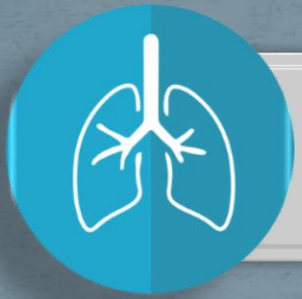
มหัศจรรย์ลมหายใจ และการคลายความเครียด

ศศกร วิชัย

นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

การฝึกหายใจ



เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของ
อวัยวะหายใจ

เพิ่มคุณภาพชีวิตและสุขภาพ

ผ่านการหายใจ 3 ระดับ

ระดับที่ 1

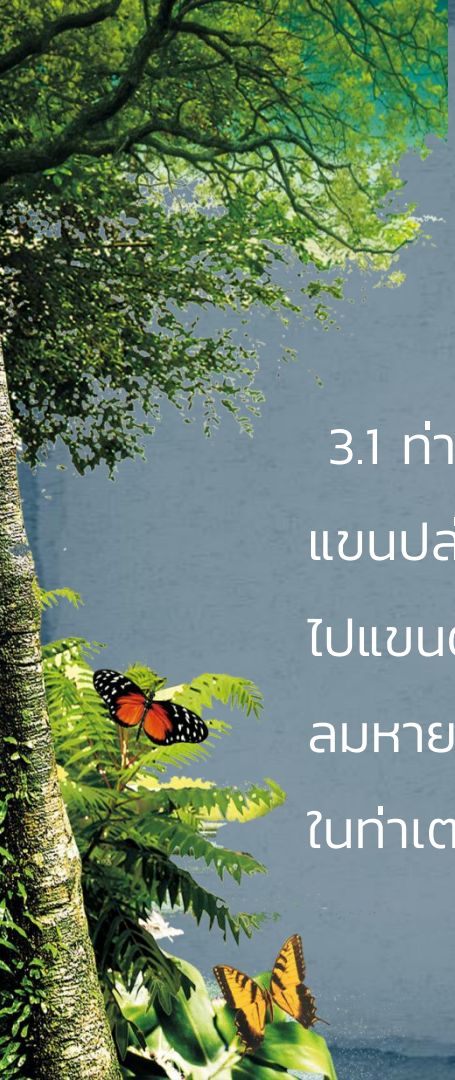
นั่งในท่าสบาย หลังตรง ใช้ฝ่ามือวางซ้อนทับกันบริเวณสะดือ หายใจเข้าทางจมูก แล้วกลั้นลมหายใจไว้สักครู่ จากนั้นหายใจออกทางปากพ่นลมออกมาให้หมด นับ 1 ครั้ง ครั้งที่ 2 ปิดปากหายใจเข้าทางจมูก แล้วกลั้นไว้สักครู่จากนั้นพ่นลมหายใจออกทางปาก นับ 2 (ทำซ้ำ อีก 4 ครั้ง รวมเป็น 6 ครั้ง) ระหว่างทำครั้งที่ 4–6 ให้เริ่มสังเกตบริเวณฝ่ามือที่วางที่หน้าท้องบริเวณสะดือไปด้วยระหว่างการหายใจเข้า–ออก จะเห็นอาการของท้องที่ตึง–แฟบ ตามการหายใจ

ระดับที่ 2

ระดับที่ 2 ยังคงนั่งท่าเดิมหรือจะลุกขึ้นยืนตรงก็ได้ ใช้นิ้วโป้งของมือทั้งสองข้างวางไว้จุดกลางรักแร้ นิ้วมือที่เหลืออีก 4 นิ้ววางเบาๆหรือประคองบริเวณราวนม โดยที่พับข้อศอกลงเป็นท่าเตรียม เมื่อเริ่มหายใจเข้าทางจมูกให้ค่อยๆยกข้อศอกและกางแขนค้างไว้ กลั้นลมหายใจสักครู่ แล้วพ่นลมหายใจออกทางปากพร้อมกับค่อยๆลดลดแขนและข้อศอกลงมาอยู่ในท่าเตรียม

นับ 1 ครั้ง ทั้งนี้ตลอดการหายใจเข้า-ออกนิ้วโป้งและอีก 4 นิ้วอยู่ท่าเดิม

ทำซ้ำอีก 5 ครั้ง (รวม 6 ครั้ง)



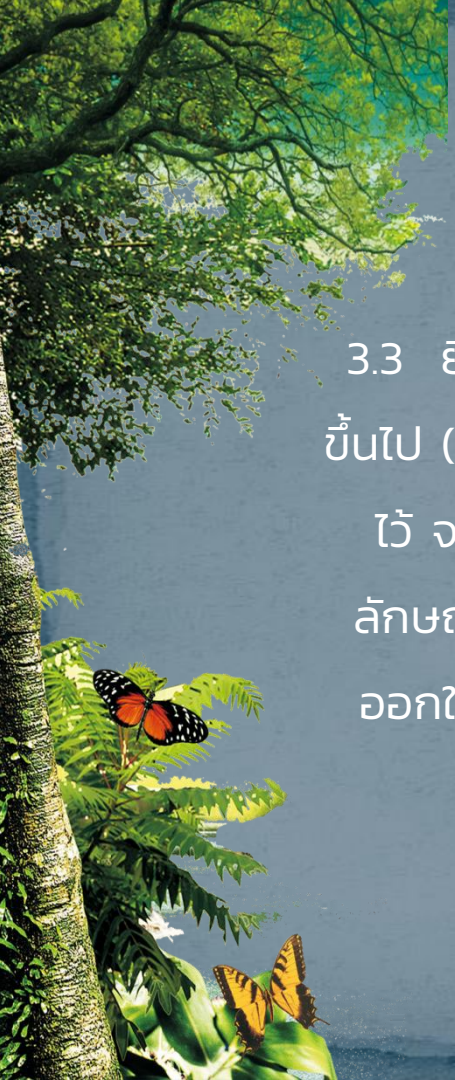
ระดับที่ 3

ระดับที่ 3 มี 3 ท่าย่อย

3.1 ท่าเตรียม ยืนกางขาห่าระดับเดียวกับไหล่ หรือกว้างกว่าเล็กน้อย แขนปล่อยข้างลำตัว หายใจเข้าทางจมูก พร้อมยกแขนทั้งสองข้างวาดขึ้นไปแขนตรง ประนมมือเหนือศีรษะ แล้วกลั้นลมหายใจไว้เล็กน้อย จากนั้นพ่นลมหายใจออกทางปากพร้อมกับลดมือและแขนลงมาวางข้างลำตัวเช่นเดิมในท่าเตรียม

ระดับที่ 3

3.2 ยืนท่าเดิม แขนวางข้างลำตัว หายใจเข้ายกแขนทั้งสองข้างตรงๆขึ้น
ข้างหน้ายืดไปจนสุดแขนตรง กลั้นลมหายใจไว้
(ขณะที่ยืดแขนและลำตัวไปให้สุดแขนตรงไม่งอ)
จากนั้นพ่นลมหายใจออกทางปาก
พร้อมลดแขนทั้งสองข้างลงมาอยู่ในท่าเดิม



ระดับที่ 3

3.3 ยืนท่าเดิมแขนอยู่ข้างลำตัว หายใจเข้าทางจมูก แขนทั้งสองข้างยกไขว้กันขึ้นไป (เหมือนถอดเสื้อยืดคอกลม) แล้วยืดแขนค้างไว้เหนือศรีษะขณะกลั้นหายใจไว้ จากนั้นพ่นลมหายใจออกทางปากพร้อมลดมือทั้งสองข้างลงข้างลำตัวในลักษณะอุ้มลูกบอลใหญ่ๆในอากาศ (หากสามารถทรงตัวได้มั่นคง ขณะหายใจออกให้ย่อเข่าลงมาหลังตรงด้วย) ทำซ้ำ 3.1–3.3 อีก 5 ครั้ง รวมเป็น 6 ครั้ง

เมื่อรวมการหายใจทั้ง 3 ระดับ

จะได้การหายใจที่มีคุณภาพทั้งหมด 30 ครั้ง

มหัศจรรย์ลมหายใจ ระดับที่ 1

บริเวณสะดือหรือจุดศูนย์กลางของร่างกาย เป็นอวัยวะการหายใจแรกของเราตั้งแต่มีชีวิตอยู่ในครรภ์มารดา มหัศจรรย์แรกจึงชื่อว่า

" สัญญาณชีพ"

เพราะถ้าเราหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกอีก หรือหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าอีก แสดงว่าชีวิตเราสิ้นสุดลง/ถึงแก่ความตาย

มหัศจรรย์ลมหายใจ ระดับที่ 2

“คุณภาพชีวิต”

สอง คืออวัยวะการหายใจในระดับที่ 2 คือปอด/ถุงลมเล็กๆในปอด เมื่อเรากางแขน/ข้อศอกออกเวลาหายใจเข้า และค้างไว้เท่ากับเรากางซี่โครงซึ่งเป็นที่ห่อหุ้มครอบคลุมปอดอยู่ เพื่อให้ถุงลมของปอดได้มีพื้นที่รับลมหายใจเข้าของเราได้เต็มที่ ในขณะที่หายใจออกก็สามารถพ่นสิ่งที่คั่งค้างอยู่ภายในออกมาให้หมดจนโล่งได้ ทำให้คุณภาพชีวิต/อวัยวะภายในมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น มหัศจรรย์ที่สองจึงชื่อว่า “คุณภาพชีวิต” ยิ่งเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆเช่นหมู หมา กา ไก่ ที่อายุสั้นจะหายใจสั้นและตื้น แต่สิ่งมีชีวิตที่อายุยืนเช่น ช้าง งูเต่า จะสังเกตการหายใจของเขาได้ยากยิ่ง เนื่องจากสิ่งมีชีวิตเหล่านี้จะหายใจช้า ลึก ยาว ดังนั้นมนุษย์จึงสามารถมีอายุยืนยาวด้วยการฝึกหายใจยาวๆ ช้าๆ ลึกๆได้

มหัศจรรย์ลมหายใจ ระดับที่ 3

“การเชื่อมโยงชีวิต”

คือการพิจารณาจากท่าการฝึกหายใจระดับที่ 3 ทั้ง 3 ท่าย่อย เป็นการปรับท่าทางของร่างกายทั้งหมดให้อยู่ในท่าที่สมดุล เพื่อประสิทธิภาพของการนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย แล้วไปทำงานร่วมกับหัวใจที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างทั่งถึงและมีคุณภาพ เช่นเดียวกับการขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายที่เป็นส่วนเกินหรือของเสีย ก็สามารถทำให้อวัยวะภายในมีพื้นที่ที่พร้อมรับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้เต็มที่ และทั่วถึงตลอดทั้ง 3 ท่าย่อย ซึ่งออกซิเจนที่เราหายใจเข้าไปต่อเติมชีวิตนั้นเราได้รับมาจากแหล่งธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมอื่น หรือสิ่งมีชีวิตอื่น ดังนั้นชีวิตของเราจึงถูกเกื้อกูลจากธรรมชาติ มหัศจรรย์ที่สามจึงมีชื่อว่า “การเชื่อมโยงชีวิต”

ทุกการหายใจของเรา มีการกำเนิดชีวิตหรือมี**"สัญญาณชีพ"**เกิดขึ้นเสมอแล้วหากเราต้องการพัฒนาหรือรักษาชีวิตให้ยืนยาวด้วยการหายใจลึกๆยาวๆเพื่อ**"คุณภาพชีวิต"**ที่ดีต่อเนื่องต่อไป และที่สำคัญที่สุดจุดสูงสุดของชีวิตคือความเข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิตและลมหายใจของเราคือ ชีวิตเราอยู่ได้ทุกวันนี้เพราะเราถูกเกื้อกูลโดยธรรมชาติ เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ธรรมชาติอยู่ในตัวเรานั่นคือ**"การเชื่อมโยงชีวิต"**นั่นเอง

จบการนำเสนอ