

ฝึกหายใจ...ดับโกรธ

นำเสนอเมื่อ : 2 มี.ค. 2552

มีอาจารย์ ท่านผู้สอนว่า เมื่อรู้สึกโกรธ โโมโห เครียด กระวนกระวาย หรือแม้แต่มีความกังวลกับเรื่องการทำผลงานทางวิชาการ ที่ต้องรีบเร่งทำให้เสร็จทันเวลา หรือปัญหาจิปาถะต่าง ๆ ให้ท่านหายใจเขาลึกๆ เขาไว นับ 1 - 10 แล้วจะรู้สึกดีขึ้น

ขอแนะนำการหายใจเพื่อเอาชนะอารมณ์ที่ไม่ดีมาลองปฏิบัติดู นะครับ
ซึ่งมันเป็นวิธีการที่จะช่วยให้กลามเนื้อหน้าท้องและหน้าอกแข็งแรงและผ่อนคลาย
จึงช่วยลดความเครียดและความกระวนกระวายใจได้ดี

ลองทำไปพร้อมๆ กันนะครับ

1. นั่งคุกเข่าลง วางมือซ้ายบนหน้าท้อง ส่วนมือขวาวางบนหน้าขาขวา
สังเกตท้องที่ป่องออกเมื่อหายใจเข้า และยุบลงเมื่อหายใจออก หายใจเข้า - ออกช้าๆ ลึกๆ 10 ครั้ง ครับ
2. วางมือทั้ง 2 ข้างที่ชายโครง หายใจเข้า - ออก ช้าๆ ลึกๆ ยกชายโครงขึ้นและลดลงตามการหายใจ
เมื่อหายใจออกให้กดมือลงไปเพื่อช่วยไล่อากาศที่ไซแล้วออกให้หมด
3. เมื่อหายใจเข้าให้แขม่วท้อง ยกไหล่ขึ้น ให้ทรวงอกพองออก เมื่อหายใจออกให้ผ่อนไหล่ลง
และคลายกลามเนื้อหน้าท้อง

ลองฝึกและฝึกบ่อย ๆ ครับ อารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็จะค่อยๆ หายไปจากตัวเรา