

การบริหารตามทฤษฎี 5 ธาตุ และการแปรเปลี่ยน

ท่าที่ 2 : การบริหารไตกับกระเพาะปัสสาวะ

นั่งเหยียดขาตรงทั้งสองข้างออกไปข้างหน้า
สุดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับยกแขนขึ้นให้สุด
หายใจออกพร้อมกับก้มตัวลงให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้
ใช้มือจับข้อเท้าสุดลมหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง
แล้วค่อยๆยกตัวช้าๆ พร้อมกับหายใจเข้าลึกๆช้าๆ



นั่งขัดสมาธิ หลับตา กำหนดรู้ที่ลมหายใจ
เข้า-ออก (3-5 ครั้ง) จากนั้นออกเสียงเพื่อบริหารไต
ให้ออกเสียงอู...อู...อู.....ยาวๆ
จนหมดช่วงลมหายใจ ปฏิบัติ 3 ครั้ง แล้วต่อด้วยท่าที่ 3