



กองการแพทย์ทางเลือก

DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

Wellness Magazine

SKT

สมาธิบำบัด

BEING HEALTHY AND HAPPINESS MAGAZINE

นิตยสารออนไลน์เพื่อสุขภาพดี มีความสุข

ฉบับที่ 8 ปีที่ 1 : ประจำเดือนสิงหาคม 2564





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

SKT สมาธิบำบัด

สมาธิบำบัด แบบ SKT คือ การนำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหู ผสมผสานกัน และพัฒนาเป็นรูปแบบ “สมาธิบำบัด 7 เทคนิค หรือเรียกว่า SKT 1-7”

ที่มา : • SKT คือ ดัวย่อ ที่มาจากชื่อของ รศ. ดร. สมพร กันทรคุชฎี-เตรียมชัยศรี ผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา เป็นอาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก
I-2019-0041

กองการแพทย์ทางเลือก thaicam9 @thaicam7
 www.thaicam.go.th 02 591 7007



มีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด อารมณ์และพฤติกรรม และระบบอื่น ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

หลับตา สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ
กลั้นลมหายใจไว้ นับ 1-3
แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ

ประโยชน์ของท่านี่

“ขับของเสียออกจากร่างกาย
ลดความดันโลหิต
และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”



กองการแพทย์ทางเลือก
 thaicam9
 @thaicam7
 www.thaicam.go.th
 02 591 7007

สมาธิบำบัด

SKT

SKT 1

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก

สูดลมหายใจเข้า-ออก
20 รอบ ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว

สูดลมหายใจเข้า-ออก
30-40 รอบ ลมหายใจ

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย : รศ.ดร. สมพร กัณฑ์รศุภฎี เตรียมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก
I-2019-042

SKT สมาธิบำบัด



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ลดแขนลง
30 จังหวะ
จนแนบลำตัว

ชูมือ 2 ข้างประกบกัน
ให้ต้นแขนแนบลำตัว
สุดลมหายใจ
1-30 รอบลมหายใจ
แล้วปล่อยมือลงช้าๆ
30 จังหวะจนแนบลำตัว

หายใจ
ออก

หายใจ
เข้า

ประโยชน์ของท่านี่

ลดความดันโลหิต
ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน

หมายเหตุ

สามารถฝึกทำ SKT 2 ในท่านั่งและท่านอนได้

กองการแพทย์ทางเลือก thaicam9 @thaicam7
 www.thaicam.go.th 02 591 7007

สมาธิบำบัด

SKT

SKT 2

ผู้ที่เริ่มต้นฝึก

สุดลมหายใจเข้า-ออก
20 รอบ ลมหายใจ

ผู้ที่ฝึกชำนาญแล้ว

สุดลมหายใจเข้า-ออก
30-40 รอบ ลมหายใจ

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย : รศ.ดร.สมพร กัณฑ์รศุภฎี เตรียมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก
I-2019-043

SKT สมาธิบำบัด



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

SKT

สมาธิบำบัด

ท่าที่ 3



นั่งเหยียดเท้าราบไปกับพื้น มีอวางบนเข่า
สุดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับโน้มตัวมาข้างหน้า
เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างจนแขนตึง
ผ่อนลมหายใจออกจากปากช้าๆ
พร้อมกับเอนตัวไปด้านหลังให้มากที่สุด

ทำ 30 รอบ ลมหายใจ

ประโยชน์ของท่านี
แก้ปวดหลัง ปวดเข่า ท้องผูก

หมายเหตุ
ผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่า
สามารถนั่งทำบนเก้าอี้ได้

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam9



@thaicam7



www.thaicam.go.th



02 591 7007

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-044

SKT สมาธิบำบัด



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



ยืนตรงเอามือไขว้หลัง สูดลมหายใจเข้า
พร้อมยกขาก้าวไปข้างหน้า
จากนั้นผ่อนลมหายใจออก พร้อมวางเท้าลง
ทำสลับข้างไปเรื่อยๆ

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-045

SKT สมารถบำบัด

ท่าที่ 4

โดยสูดลมหายใจเข้า-ออก
90 - 120 รอบ ลมหายใจ
ใช้เวลาประมาณ
45 - 60 นาที

ประโยชน์ของท่านี้

บำบัดผู้ป่วยโรคทางพันธุกรรม
เบาหวาน และโรคเกี่ยวกับไขกระดูก

กองการแพทย์ทางเลือก
 thaicam9
 @thaicam7
 www.thaicam.go.th
 02 591 7007

SKT สมารถบำบัด





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

SKT

สมาธิบำบัด

ท่าที่ 5



10 รอบ
20 รอบ
30 รอบ

ชั้นที่ 1



หายใจเข้า
หายใจออก

ชั้นที่ 2



30 รอบ
20 รอบ
10 รอบ

ชั้นที่ 3

ชั้นที่ 1 ซुมือ 2 ข้างขึ้นประกบกัน ให้ต้นแขนแนบหู สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจออกยาวๆ ค่อยๆก้มตัวและลดแขนลงช้าๆ นับเป็น 1 รอบลมหายใจ ทำ 30 รอบลมหายใจ

ชั้นที่ 2 ค้างอยู่ที่พื้น 10 รอบลมหายใจ

ชั้นที่ 3 จากนั้นค่อยๆ ยกตัวขึ้น 30 รอบลมหายใจ กลับไปยืนท่าเดิม

ประโยชน์ของท่านี้ แก้ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเข่า

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-046






[thaicam9](#) [@thaicam7](#)
www.thaicam.go.th [02 591 7007](tel:025917007)

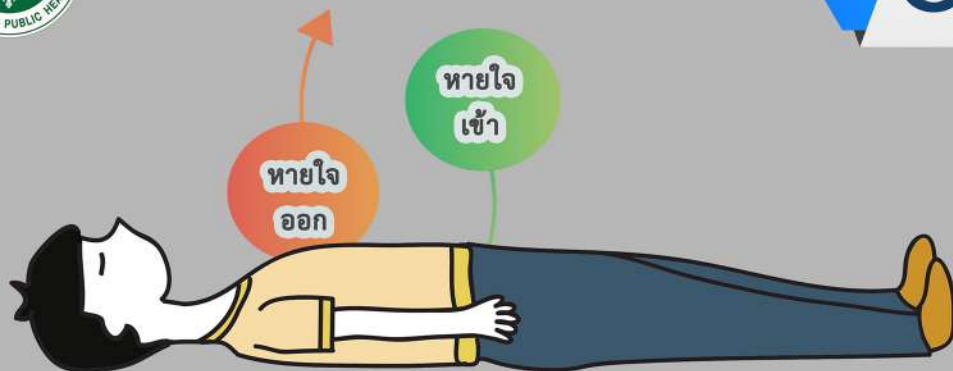
SKT สมาธิบำบัด



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

SKT สมာธิบำบัด

ท่าที่ 6



ผู้ป่วยนอนราบกับพื้น กำหนดลมหายใจเข้าออก

ให้ญาติผู้ป่วยช่วยกำหนดความรู้สึก

ไปตามอวัยวะต่างๆทั่วทั้งตัว

เช่น หน้าผาก แขน หน้าท้อง ฯลฯ โดยพูดว่า

“(อวัยวะ) เราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อยๆ”

ใช้กับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื่อ HIV ผู้ป่วยอัมพาต

กำหนดอวัยวะละ
5 รอบ ลมหายใจ
เท่ากับ 1 ครั้ง

ทำทั้งหมด 25 ครั้ง

ใช้เวลา 45 นาที

เทคนิคลิขสิทธิ์

โดย รศ.ดร.สมพร กันทระคุณฐิติ เตรียมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-047



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam9



@thaicam7



www.thaicam.go.th



02 591 7007

SKT สมาธิบำบัด

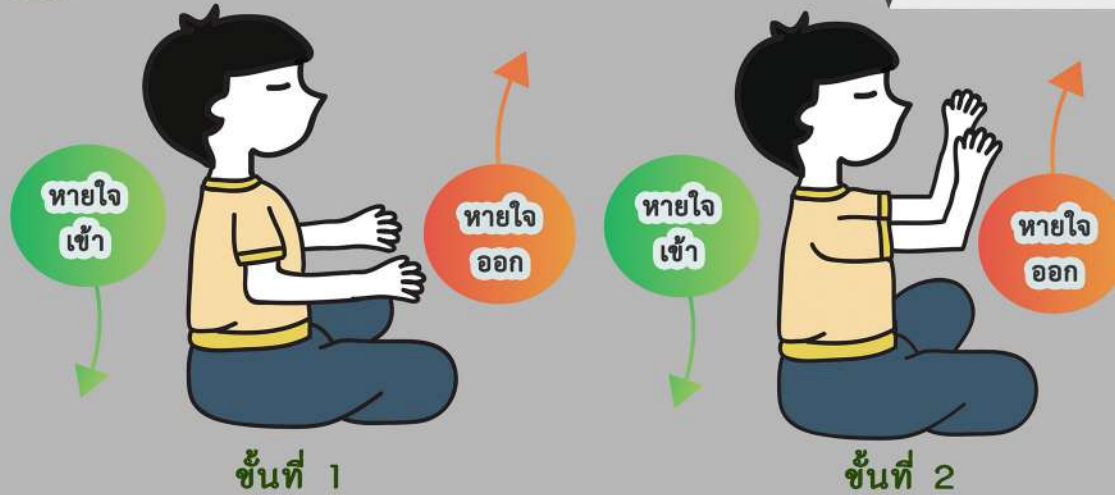


กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

SKT

สมาธิบำบัด

ท่าที่ 7



ใช้กับ
ผู้ป่วยอัมพาตท่อนล่าง
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ขั้นที่ 1 ยกแขนขึ้นมาระดับเอว หันฝ่ามือเข้าหากัน หายใจเข้าค่อยๆขยับฝ่ามือเข้าหากัน หายใจออกขยับฝ่ามือออกจากกัน ทำแบบนี้นับเป็น 1 รอบลมหายใจ ทำ 30-40 รอบลมหายใจ

ขั้นที่ 2 หายใจเข้าค่อยๆยกมือขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกลดแขนลงมาระดับเอว ทำแบบนี้นับเป็น 1 รอบลมหายใจ ทำ 30-40 รอบลมหายใจ

เทคนิคลิขสิทธิ์
โดย รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2019-048

กองการแพทย์ทางเลือก thaicam9 @thaicam7

www.thaicam.go.th 02 591 7007

SKT สมาธิบำบัด



กองการแพทย์ทางเลือก

DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

Wellness Magazine



SCAN ME



ถอดบทเรียนประสบการณ์
การใช้สมาธิบำบัด SKT
ของบุคลากรสาธารณสุข



SCAN ME



สร้างเสริมสุขภาพ
ด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT 1-7



SCAN ME



 Youtube : การฝึกสมาธิบำบัด SKT

ขอขอบคุณ

รศ.ดร.สมพร กันทรดุขฎี เตรีียมชัยศรี

SKT
สมาธิบำบัด



กองการแพทย์ทางเลือก

DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

Wellness Magazine



www.thaicam.go.th



กองการแพทย์ทางเลือก



[thaicam.go.th](https://www.instagram.com/thaicam.go.th)



@thaicam7



02 591 7007

SKT

สาริบบำบัด