันทรสุขย์ เจริญชัยศรี

ประโยชน์ของท่านี้

แก้ปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก
กรดไหลย้อน ปวดประจำเดือน

หมายเหตุ

ผู้ที่มีอาการปวดเข่า
สามารถนั่งทำบนเก้าอี้ได้

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-044

กองการแพทย์ทางเลือก [thaicam9](#) [@thaicam7](#)

www.thaicam.go.th 02 591 7007

ท่าที่ ๔ (SKT ๔)

ท่าที่ ๕ (SKT ๕) “ยืดเหยียดอย่างไทย เยียวายากาย ประสานจิต”

๑. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย เข้าตึง ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สุดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ท่าแบบนี้ ๕ รอบ
๒. ค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะฝ่ามือประกบกัน แขนตั้งแนบใบหู หายใจเข้าออก ๑ ครั้ง (ดังรูปที่ ๑) ค่อย ๆ โน้มศีรษะ ตัว และแขนลงไปพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ นับเป็นจังหวะที่ ๑ หายใจ เข้า- ออก ครั้งที่ ๒ ค่อย ๆ โน้มศีรษะ ตัว และแขนลงไปพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ นับเป็นจังหวะที่ ๒ ท่าแบบนี้ไปเรื่อย ๆ โดยต้นแขนแนบกับใบหูตลอดเวลา (ดังรูปที่ ๒) นับจนครบจังหวะที่ ๓๐ ปลายนิ้วกลางจรดพื้นพอดี (ดังรูปที่ ๓)
๓. จากนั้นหายใจเข้า-ออก ช้า ๆ ๑๐ ครั้งในท่าก้มปลายนิ้วกลางจรดพื้น หายใจเข้า-ออก ช้า ๆ ๑ ครั้ง ค่อย ๆ ยกศีรษะ ตัว แขนขึ้นช้า ๆ ต้นแขนแนบใบหู ยกตัวขึ้นตามจังหวะการหายใจ นับจังหวะที่ ๓๐ กลับมาอยู่ในท่าเดิม(ดังรูปที่ ๑)
๔. เปลี่ยนมาหายใจปกติ ค่อย ๆ แยกฝ่ามือทั้งสองออกจากกันช้า ๆ แขนเหยียดตรงในท่าหงายฝ่ามือ ค่อย ๆ ลดระดับแขนที่ยืดและมือลงช้า ๆ นับ ๑ ลดระดับแขนและมือลงไปอีก ๑ จังหวะ นับ ๒ นับและลดระดับแขนและมือลงไปเรื่อย ๆ จนครบ ๓๐ แขนและมือจะอยู่ที่ระดับต้นขาพอดี คว่ามือชิดต้นขา ขยับมือ ขา และเท้ามาชิดกัน ยืนปกติ

๕. สามารถปฏิบัติได้วันละ ๑ รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร ๓๐ นาที โดยเริ่มจากวันละ ๑๐ จังหวะ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในวันต่อ ๆ จนครบ ๓๐ จังหวะ “ช่วยลดอาการผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ๓๑,๓๕,๓๖ ผู้ป่วยหอบหืดมีค่าไขมันในเลือดลดลงปกติและค่าความจุปอดเพิ่มขึ้นสามารถเพิ่มภูมิต้านทาน CD๔ T Cells ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี เอดส์ได้ปรับการทรงตัวของร่างกายและการทำงานของระบบประสาท ที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวในผู้มีปัญหาในเรื่องการหลอนห้วงอากาศและการทรงตัวไม่ได้



ข้อควรระวัง

๑. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ไม่รัดตึง
๒. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
๓. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป
๔. จิตจะต้องเป็นสมาธิ ไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้าง ๆ เป็นต้น
๕. ควรควบคุมอารมณ์และความคิดให้นิ่ง ไม่คิดเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น ให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก
๖. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่
๗. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน ห้ามฝึกขณะขับขี้นยานพาหนะ ขณะทำงานกับเครื่องจักร หรือในสถานที่ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
๘. หากมีอาการแน่นอึดอัดหรือหน้ามืด ให้หยุดฝึก และลงนั่งหรือนอนพักทันที
๙. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรพกกลูโคมติดตัวไว้ด้วย
๑๐. ควรเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ นุ่มนวล ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

ท่าที่ ๖ (SKT ๖) “เทคนิคการฝึกสมาธิการเฝ้ายาวไทยจินตภาพ”

๑. นอนบนพื้นเรียบ แขนสองข้างวางแนบลำตัว ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๓ - ๕ รอบ
๒. แล้วให้ความรู้สึกจดจ่ออยู่ที่อวัยวะที่เราพูดถึง พร้อมกับท่องในใจว่า “ศีรษะเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ๓ รอบ รอบที่ ๔ และรอบที่ ๕ ประโยคสุดท้ายให้ท่องว่าผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ” พร้อมกับกำหนดความรู้สึกจดจ่อไปที่อวัยวะที่เราพูดถึง เริ่มตั้งแต่ศีรษะ หน้าผาก ขมับ หนังกา แก้ม คาง ริมฝีปาก คอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้าอก หลัง หน้าท้อง ต้นขา หัวเข่า น่อง เท้า และตัวเราทั้งตัว
๓. เมื่อครบแล้วให้หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ กลั้นลมหายใจ และหายใจออกทางปากช้า ๆ เหมือนตอนเริ่มต้นอีก ๓ ครั้ง

“เทคนิคนี้เหมาะสำหรับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื่อเอชไอวี อัมพาต และผู้ที่มีปัญหากระบวนการไหลเวียนโลหิต”

ท่าที่ ๗ (SKT ๗) “เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ้ง”

๑. ยืนตัวตรง แยกเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ ๑-๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ ๑-๕ อีกครั้ง ทำแบบนี้ ๕ รอบ
๒. ค่อย ๆ ยกมือ แขน ข้อศอกทั้งสองข้างอยู่ระดับเอว โดยหันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ขยับฝ่ามือเข้าหากันช้า ๆ นับ ๑ - ๓ และขยับฝ่ามือออกช้า ๆ นับ ๑ - ๓ (ดังรูปที่ ๑-๒) ทำทั้งหมด ๓๐-๔๐ รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม
๓. หายใจเข้าลึก ๆ นับ ๑-๕ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะคล้าย ๆ กับกำลังประคองหรืออุ้มแจกันใบใหญ่ แล้วค่อย ๆ ยกมือลงในท่าประคองแจกันเช่นกัน นับเป็น ๑ รอบ (ดังรูปที่ ๓-๔) ทำทั้งหมด ๓๐-๔๐ รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ อาการปวดเรื้อรัง/เฉียบพลัน และภูมิแพ้ หืด ไทรอยด์เป็นพิษ โคล레스เตอรอลสูง นอนไม่หลับ ท้องผูก ด้วยการปรับการทำงานของเส้นประสาทสมอง ๑๒ คู่ การรับรู้ของ Proprioceptors, Chemoreceptors, Photoreceptors, Mechanoreceptors

“ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ อาการปวดเรื้อรัง/เฉียบพลัน และภูมิแพ้”

เทคนิค SKT ท่าที่ ๘ สมารถบำบัดแบบ SKT ท่าที่ ๘ คล้ายการกดจุด แต่ไม่ใช่การกดจุด เป็นการบำบัดโดยใช้มือและนิ้วมือของผู้บำบัดมาปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวบนศีรษะของผู้รับการบำบัด เป็นการผสมผสานผ่านตัวรับสัญญาณส่งคลื่นไฟฟ้าระหว่างผู้ให้กับผู้รับการบำบัดที่มีความพร่องของคลื่นไฟฟ้า ทำให้เกิดสมดุลของ Neurotransmitter กระตุ้นการหลั่งสารเยื่อใยระดับเซลล์ เหมาะกับผู้ป่วยหนัก ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยวิกฤต คนไข้ระยะสุดท้าย ผู้ป่วยไมเกรน ลดความก้าวร้าวในผู้ป่วยออทิสติก

การใช้ SKT ๘ เพื่อบำบัดกรณีผู้ป่วยในภาวะฉุกเฉินต้องเคลื่อนไหวนิ้วมือค่อนข้างเร็ว แต่ถ้าเป็นผู้ป่วยเรื้อรังนอนนิ่งติดเตียง ไม่รู้สึกตัวก็ทำแบบช้าๆได้

การจัดท่า ผู้รับการบำบัดนอนหงาย ถ้ารู้สึกตัวให้หลับตาทำสมาธิในท่าที่สบาย ผู้บำบัดนั่งขัดสมาธิหรือพับเพียบอยู่เหนือศีรษะผู้รับการบำบัด ระยะห่างให้มือทั้งสองข้างแตะบริเวณหูของผู้รับการบำบัดแบบสบายๆ

SKT ท่าที่ ๘ การบำบัดจะทำไม่น้อยกว่า ๑๐ รอบ รอบละ ๗ ขั้นตอน ดังนี้

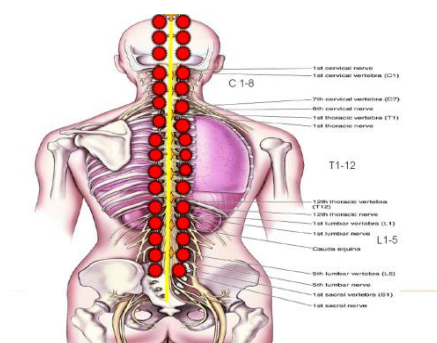
๑. กำกำปั้นหลวมๆ ชูนิ้วชี้เอานิ้วชี้ทั้งสองข้างมาวางเรียงคู่กันแล้ววางแตะปลายนิ้วชี้ตรงกึ่งกลางหน้าผากตรงเหนือหว่างคิ้วลากขึ้นมาจนถึงไรผม ขยับมือลากนิ้วชี้เบาๆ ให้ผิวสัมผัสเบาเหมือนกระดาศทิชชู ลากสลับนิ้ว และสลับ กันเบาเร็ว นับ ๔๐ ครั้ง
๒. กำกำปั้นหลวมๆ ชูนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางแตะไว้ตรงกึ่งกลางเหนือคิ้วโดยให้ปลายหัวแม่มือต่อกันแล้วลากมือทั้งสองข้างออกจากกันเป็นเส้นตรงไปถึงไรผมตรงขมับ ลากมือให้นิ้วและเบาๆ ให้ผิวสัมผัสเบาเหมือนกระดาศทิชชูทำซ้ำ ๔๐ ครั้ง
๓. ตั้งฝ่ามือทั้งสองข้างนิ้วไม่เกร็ง วางมือไว้ที่ขมับโดยให้นิ้วกลางแตะที่หางคิ้วตรงขมับลากมือเหมือนชักข้อศอกเข้าหาตัวเรา ลากมือให้นิ้วและเบาๆ ให้ผิวสัมผัสเบาเหมือนกระดาศทิชชูทำซ้ำ ๔๐ ครั้ง
๔. กำกำปั้นหลวมๆ ชูนิ้วชี้เอานิ้วชี้ทั้งสองข้างมาวางเรียงคู่กันแล้ววางแตะปลายนิ้วชี้ตรงไรผมเหนือหูด้านซ้ายแล้วเดินนิ้วชี้และสลับนิ้วต่อนิ้วเบาๆ ไล่มาตามไรผมให้ผิวสัมผัสเบาเหมือนกระดาศทิชชู ไล่จากหูซ้ายมาจนถึงหูขวาไปกลับ ๒ รอบทั้งหมดนับ ๔๐ ครั้ง
๕. กำกำปั้นหลวมๆ ชูนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางเรียงคู่กันแตะไว้ตรงไรผมกึ่งกลางหน้าผาก แล้วลากนิ้วหัวแม่มือลงมาถึงจุดกึ่งกลางกระหม่อมลากสลับซ้ายขวาโดยลากเบาๆ บนเส้นผมไม่ต้องให้โดนหนังศีรษะ แค้โดนเส้นผมสัญญาณสื่อสารก็จะวิ่งตามลงไป นับ ๔๐ ครั้ง
๖. ยกมือทั้งสองกางนิ้วท่าขยุ้มหลวมๆ ใช้ปลายนิ้วทั้งสิบแตะบนเส้นผมทำท่าคล้ายสระผมแต่สัมผัสเบาเหมือนกระดาศทิชชู ทำสองมือพร้อมกัน ๔๐ ครั้ง
๗. ใช้นิ้วมือทั้งสิบซ้อนเส้นผมจากข้างหูกระตักเบาๆ ย้ายมือซ้อนผมมากระตักเบาๆ ให้ทั่วหนังศีรษะ ทำ ๔๐ ครั้ง พอครบ ๗ ท่า ก็เริ่มจากท่า ๑ - ๗ เรียงตามลำดับวนไปให้ครบ ๑๐ รอบ ทั้งผู้ให้และผู้รับให้มีสมาธิอยู่กับลมหายใจ จึงจะได้ผลดีและไว สังเกตเส้นเลือดบริเวณขมับจะขยายเห็นนูนขึ้นมา ความดันจะค่อยๆ ลดลง

เทคนิค SKT ท่าที่ ๙ เป็นนวัตกรรมสมาธิบำบัดที่ผ่านการวิจัยในผู้ป่วยภาวะวิกฤติ ไม่รู้สึกตัว ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ใช้ในกรณีที่ทำ SKT ท่า ๑-๘ แล้วไม่ได้ผล เป็นเทคนิคที่ใช้ตั้งหรือกู่ชีวิตผู้ป่วย

การจัดท่า ให้ผู้รับการบำบัดนอนตะแคงข้างใดข้างหนึ่ง ในท่าที่สบาย ผู้บำบัดนั่งหันหน้าเข้าด้านหลังผู้รับการบำบัด นั่งอยู่ตรงบริเวณเอว กระยะห่างพอที่มือทั้งสองจะแตะศีรษะถึงกันกับผู้ป่วยได้สะดวก

วิธีทำ ผู้บำบัดกำมือหลวมๆ กางนิ้วชี้-นิ้วกลางให้ปลายนิ้วห่างกันประมาณ ๑ นิ้ว ปลายนิ้วงอโค้งลงไม่เกร็ง มือบนให้วางนิ้วที่กางไว้คร่อมบนจุดกึ่งกลางศีรษะ มือล่างให้วางนิ้วที่กางไว้คร่อมบนแกนกลางของกระดูกสันหลัง

ออกแรงกดเบาๆทั้งสองมือ แต่ละจุดที่กดผู้เฝ้ายาต้องทำสมาธิด้วยคือผ่อนลมหายใจออกทางปากเบาๆ ช้าๆ ยาวๆ หายใจเข้าทางจมูกเบาลึกยาว ค้างลมกลั้นไว้ ๑ ๒ ๓ นับเป็น ๑ ชุด กดแต่ละจุด หายใจ ๕ ชุดแล้วย้ายนิ้วมากดจุดต่อจุดโดยมือบนกดจุดต่อจุดลงล่างมาเรื่อยๆตามแนวกระดูกคอ มือล่างกดจุดต่อจุดขึ้นบนไล่ขึ้นตามแนวกระดูกสันหลัง แต่ละจุด หายใจ ๕ ชุดขยับนิ้วกดจุดต่อจุดเหมือนเดินบนเรือๆจนนิ้วทั้งสองมือมาจรดกันที่กระดูกสันหลังบริเวณเอว แต่ละรอบใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที จะทำกี่รอบประเมินตามสภาพผู้ป่วย



แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	
ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข วัน/เดือน/ปี : ๑๓ เมษายน ๒๕๖๔ หัวข้อ: เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) Link ภายนอก: ไม่มี หมายเหตุ:	
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔	ผู้อนุมัติรับรอง สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า) วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔
ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ พศวีร์ วัชรบุตร (นายพศวีร์ วัชรบุตร) นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔	