



กองการแพทย์ทางเลือก
Division of Complementary and Alternative Medicine

Wellness *Magazine*

การบริหารตามทฤษฎี



และการแปรเปลี่ยน

นิตยสารออนไลน์เพื่อสุขภาพดี มีความสุข
BEING HEALTHY AND HAPPINESS MAGAZINE

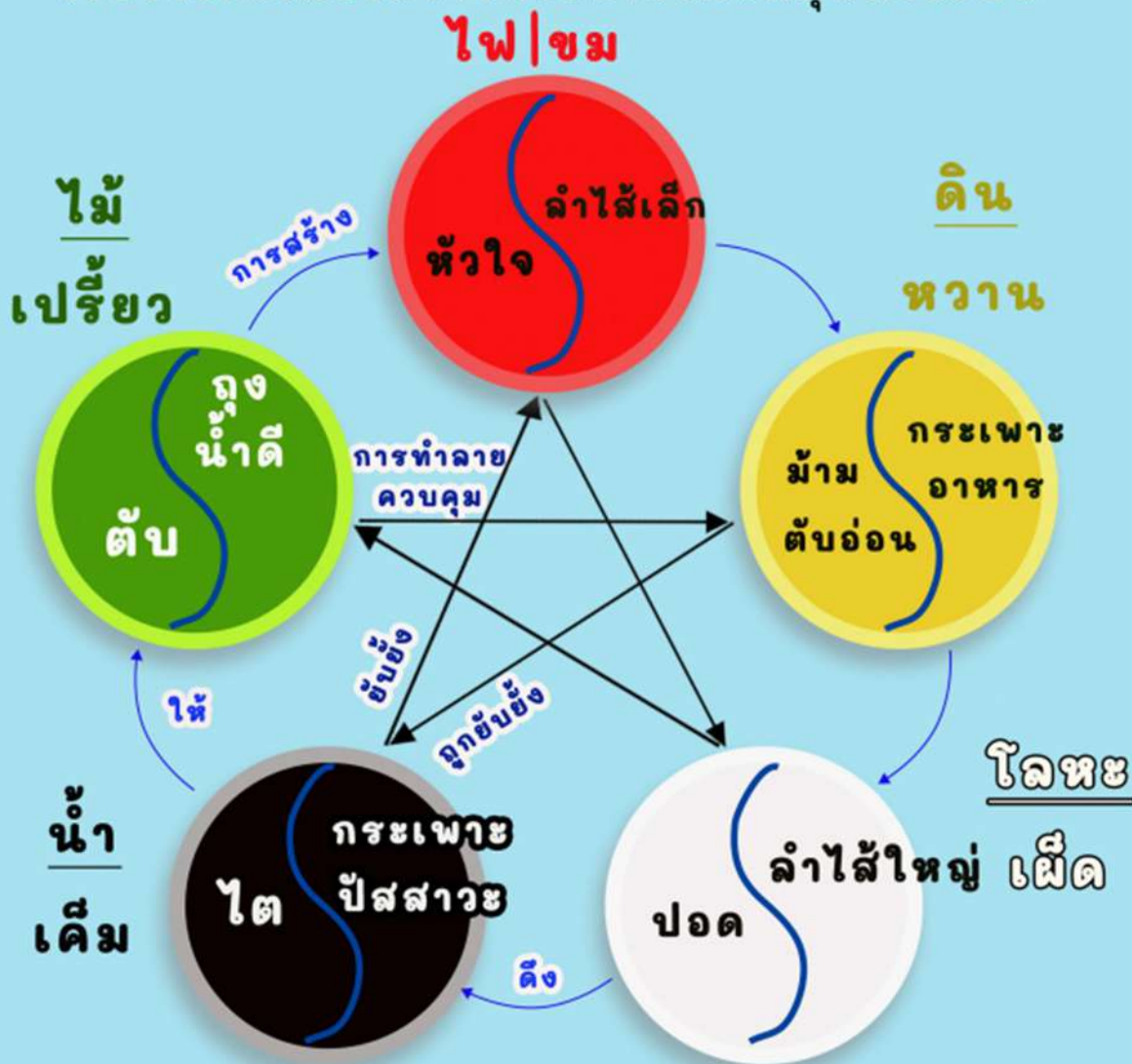
ฉบับที่ 7 ปีที่ 1 : ประจำเดือนกรกฎาคม 2564

ผลิตและเผยแพร่โดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



การบริหารตามทฤษฎี 5 ธาตุ และการแปรเปลี่ยน

ทฤษฎีปัญจธาตุและการแปรเปลี่ยนเป็นทฤษฎีของจีน ประมาณ 400 ปีก่อนพุทธกาล สามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์ ในธรรมชาติและในร่างกายมนุษย์ ได้อย่างเป็นเอกภาพ ทั้ง 5 ธาตุจะมีความสัมพันธ์และคุณลักษณะเฉพาะ สุขภาพที่ดีเกิดจากพลังที่ทำงานสมดุลในร่างกาย การบริหารร่างกายตามทฤษฎี 5 ธาตุนี้ ร่วมกับองค์ความรู้ เรื่องโยคะเพื่อให้ร่างกายทำงานสมดุลทั้งระบบ



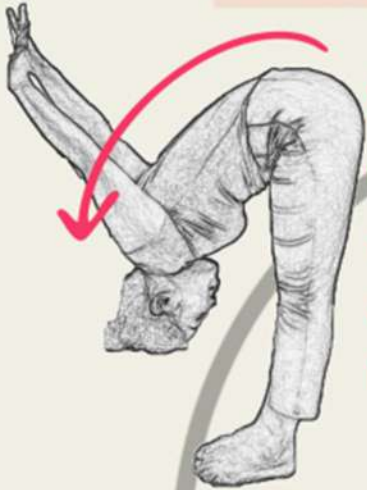
ข้อมูลเพิ่มเติม : <https://thaicam.go.th>
จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค

ที่มา : กองการแพทย์ทางเลือก (2558, น. 40-42)
อาหารแมคโครไบโอติกส์ ธรรมชาติบำบัด - สุขภาพ
ด้วยการแพทย์ผสมผสาน



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) แล้วต่อด้วยท่าที่ 2

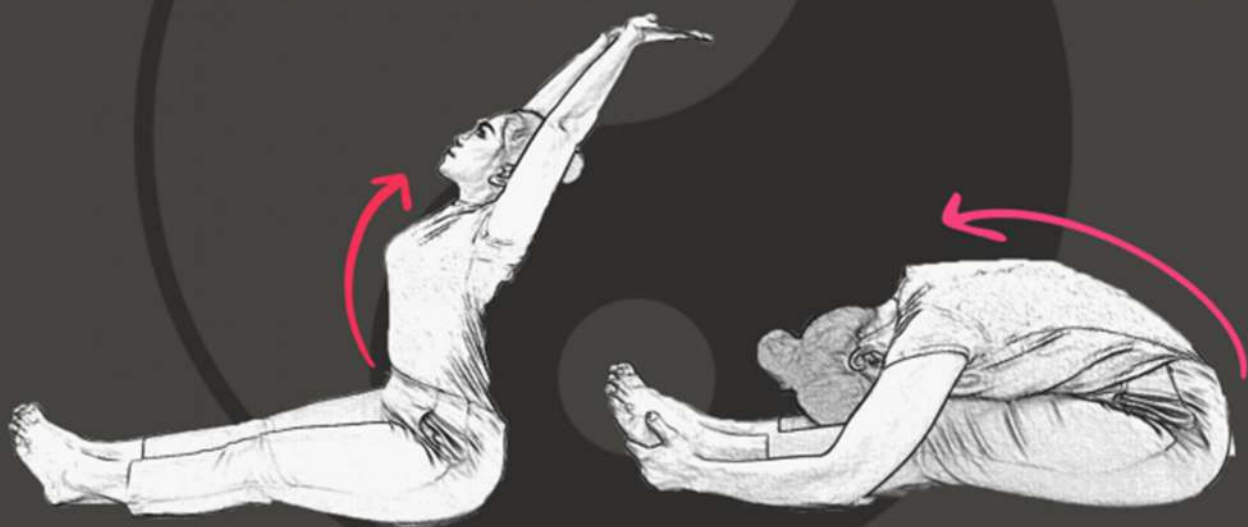
ท่านีทั้งปอดและลำไส้ใหญ่ได้รับการยืด หดตัว ทำให้เลือดลมเดินสะดวก
หากขณะปฏิบัติรู้สึกปวดแสดงว่าอวัยวะปอดและลำไส้ใหญ่อาจผิดปกติ
ท่าทั้งสองเหมาะสำหรับผู้มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย ท้องผูก ท้องร่วง กินจุจิก



การบริหารตามทฤษฎี 5 ธาตุ และการแปรเปลี่ยน

ท่าที่ 2 : การบริหารไตกับกระเพาะปัสสาวะ

นั่งเหยียดขาตรงทั้งสองข้างออกไปข้างหน้า
สุดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับยกแขนขึ้นให้สุด
หายใจออกพร้อมกับก้มตัวลงให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้
ใช้มือจับข้อเท้าสุดลมหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง
แล้วค่อยๆยกตัวขึ้นๆ พร้อมกับหายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ



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

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

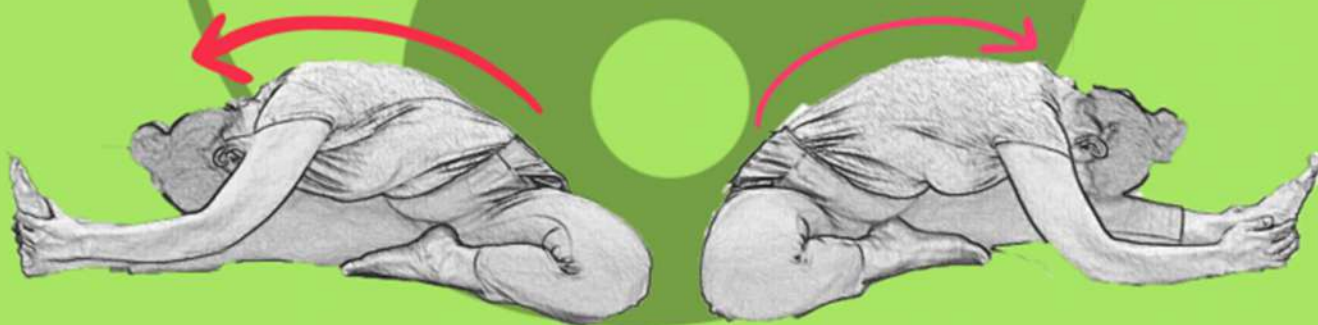
ที่มา : กองการแพทย์ทางเลือก (2558, น. 74)
อาหารแมคโครไบโอติกส์ ธรรมชาติบำบัด - สุขภาพ
ด้วยการแพทย์ผสมผสาน



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

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

ที่มา : กองการแพทย์ทางเลือก (2558, น. 75)
อาหารแมคโครไบโอติกส์ ธรรมชาติบำบัด - สุขภาพ
ด้วยการแพทย์ผสมผสาน



การบริหารตามทฤษฎี 5 ธาตุ และการแปรเปลี่ยน

ท่าที่ 4 : การบริหารหัวใจกับลำไส้เล็ก



นั่งบนพื้น เปิดเข่าทั้งสองข้างกางออกเต็มที่
หัวเข่าชิดอกเต็มที่ 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 - สุขภาพ
ด้วยการแพทย์ผสมผสาน



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



กองการแพทย์ทางเลือก
Division of Complementary and Alternative Medicine

Wellness *Magazine*

ข้อมูลเพิ่มเติม



อาหารแมคโครไบโอติกส์

หน้า 73 - 76



กองการแพทย์ทางเลือก
Division of Complementary and Alternative Medicine

Wellness *Magazine*



www.thaicam.go.th



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam.go.th



@thaicam7



02 591 7007