ท่าที่ 5 (SKT 5)

"ยืดเหยียดอย่างไทย เยียวยากาย ประสานจิต"

"ยืดเหยียดอย่างไทย
เยียวยากายประสานจิต"

1. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบายเช่นท่าที่ 2 เข่าตึง ค่อยๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ1-5 กลั้นหายใจนับ1-3 ช้าๆแล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ฝึกทั้งหมด 5 รอบ

2. สูดลมหายใจเข้า-ออกช้า ๆ 1 ครั้ง (ดังรูปที่ 1) ค่อย ๆ โน้มศีรษะ ตัวและแขนลงไปพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ นับเป็นจังหวะที่ 1 หายใจเข้า – ออก ครั้งที่ 2 ค่อยๆ โน้มศีรษะ ตัว และแขนลงไปพร้อมๆกันช้าๆนับเป็นจังหวะที่ 2 หายใจเข้า-ออก ครั้งที่ 3 ค่อยๆ โน้มศีรษะ ตัว และแขนลงไปพร้อมๆกันช้าๆ ฝึกหายใจและโน้มตัวลงไปเรื่อย ๆ จนครบจังหวะที่ 30 ปลายนิ้วกลางจะจรดกับพื้นพอดี (ดังรูปที่ 3) หายใจเข้า-ออกปกติ 10 ครั้งในท่าก้ม ต่อจากนั้นหายใจเข้าและออกช้า ๆ 1 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้นเรื่อย ๆ ตามจังหวะการหายใจจนครบ 30 ครั้ง ศีรษะ แขน ต้นแขนแนบหู อยู่ในท่าตรง นับจังหวะเข่าตึง แขนตึง กลับมาอยู่ในท่าเดิมดังรูปที่ 1

3. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ1-3 ช้าๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ฝึกทั้งหมด 5 รอบ

4. ค่อยแยกฝ่ามือออกจากกันช้าๆแขนตรงและเหยียดในท่าหงายฝ่ามือค่อยๆ ลดระดับมือลงพร้อมกับลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไป 1 จังหวะ นับ 1 ลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไปอีก 1 จังหวะ พร้อมกับนับจังหวะไปเรื่อยๆ จนถึง 30 เช่นเดียวกับท่าที่ 2

5. ปฏิบัติวันละ 1-2 รอบสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่ร่างกายไม่พร้อม ให้ฝึกในท่านั่งก็ได้ ถ้าฝึกในท่านั่ง ต้องนั่งเก้าอี้ครึ่งก้น ขาของเก้าอี้ต้องมั่นคง วางขาหลังของเก้าอี้ให้ชิดผนังเพื่อป้องกันการลื่นขณะก้มและโน้มตัวลง เท้าต้องวางราบขนานกับพื้น ฝึกเช่นเดียวกับท่ายืน

*เทคนิค: ต้องเคลื่อนไหวอย่างช้าๆนับเลขช้าๆจะได้ประโยชน์สูงสุด โดยค่อยๆ เริ่มฝึกจากวันละ 10-20-30-60-120-150 รอบ และค่อยๆ เพิ่มขึ้นในแต่ละวัน กลไกของเทคนิคนี้จะช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ และเยียวยาในผู้ที่มีปัญหาของระบบกล้ามเนื้อ ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ลดอาการปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก เพิ่มภูมิต้านทาน ลดอาการหายใจลำบาก หลอดลมอุดกั้นด้วยการควบคุมและปรับการทำงานของประสาทส่วนกลาง ประสาทรับความรู้สึกบริเวณไขสันหลัง กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น การทำงานของเส้นประสาทสมองทั้ง 12 คู่ ร่วมกับการกดจุด และการออกกำลังกายแบบ isometric exercise

*เทคนิค : ต้องเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ หายใจช้าๆ จึงจะได้ประโยชน์สูงสุด โดยเริ่มจากวันละ 30 จังหวะและค่อยๆเพิ่มขึ้นในวันต่อๆไป ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพได้เป็นอย่างดี

ท่าที่ 6 (SKT 6)

"เทคนิคการฝึกสมาธิการเยียวยาไทยจินตภาพ"

1. นอนบนพื้นเรียบ แขนสองข้างวางแนบลำตัว ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 3-5 รอบ

2. แล้วให้ความรู้สึกจดจ่ออยู่ที่อวัยวะที่เราพูดถึง พร้อมกับท่องในใจว่า "ศีรษะเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย3รอบ รอบที่ 4 และรอบที่ 5 ประโยคสุดท้ายให้ท่องว่าผ่อนคลายลงไปเรื่อยๆ" พร้อมกับกำหนดความรู้สึกจดจ่อไปที่อวัยวะที่เราพูดถึง เริ่มตั้งแต่ ศีรษะ หน้าผาก ขมับ หนังตา แก้ม คาง ริมฝีปาก คอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้าอก หลัง หน้าท้อง ต้นขา หัวเข่า น่อง เท้า และตัวเราทั้งตัว

3. เมื่อทำครบแล้วให้หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ กลั้นลมหายใจ และหายใจออกทางปากช้าๆ เหมือนตอนเริ่มต้นอีก 3 รอบ

เทคนิคนี้เหมาะสำหรับ ผู้ป่วยมะเร็ง
ผู้ติดเชื้อเอชไอวี อัมพาต
และผู้ที่มีปัญหาระบบการไหลเวียนโลหิต

ท่าที่ 7 (SKT 7)

"เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง"

"เทคนิคสมาธิ
เคลื่อนไหวไทยชี่กง"

1. ยืนตัวตรง แยกเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ ค่อยๆหลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆช้าๆนับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้าๆแล้วเป่าลมหายใจออกทางปาก ช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5 รอบ

2. ค่อยๆ ยกมือ แขน ข้อศอกทั้งสองข้างอยู่ระดับเอว โดยหันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ขยับฝ่ามือเข้าหากันช้าๆ นับ 1-3 และขยับมือออกช้าๆ นับ 1-3 (ดังรูปที่ 1-2) ทำทั้งหมด 30-40 รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

3. หายใจเข้าลึกๆ นับ 1-5 ค่อยๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะคล้ายๆ กับกำลังประคอง หรืออุ้มแจกันใบใหญ่ แล้วค่อยๆ ยกมือลงในท่าประคองแจกันเช่นกัน นับเป็น 1 รอบ(ดังรูปที่ 3-4) ทำทั้งหมด 30-40 รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ อาการปวดเรื้อรัง/เฉียบพลัน และภูมิแพ้ ฟื้น โพรอยด์เป็นฟิน โคเลสเตอรอลสูง นอนไม่หลับ ท้องผูก ด้วยการปรับการทำงานของเส้นประสาทสมอง 12 คู่ การรับรู้ของ Proprioceptors, Chemoreceptors, Photoreceptors, Mechanoreceptors

ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ
อาการปวดเรื้อรัง/เฉียบพลัน และภูมิแพ้

ข้อควรระวัง

1. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่รัดตึง
2. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
3. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป
4. จิตจะต้องเป็นสมาธิ ไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียงกลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้างๆ เป็นต้น
5. ควรควบคุมอารมณ์และความคิดให้นิ่ง ไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น ให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก
6. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่
7. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน ห้ามฝึกขณะขับขี่ยานพาหนะ ขณะทำงานกับเครื่องจักร หรือในสถานที่ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
8. หากมีอาการแน่น อึดอัดหรือหน้ามืด ให้หยุดฝึกและลงนั่งหรือนอนพักทันที
9. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรพกลูกอมติดตัวไว้ด้วย
10. ควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ นุ่มนวล ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

สมาธิบำบัด SKT

ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

สร้างเสริมสุขภาพ ด้วยสมาธิบำบัด แบบ SKT 1-7

(เทคนิคลิขสิทธิ์)

รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี
ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

Front Brochure size A3

สมาธิบำบัดแบบ SKT คืออะไร?

SKT คือตัวย่อที่มาจากชื่อของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา โดยอาจารย์ได้มีโอกาสศึกษาเรื่องระบบประสาทของมนุษย์ ในระหว่างการศึกษาระดับปริญญาเอกจึงเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาทมากขึ้น ประกอบกับเมื่อได้ทำงานวิจัยเรื่อง สมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ จึงพบว่าแม้การทำสมาธิแบบสมถะ หายใจเข้า พุทธ หายใจออก โธ นั้น สามารถช่วยให้คลายเครียดได้อย่างดีแต่หากเราสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วยก็จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์ และพฤติกรรม ระบบภูมิต้านทานของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆในร่างกายได้เป็นอย่างดี จึงได้นำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหู ผสมผสานกัน จนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิบำบัดแบบใหม่ขึ้น 7 เทคนิค หรือเรียกว่าSKT 1-7 ที่ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

มาฝึกปฏิบัติสมาธิบำบัดแบบ SKT กัน

ท่าที่ 1 (SKT 1)

"นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต"

เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ และหายใจออกทางปากช้า ๆ

1. ถ้าหากนั่งให้หงายฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า ท่านอนหงาย ให้วางแขนข้างลำตัวหงายฝ่ามือขึ้น หรือคว่ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง

2. ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ พร้อมกับนับ 1-5 กลั้นลมหายใจนับ1-3 ช้าๆ (3 วินาที) แล้วค่อยๆผ่อนลมลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30-40 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ

3. ให้ปฏิบัติวันละ 3 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที

"ลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน นอนไม่หลับ" ด้วยการปรับประสาทการรับรู้ของเส้นประสาทสมองคู่ที่ 1,2,3,4,6,10 (Chemoreceptors และ Photoreceptors) ในช่วงหายใจเข้าลึก และปรับประสาทการรับรู้ของเส้นประสาทGustation และเส้นประสาทสมองคู่ที่ 7,9,10

"ลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
และลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี"

ท่าที่ 2 (SKT 2)

"ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต"

"ยืนผ่อนคลาย
ประสานกาย ประสานจิต"

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย สวมหรือไม่สวมรองเท้าก็ได้ แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงไหล่ ถ้าสวมรองเท้าต้องเป็นรองเท้าแบน ค่อยๆ หลับตาลงช้า ๆ

2. ค่อย ๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือสองข้างประกบกัน ต้นแขนแนบศีรษะ

3. สูดลมหายใจเข้าทางจมูก ลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ1-3 ช้าๆแล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ ทั้งหมด 30 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ

4. ค่อยแยกฝ่ามือออกจากกันช้า ๆ แขนตรงและเหยียด ในท่าหงายฝ่ามือ ค่อยๆลดระดับมือลงพร้อมกับลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไป 1 จังหวะนับ 1 ลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไปอีก 1จังหวะ นับ 2 ค่อยลดมือลงช้าๆ พร้อมกับนับจังหวะไปเรื่อยๆจนถึง 30ระดับมือจะลดลงมาที่ระดับต้นขาพอดี คว่ำฝ่ามือชิดต้นขา ขยับมือและขา เท้าเล็กน้อยในท่ายืนตรง

5. ปฏิบัติวันละ 3 รอบ สำหรับผู้สูงอายุให้ฝึกในท่านั่งหรือท่านอนก็ได้

6. ถ้าฝึกในท่านั่ง ต้องนั่งเก้าอี้ครึ่งก้น เท้าต้องวางราบขนานกับพื้น หลังตรง แล้วค่อยๆ ยกมือขึ้น ฝ่ามือประกบกัน และฝึกเช่นเดียวกับท่ายืน

7.ถ้าฝึกในท่านอน ต้นแขน 2 ข้างต้องแนบใบหู ฝ่ามือที่ประกบกันต้องไม่ปล่อยลดไปถึงระดับพื้น หลังฝึกครบ 30 รอบ การลดระดับแขนลงต้องทำช้า ๆ ค่อย ๆ ลดแขนลง ข้อศอกพับและค่อย ๆ ลดมือลงจนถึงต้นขา นับ 1-30 จังหวะเช่นเดียวกันกับท่ายืนหรือท่านั่ง

ช่วยลดความดันโลหิต และลดน้ำตาลในเลือดได้ดี ด้วยการควบคุมและปรับประสาทรับความรู้สึกบริเวณไขสันหลัง กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น การทำงานของเส้นประสาทสมองคู่ที่ 1,2,3,4,6,7,9,10 และปรับ Baroreflex receptor ให้ไวขึ้น ร่วมกับการออกกำลังกายแบบ Isometric Exercise

"ช่วยลดความดันโลหิตลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี และควบคุมการทำงานของไขสันสันหลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ"

ท่าที่ 3 (SKT 3)

"นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต"

"นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย
ประสานกาย ประสานจิต"

1. นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขาเข่าตึง หลังตรง เท้าชิด คว่ำฝ่ามือบนต้นขาทั้ง 2 ข้าง ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลั้นลมหายใจนับ 1-3 ช้าๆ แล้วค่อยเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้งหายใจแบบนี้ 3-5 ครั้ง (ดังรูปที่ 1)

2. หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้า ค่อยๆ ลูบจากเข่า หน้าแข้งไปถึงข้อเท้า ให้ปลายมือจรดข้อเท้าหรือนิ้วเท้า หยุดหายใจชั่วครู่นับ 1-3 ประมาณ 3 วินาที (ดังรูปที่ 2)

3. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ ฝ่ามือลูบหน้าแข้ง เข่าพร้อมกับค่อยๆ เอนตัวไปข้างหลัง เงยหน้าขึ้น หน้าท้องตึงให้ได้มากที่สุด นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำกัน 30 รอบ แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ นั่งตัวตรงตามปกติ

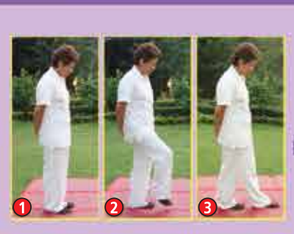
"ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ไขมันในเลือด และอาการปวดเข่า ปวดกล้ามเนื้อ ต้นคอ หลัง ต้นแขน อาการท้องผูก นอนไม่หลับ ลดความดันโลหิต และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี" ด้วยการควบคุมและปรับประสาทรับความรู้สึกบริเวณไขสันหลัง การทำงานของเส้นประสาทสมองคู่ที่ 1,2,3,4,5,6,7,9,10 11,12 และปรับ Baroreflex receptor

ให้ไวขึ้น ร่วมกับการออกกำลังกายแบบ Isometric Exercise และปรับประสาทรับรู้ ที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น (Proprioceptors)

"ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ลดพุง
และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี"

ท่าที่ 4 (SKT 4)

"ก้าวย่างอย่างไทย เยียวยากาย ประสานจิต"



"ก้าวย่างอย่างไทย
เยียวยากาย ประสานจิต"

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย สีมตา มือสองข้างยืนไขว้หลัง หรือด้านหน้า สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วเปาลมหายใจออกทางปากช้าๆพร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 5 รอบ

2. ยืนตัวตรง เท้าชิด สายตามองต่ำไปข้างหน้าประมาณ 2 ฟุต หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาสูงจากพื้นเล็กน้อย กลั้นหายใจชั่วครู่ ค่อย ๆ หายใจ ออกทางจมูกช้า ๆ พร้อมกับค่อยๆ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า จรดปลายเท้าแตะพื้น ตามด้วยส้นเท้าวางลงบนพื้น นับเป็น 1 รอบ เดินไปข้างหน้า 20 รอบ หยุดเดินรอบที่ 20

3. วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวาในช่วงที่หายใจออก ยืนตรง ตามองพื้น หมุนขวาโดยหายใจเข้า วางปลายเท้าขวาลง หายใจเข้าพร้อมกับยกเท้าซ้ายลอยจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกพร้อมวางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วค่อย ๆ หมุนขวา โดยขยับเท้าให้เอียง 60 องศา และ 90 องศา ในท่ายืนตรงทำซ้ำแบบเดิมโดยเดินไป –กลับ 2 เที่ยว ใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

กลไกของเทคนิคนี้จะช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ และเยียวยาในผู้ที่มีปัญหาของระบบกล้ามเนื้อ ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 1 ลดอาการปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก เพิ่มภูมิต้านทาน ลดอาการหายใจลำบาก หลอดลมอุดกั้นด้วยการควบคุมและปรับการทำงานของประสาทส่วนกลาง ประสาทรับความรู้สึกบริเวณไขสันหลัง กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น การทำงานของเส้นประสาทสมองทั้ง 12 คู่ และ Proprioceptors, Mechanoreceptors

"ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน กับโรคเรื้อรังทุกประเภท"

Back Brochure size A3