

## ฝึกหายใจให้หายใจ

นำเสนอเมื่อ : 24 มิ.ย. 2552

ตกบ่อยที่ไร เป็นต้อองสมองตื้อตัน ความคิดไม่แล่น เนื่องจากความง่วงเหงาหาวนอนเป็นประจำหรือเปล่า จะแก้อาการด้วยกาแฟสักแก้ว ก็คงเป็นการหลอกตัวเองแบบไม่มีประโยชน์ (เพราะกาแฟมีโทษนะสิ)

ในหนังสือ **“พลังบำบัด ร่างกายคุณรักษาตนเองได้”** ของนายแพทย์แอนดรูว์ ไวล์ เขามีวิธีบริหารลมหายใจซึ่งจะช่วยกระตุ้นร่างกาย ปลุกตัวเองให้กระฉับกระเฉงขึ้นได้ด้วย นาสนใจใหม่ ลองทำตามดังนี้

**นั่งในท่าสบายๆ** หลังตรง หลังบิด เอวปลายลิ้นแตะที่พื้นบนด้านในแล้วเลียขึ้นไปทางเพดาน พอพ้นพื้น พักปลายลิ้นที่ตำแหน่งนั้น เรียกว่าตำแหน่ง **“โยคะ”** พักลิ้นไว้จุดนี้ตลอดการฝึก

### หายใจเข้าออกถี่ๆ ทางจมูก หุบปากตามสบาย

การหายใจเข้าและออกควรเป็นระยะเท่ากันและถี่ๆ

จนคุณรู้สึกวากวามเนื้อที่ฐานदनคอเหนือกระดูกไหปลาร้าและที่กระบังลมเกิดการเคลื่อนไหวตาม หนอกต้องกระพือเร็วและเป็นจังหวะคล้ายๆ กำลังสูบลมด้วยที่สูบลม ภาษาสันสกฤตจะเรียกการบริหารแบบนี้ว่า **“การหายใจแบบสูบลม”** ซึ่งควรมีเสียงทั้งหายใจเข้าและหายใจออก หายใจให้ได้สัก 3 รอบต่อ 1 วินาที ถ้าพอทำไหว

ครั้งแรกที่คุณลองหายใจแบบนี้ ให้ทำสัก 15 วินาทีก็พอ ตามด้วยการหายใจปกติ แต่แต่ละครั้งที่คุณจะทำบริหารก็ให้เพิ่มเวลาขึ้นเป็นครั้งละ 5 วินาที จนกระทั่งทำได้ถึง 1 นาทีเต็ม

วิธีนี้เป็นการออกกำลังกายให้แก่การหายใจจริงๆ คุณจึงควรรู้สึกกล้ามเนื้อจุดต่างๆ ที่ใช้งาน ไม่ต้องวิตก การบริหารบ่อยๆ จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และเมื่อคุณกลับสู่การหายใจปกติ จะรู้สึกว่ามีพลังงานเคลื่อนไหวกายไปตลอดทั้งร่างกายเบาบาง แต่หนักแน่น

วิธีบริหารลมหายใจนี้จะช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางให้ทำงานมากขึ้น ลองใช้วิธีนี้แก้ง่วงแทนกาแฟ คุณหมอแอนดรูว์ก็ใช้วิธีนี้เสมอยามขับรถ เขาพบว่ายิ่งทำมากเท่าใด ยิ่งสร้างพลังให้แก่ตนเองมากขึ้นเท่านั้น

**ขอขอบคุณข้อมูลจาก ชิวจิต**