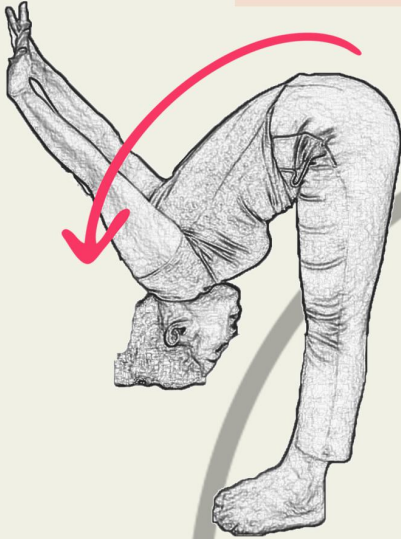


การบริหารตามทฤษฎี 5 ธาตุ และการแปรเปลี่ยน

ท่าที่ 1 : การบริหารปอดกับลำไส้ใหญ่



ยืนแยกขาเล็กน้อย เท้ากับช่วงไหล่ เอามือไขว้หลัง
เอาหัวแม่มือทั้งสองข้างเกี่ยวกัน เขยียดแขนให้ตึง
ก้มตัวลงให้ต่ำที่สุด พร้อมยกแขนให้สูงที่สุด
หายใจเข้า - ออก 3 ครั้ง แล้วค่อยๆยกตัวขึ้น
โดยให้ศีรษะยกขึ้นเป็นอันดับสุดท้าย



พักหายใจยืดแขนทั้งสองไว้ด้านหลัง
ค่อยๆ ยืดอกขึ้นพร้อมเงยหน้าไปจนสุดเต็มที่
พร้อมกับดึงแขนทั้งสองข้างไว้ด้านหลัง ค่อยๆยืดอกขึ้น
พร้อมเงยหน้าไปจนสุดเต็มที่ ดึงแขนทั้งสองข้าง
ไปด้านหลังจนสุด หายใจ เข้า-ออก 3 ครั้ง

นั่งขัดสมาธิ กำหนดรู้ที่ลมหายใจ เข้า-ออก (3-5 ครั้ง)
จากนั้นเปล่งเสียงเพื่อบริหารปอด ให้ออกเสียง อีอี.....อี.....ยาวๆ
จนหมดช่วงหายใจ (3 ครั้ง) แล้วต่อกับท่าที่ 2

ท่านี้ทั้งปอดและลำไส้ใหญ่ได้รับการยืด หดตัว ทำให้เลือดลมเดินสะดวก
หากขณะปฏิบัติรู้สึกปวดแสดงว่าอวัยวะปอดและลำไส้ใหญ่อาจติดปกติ
ท่าทั้งสองเหมาะสำหรับผู้มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย ท้องผูก ท้องร่วง กินจุจิก