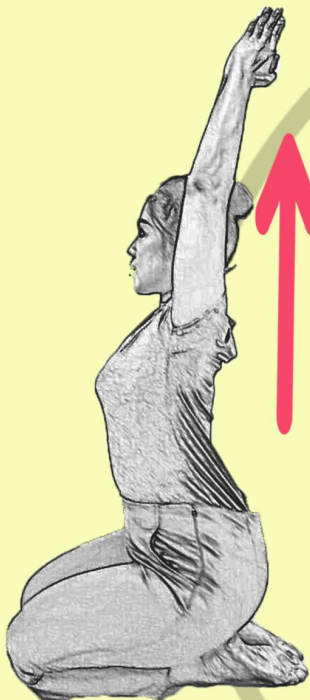


การบริหารตามทฤษฎี 5 ธาตุ และการแปรเปลี่ยน

ท่าที่ 5 : การบริหารม้าม ตับอ่อน และกระเพาะอาหาร



นั่งพับขาทั้งสองข้างไปด้านหลัง (นั่งกบ)
ประสานมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกันยกแขนขึ้น
เหนือศีรษะ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ

ค่อยๆ หงายหลังลงให้ต่ำที่สุด
เท่าที่จะทำได้
หายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง



นั่งขัดสมาธิ หลับตา กำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก
(3-5 ครั้ง) ออกเสียงเพื่อบริหารกระเพาะอาหาร
ให้ออกเสียงโอ...โอ...โอ.....จนหมดช่วงหายใจ 3 ครั้ง