กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

การบริหารตามทฤษฎี 5 ธาตุ และการแปรเปลี่ยน

ท่าที่ 4 : การบริหารหัวใจกับลำไส้เล็ก

นั่งบนพื้น เปิดเข่าทั้งสองข้างกางออกเต็มที่
หัวเข่ายืดออกเต็มที่ เอาฝ่าเท้าชนกัน
ใช้มือทั้งสองกุมไว้ที่ปลายเท้าทั้งคู่
ใช้นิ้วมือประสานกัน
กดเข่าทั้งสองข้างให้จรดพื้น

สูดลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ
พร้อมกับก้มตัวลงให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้
จนหน้าผากจรดนิ้วโป้งของมือทั้งสองข้าง
หยุดตรงนี้ พร้อมกับหายใจเข้า-ออก 3 ครั้งๆ
แล้วค่อยๆยกตัวขึ้น

นั่งขัดสมาธิ หลับตา กำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก (3-5 ครั้ง)
ออกเสียงเพื่อบริหารหัวใจ ให้ออกเสียงอา...อา...อา.....ยาวๆ
จดหมดช่วงลมหายใจ 3 ครั้ง แล้วต่อด้วยท่าที่ 5

ข้อมูลเพิ่มเติม : https://thaicam.go.th
จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค

ที่มา : กองการแพทย์ทางเลือก (2558, น. 75-76) อาหารแมคโครไบโอติกส์ ธรรมชาติบำบัด - สุขภาพด้วยการแพทย์ผสมผสาน