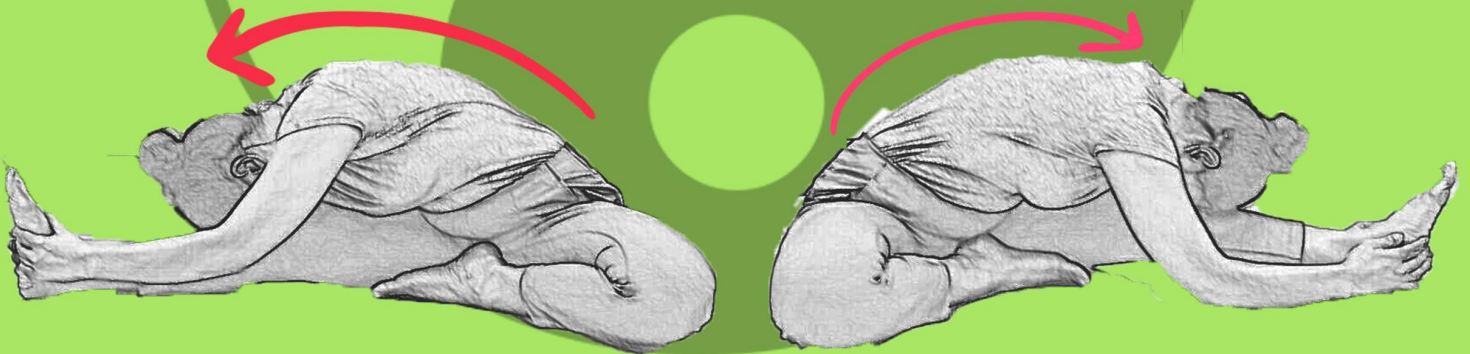


# การบริหารตามทฤษฎี 5 ธาตุ และการแปรเปลี่ยน

## ท่าที่ 3 : การบริหารตบกับถุงน้ำดี

นั่งเหยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้า  
และแยกขาออกให้กว้างมากที่สุดเท่าที่จะทำได้  
พับขาขวาเข้าหาลำตัว ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ  
สอดหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกพร้อมกับก้มตัวลง  
เอียงตัวไปข้างซ้าย เอามือทั้งสองจับที่ข้อเท้าซ้าย  
สอดหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง แล้วค่อยๆยกตัวขึ้นช้าๆ  
พักสอดหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง



นั่งขัดสมาธิ หลับตา กำหนดรู้ที่ลมหายใจ  
เข้า-ออก (3-5 ครั้ง) จากนั้นออกเสียง เพื่อบริหารตบ  
ให้ออกเสียงเอ...เอ...เอ.....ยาวๆ  
จนหมดช่วงลมหายใจ (3 ครั้ง) แล้วต่อด้วยท่าที่ 4