

ตอนที่

1

นำพลังการสัมผัส กลับคืนมา

ทำไมมนุษย์เราจึงเหนื่อย

ทำไมจึงไม่หายเหนื่อย

ก่อนเข้าสู่วิถีดูแลร่างกาย

เรามาทำความเข้าใจร่างกายของตัวเองกันดีกว่า

และมาดูการทำงานของ “พังผืด”

ซึ่งมีความสำคัญต่อการนำ

“ความสัมพันธ์” ในร่างกายกลับคืนมา

ทำไมจึง “ไม่หายเหนื่อย”

สาเหตุที่แท้จริงของความเหนื่อยล้า

คือประสิทธิภาพการจัดการตัวเองลดลง

Feel
your body!

ปวดบ่า ปวดศีรษะ กระทบะอาหารและลำไส้ทำงานได้ไม่ดี รู้สึกเหนื่อย
เวลาอยู่กับคนอื่น ตื่นนอนตอนเช้าแล้วรู้สึกอ่อนเพลีย...

คิดว่าผู้อ่านหนังสือเล่มนี้คงกำลังเป็นทุกข์และรู้สึก "เหนื่อยล้า" กับสิ่ง
ต่างๆ ก่อนอื่นเรามาคิดไปพร้อมๆ กันดีกว่าว่าสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้คุณรู้สึก
"เหนื่อยล้า" คืออะไร

อาการเหนื่อยล้าที่ไม่หายไปหนังสือเล่มนี้ หมายถึง สภาพที่ “การ
ฟื้นฟูตัวเองของร่างกายลดลง”

ประสิทธิภาพในการฟื้นฟูตัวเอง หมายถึง พลังในการรักษาสมดุลของ
ร่างกายตามธรรมชาติ เทียบได้กับระบบอัตโนมัติของเครื่องปรับอากาศที่คอย
ควบคุมอุณหภูมิภายในห้องให้เหมาะสม ถ้าระบบเซ็นเซอร์ของเครื่องปรับ-
อากาศทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อตั้งค่าอุณหภูมิแล้วก็ไม่ทำอะไรอีก
อุณหภูมิก็จะอยู่ในระดับที่เหมาะสม แต่หากระบบเซ็นเซอร์เสียก็จะเกิดความ
ผิดปกติ เช่น ตัวเครื่องปล่อยลมร้อนออกมาทั้งที่อากาศร้อน

ร่างกายของเราก็เช่นเดียวกัน ประสิทธิภาพในการฟื้นฟูตัวเองจะรักษา
ให้ร่างกายแข็งแรงเป็นปกติได้โดยไม่ต้องทำอะไร

รู้สึกเหนื่อยล้าสะสม อยู่หรือไม่

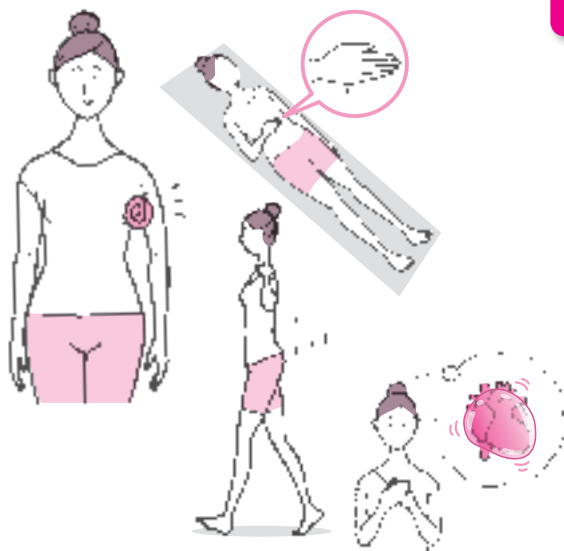
ความเหนื่อยล้ามีหลายอย่าง
ขึ้นอยู่กับแต่ละคน เช่น
ปวดบ่า ปวดเอว
ตื่นเช้าขึ้นมาแล้วรู้สึกไม่สดชื่น



สาเหตุที่ตอนนี้คุณสลดความเหนื่อยล้าออกไปไม่ได้เป็นเพราะระบบ เซ็นเซอร์ทำงานได้ไม่ดี ประสิทธิภาพในการฟื้นฟูตัวเองจึงลดลง

ดังนั้น หากประสิทธิภาพในการฟื้นฟูตัวเองทำงานได้เป็นอย่างดี เพียงพักผ่อนสักเล็กน้อยเมื่อรู้สึกเหนื่อยล้า ร่างกายก็จะฟื้นกลับมาทำงานได้อย่าง กระปรี้กระเปร่า!

ในหนังสือเล่มนี้ได้แนะนำวิธีปรับสวิตช์เซ็นเซอร์ของร่างกายที่เสียไป ให้กลับมาใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยแบบฝึกต่างๆ โดยประเด็นสำคัญ คือ "ความสัมพันธ์" ของ อวัยวะในแต่ละกลุ่ม ซึ่งแบ่ง ออกเป็น 5 กลุ่มและเป็น หัวข้อหลักของหนังสือเล่มนี้ นั่นเอง



แบบฝึกที่น่าพลัง การฟื้นฟูตัวเองกลับคืนมา

ถ้าทำแบบฝึกนำความสัมพันธ์
ในร่างกายที่เคยมีให้กลับคืนมา
ก็จะสดชื่นกระปรี้กระเปร่าอีกครั้ง



Feel
your body!

ความลับของเรียวแรงอยู่ที่ “ความสัมพันธ์” ในร่างกาย

“ความสัมพันธ์” ทำให้การฟื้นฟูตัวเองทำงาน

เพื่อให้การฟื้นฟูตัวเองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องส่งข้อมูลเกี่ยวกับสภาพร่างกายของตัวเองให้สมองรับรู้ได้ในทันที

การถ่ายทอดข้อมูลไปยังสมองต้องอาศัยการทำงานที่ถูกต้องเหมาะสมของเซ็นเซอร์ในร่างกาย แต่วิถีชีวิตที่ผิดเพี้ยนไปในยุคปัจจุบันทำให้การทำงานของเซ็นเซอร์ขาดประสิทธิภาพ การฟื้นฟูตัวเองเกิดขึ้นได้ยาก ส่งผลให้ “ความเหนื่อยล้า” ในลักษณะต่าง ๆ ปรากฏออกมา

นอกจากนี้ สิ่งสำคัญที่ทำให้การฟื้นฟูตัวเองมีประสิทธิภาพขึ้นก็คือ ต้องทำให้เซ็นเซอร์ทำงานเพื่อรักษาความสัมพันธ์ของระบบต่าง ๆ (ระบบการหายใจ ระบบประสาทและสมอง ระบบการย่อยอาหาร ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก และระบบการไหลเวียนโลหิต) ในร่างกายนั่นเอง

ตัวอย่างเช่น วิธีที่บอกกันว่า “ปวดบ่าก็ปวดบ่า” นั้นเป็นการละเลย “ความสัมพันธ์” ระหว่างกล้ามเนื้อกับกระดูกในร่างกายทั้งหมด และสนใจรักษาเฉพาะส่วนที่สึกหรอเท่านั้น ซึ่งในกรณีนี้ก็คือนั่นเอง

วิธีรักษา ที่ไม่ทำให้หายขาด

การนวดหรือตีเมกเลียแรร่
อาจได้ผลแค่เฉพาะหน้า
เราควรเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ต้นเหตุ



อาการปวดบ่าไม่ได้เกิดขึ้นจากบ่าเท่านั้น แต่เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณรักแร้ซึ่งรองรับแขนอยู่ไม่ทำงาน หากต้องการรักษาที่ต้นเหตุของอาการ จึงควรให้ความสำคัญต่อรักแร้และวิธีใช้แขนที่ถูกต้อง

"ไม่เคยรู้เกี่ยวกับกล้ามเนื้อบริเวณรักแร้มาก่อนเลย" "ปากับรักแร้สัมพันธ์กันแบบนี้เองหรือ" เราอาจไม่เคยคิดถึงเรื่องนี้มาก่อน แต่ร่างกายเราพยายามรักษาการทำงานที่สัมพันธ์กันของส่วนต่างๆ เช่นนี้เอาไว้อยู่เสมอ

หน้าถัดไปจะอธิบายเกี่ยวกับ "พังผืด" ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เข้าใจ "ความสัมพันธ์" ในร่างกายต่อไป



ลองสัมผัสถึงพังผืด

เส้นใยที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงร่างกายทั้งหมด

จากที่กล่าวไปแล้วว่า “พังผืด” เป็นส่วนสำคัญในการนำ “ความสัมพันธ์” กลับคืนมา พังผืดคือเนื้อเยื่อบางๆ ที่ห่อหุ้มโครงสร้างกล้ามเนื้อและส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น อวัยวะภายในอย่างกระดูก หลอดเลือด และเส้นประสาท หน้าที่ของพังผืดมี 2 ประการ

ประการที่หนึ่งคือ ป้องกันส่วนต่าง ๆ ที่พังผืดห่อหุ้มไว้ให้ปลอดภัยและมีช่องว่างให้ส่วนต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้อย่างมั่นคง ถ้าพังผืดยึดหยุ่นได้ดี ไม่ติดขัด แม้กล้ามเนื้อ อวัยวะภายใน หลอดเลือด หรือเส้นประสาทที่พังผืดห่อหุ้มไว้ จะมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลงชั่วคราว แต่เมื่อรอสักพัก การฟื้นฟูตัวเองก็จะปรับให้ทุกอย่างกลับมาอยู่ในสภาพดีเหมือนเดิม

ประการที่สองคือ ทำให้อวัยวะแต่ละส่วนที่สัมพันธ์กันทำงาน เช่น การขยับขา กล้ามเนื้อลำตัวกับกล้ามเนื้อขา จะต้องสัมพันธ์กัน ซึ่งสิ่งที่คุณควบคุมการเคลื่อนไหวนี้ก็คือพังผืดนั่นเอง

ในหนังสือเล่มนี้จะเน้นให้เห็นถึง “ความสัมพันธ์” ดังกล่าว

อวัยวะต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกัน และห่อหุ้มด้วยพังผืด

นอกจากกล้ามเนื้อแล้ว พังผืดยังห่อหุ้มและทำงานสัมพันธ์กับอวัยวะต่าง ๆ ทั้งหมด เช่น อวัยวะภายใน กระดูก หลอดเลือด และเส้นประสาท

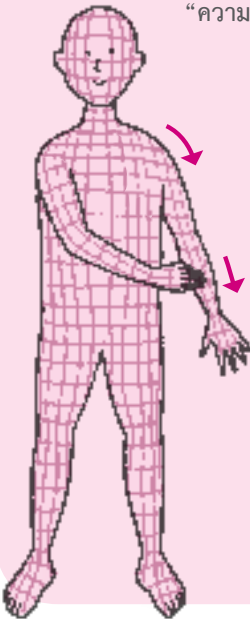


ทำอย่างไรพังผืดจึงจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ พังผืดเคลื่อนไหวเองไม่ได้ แต่มีเซ็นเซอร์รวมอยู่เป็นจำนวนมากและหนาแน่น เพราะฉะนั้นเพียงรับรู้ “บริเวณนั้นมีพังผืดอยู่” ก็เพียงพอแล้ว วิธีที่ดีที่สุดก็คือ “การแตะหรือการสัมผัส”

ในตอนที่ 2 จะแนะนำเกี่ยวกับพังผืด วิธีนำความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ ในร่างกายกลับคืนมาและทำให้การฟื้นฟูตัวเองทำงานเป็นปกติดังเดิม ทำให้ร่างกายกลับมาสดชื่นแจ่มใส ไม่เหนื่อยล้าง่าย

ลองสัมผัสถึง “ความสัมพันธ์” ภายในร่างกายดูสิ!

ถ้าพังผืดอยู่ในสภาพที่เหมาะสม “ความสัมพันธ์” ระหว่างอวัยวะก็จะเป็นปกติ การสัมผัสคือการเปิดสวิตช์เซ็นเซอร์ของพังผืด เรามาลองสัมผัส “ความสัมพันธ์” ในร่างกายของตัวเองกันดีกว่า



วางมือบนแขนแล้วลูบหนึ่งเบาๆ จะรู้สึกว่ามีแรงดึงไปถึงป่า เมื่อเซ็นเซอร์ทำงานได้ดีก็รักษาให้พังผืดอยู่ในสภาพดี มีความยาวและความยืดหยุ่นที่เหมาะสม สิ่งสำคัญที่ทำให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้าง่ายก็คือการกระตุ้น "ประสิทธิภาพในการฟื้นฟูตัวเอง" นั่นเอง

Feel
your body!

เปลี่ยนเป็น ร่างกายที่ไม่เหนื่อยล้า!

ตระหนักถึงการดูแลเอาใจใส่ระบบกึ่งห้าในร่างกาย

ความผิดปกติที่เกิดแก่ร่างกายซึ่งรวมถึงความเหนื่อยล้าด้วยนั้นเป็นผลจาก "ความสัมพันธ์" ภายในร่างกายถูกตัดขาด

ในปัจจุบันเรามีโอกาสใช้ร่างกายทั้งหมดอย่างเต็มที่น้อยมาก เพราะท่าทางและการใช้ร่างกายที่ผิดอย่างเช่น นั่งทำงานติดโต๊ะทั้งวัน ใช้รถในการเดินทาง ไม่ค่อยได้เดิน ฯลฯ ทำให้สูญเสียการรับรู้ถึง "ความสัมพันธ์" ภายในร่างกายไป

การจะเปลี่ยนร่างกายให้หายเหนื่อยล้าจึงต้องนำ "ความสัมพันธ์" ในร่างกายกลับคืนมา เพราะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและแต่ละระบบในร่างกายกลับมาทำงานประสานกัน ซึ่งระบบในร่างกายนี้ หมายถึง กลุ่มของระบบทั้งห้าดังที่กล่าวไปแล้วตอนต้น ได้แก่ ระบบการหายใจ ระบบประสาทและสมอง ระบบการย่อยอาหาร ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก และระบบการไหลเวียนโลหิต หนังสือเล่มนี้จะทำให้ผู้อ่านรับรู้ถึง "ความสัมพันธ์" กันในแต่ละกลุ่ม

เพื่อเสริมสร้างร่างกายที่ไม่เหนื่อยล้าอย่างแท้จริงนั้นจำเป็นต้องอาศัยการสังเกตและดูแลเอาใจใส่ร่างกาย โดยเน้นที่ “การสร้างความสัมพันธ์กันในแต่ละกลุ่ม”

เพิ่มการดูแลเอาใจใส่ตัวเอง ไว้ในกิจวัตรประจำวัน

ลองทำแบบฝึกที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้
ในระหว่างทำงานหรือทำงานบ้าน



ตอนที่

2

แบบฝึกเพื่อนำ ความสัมพันธ์ ในร่างกายกลับคืนมา

จากนี้จะแนะนำแบบฝึก
ที่ช่วยคืน “ความสัมพันธ์” แก่ระบบทั้ง 5 กลุ่ม
เริ่มจากแบบฝึกรับรู้ตำแหน่งของร่างกาย
ซึ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการนำ “ความสัมพันธ์” กลับคืนมา
ใน (สรุป) ของแบบฝึกเป็นวิธีตรวจสอบ
“ความสัมพันธ์” โดยรวมของกลุ่ม
ใน (ภาคประจำวัน) เป็นแบบฝึกสำหรับ
ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำได้ทันที
ลองเริ่มจากเรื่องที่ตัวเองสนใจก่อนก็ได้

ระบบการหายใจ



(กำหนดที่เชื่อมสัมพันธ์ระหว่างภายนอกกับภายใน)

ระบบการหายใจเป็นการนำแก๊สที่จำเป็นอย่างแก๊สออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายและปล่อยแก๊สที่ไม่จำเป็นอย่างแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่ภายนอก ทำหน้าที่ประสานระหว่างภายนอกกับภายใน

ดังที่กล่าวกันว่า "การหายใจดีนั้น ๆ เป็นสัญญาณของร่างกายที่อ่อนแอ" เพราะการหายใจเป็นจุดกำเนิดของชีวิต คำจุนชีวิตและสุขภาพของเรา ซึ่งขาดไม่ได้เด็ดขาด

เมื่อพูดถึงการหายใจ เรามักคิดถึงส่วนต่างๆ เช่น ปาก จมูก หน้าอก หรือ ท้อง ทั้งที่จริงๆ แล้วเมื่ออากาศเข้ามาทางปากและจมูกจะไหลผ่านหลอดลม ไปยังปอด เพราะฉะนั้น การรับรู้ถึงปากและจมูกซึ่งเป็นทางเข้าออกของแก๊สออกซิเจนและแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ กับหลอดลมและปอดในฐานะของอวัยวะที่ใช้ในการหายใจ "ทั้งระบบ" จึงสำคัญอย่างยิ่ง

ถ้า "ความสัมพันธ์" ของอวัยวะในระบบการหายใจตั้งแต่จมูก หลอดลม และปอดถูกตัดขาด จะเกิดความเสียหายอย่างไรบ้าง

หนึ่งคือ เมื่อประสิทธิภาพของระบบการหายใจลดลงจะทำให้เกิดความผิดปกติที่อวัยวะส่วนบน เช่น ตา จมูก คอ ป่า สอง เมื่อการส่งผ่านแก๊สออกซิเจนไปทั่วร่างกายไม่ราบรื่น ระบบอื่น ๆ อีก 4 กลุ่ม ได้แก่ ระบบประสาท และสมอง ระบบการย่อยอาหาร ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก และระบบการไหลเวียนโลหิต ก็จะได้รับผลกระทบง่ายขึ้น

ได้ผลกับส่วนนี้!

- ดวงตาสดใสและจุมูกโล่ง
- สมารถดีขึ้น
- อาการปวดเมื่อยบ่าบรรเทาลง



แบบฝึกหัดระบบการหายใจ

- หายใจด้วยไซนัส → หน้า 42
- หายใจด้วยซี่โครงส่วนล่าง → หน้า 44
- หายใจด้วยซี่โครงส่วนบน → หน้า 46
- แบบฝึกหัดลดลม → หน้า 48
- แบบฝึกหัดกระดูกโคนลิ้น → หน้า 50
- (สรุป) พื้นฐานการดึงหู → หน้า 52
- (ภาคประจำวัน) หายใจด้วยหลอด → หน้า 54





การหายใจให้ลึกเข้าไปด้านในของจมูก

➔ หายใจด้วยไซนัส

(ความสัมพันธ์ระหว่างไซนัสกับปอด
กลับคืนมา รู้ลึกปลอดโปร่ง)

"ไซนัส (Paranasal sinuses)" อาจเป็นคำที่ไม่ค่อยคุ้นหู หมายถึง โพรงที่อยู่ด้านในของกระดูกที่ล้อมรอบจมูกนั่นเอง

อากาศที่เข้าทางจมูกจะต้องผ่านไซนัสซึ่งอยู่ด้านในลึก ๆ ของจมูกก่อนจะไหลผ่านหลอดลมไปยังปอด

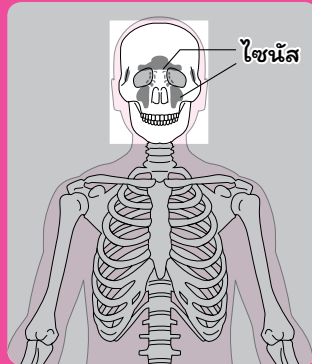
แม้ว่าโดยทั่วไปไม่ค่อยมีใครสนใจบริเวณนี้ แต่ถ้าอากาศไม่ผ่านโพรงดังกล่าวก็จะเข้าสู่ร่างกายไม่ได้

แบบฝึกหัดนี้จึงเริ่มจากใช้มือแตะตำแหน่งของไซนัสอย่างแผ่วเบา เพื่อรับรู้ถึงการหายใจที่ผ่อนคลายและรับรู้ถึงอากาศสดชื่นที่แผ่ไปทั่วไซนัส

ทำเช่นนี้สี่ครั้ง ตดวงตา หรือจมูกก็จะสดชื่นปลอดโปร่ง แม้แต่กล้ามเนื้อหลังที่เกร็งอกก็จะคลายตัวโดยอัตโนมัติ

นอกจากนี้ ควรลองวางมือบนตำแหน่งของ "ปอด" ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของระบบการหายใจดูด้วย การหายใจผ่านไซนัสไปยังปอดเป็นการรักษา "ความสัมพันธ์" ของส่วนนี้และเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการหายใจทั้งหมด

แผนภาพร่างกายมนุษย์/มีสติรับรู้อยู่ครั้งนี้!



อากาศที่เข้าทางจมูกจะไหลผ่านหน้าผาด้านข้างของจมูก โหนกแก้ม และไซนัส ซึ่งมีลักษณะเป็นโพรงกว้างไปยังซากรรไกรบนและไหลไปยังหลอดลม

1 วางนิ้วบนตำแหน่งของไซนัส หายใจทางจมูกตามปกติ 1 นาที

วางนิ้วโป้งเบา ๆ ที่ซมับ นิ้วกลาง
ที่เหนือหัวตา และนิ้วนางที่บริเวณ
ระหว่างปีกจมูกกับโหนกแก้ม
จินตนาการว่าลมหายใจไหลผ่าน
บริเวณที่นิ้วแตะอยู่ แล้วหายใจ
ตามปกติต่อเนื่องประมาณ 1 นาที



2 วางมือแต่ละข้างบน ตำแหน่งของไซนัสและ ปอด แล้วหายใจทางจมูก

ใช้มือแตะไซนัสด้านซ้าย
และปอดด้านซ้ายเบา ๆ ขณะที่
สัมผัสถึง “การไหลของอากาศ
จากจมูกผ่านหลอดลมไปยังปอด”
หายใจตามปกติอย่างต่อเนื่อง
ด้านขวาก็ทำแบบเดียวกัน

2.

ลมหายใจผ่านรักแร้

→ หายใจด้วยซี่โครงส่วนล่าง

(เติมลมหายใจสู่ซี่ข้างที่เคลื่อนไหวได้ไม่ดี
ทำให้อาการปวดเมื่อยบ่าดีขึ้น)

กระดูกซี่โครงเป็นอวัยวะสำคัญในการป้องกันปอดจากแรงกระแทก มีอยู่ทั้งทางด้านซ้ายและด้านขวารวม 12 คู่ 24 ซี่ ถ้ากระดูกซี่โครงทั้งหมด เคลื่อนไหวอย่างถูกต้องเหมาะสมจะทำให้ปอดขยายและหดตัวได้ดี การสูดหายใจเข้าออกก็จะดี อย่างไรก็ตาม ส่วนที่เคลื่อนไหวมากที่สุดในบรรดากระดูกซี่โครงทั้งหมดก็คือ ด้านข้างของซี่โครงส่วนล่าง = สี่ข้าง ซึ่งขยับขึ้นลงพร้อมกับจังหวะการหายใจเหมือนหัวของถังน้ำมันเอง

วิธีหายใจแบบธรรมดาที่สุด เช่น การหายใจลึกๆ ขณะทำกายบริหาร ก็เป็น "การสูดหายใจเข้าสู่อก" ซึ่งเน้นที่ส่วนหน้าของอกเท่านั้น พุดง่าย ๆ ก็คือการหายใจแบบธรรมดาทำให้ตระหนักถึง "การหายใจเข้าสู่สี่ข้าง" ได้ค่อนข้างยาก

สำหรับ "การหายใจด้วยซี่โครงส่วนล่าง" ถ้าต้องการให้กระดูกซี่โครงส่วนล่างขยับได้ราบรื่น ต้องลองนำมือไปแตะที่รักแร้ทั้ง 2 ข้าง แล้วนำผ้าขนหนูม้วนเป็นก้อนกลมๆ หนีบไว้เพื่อให้มีสติรับรู้เกี่ยวกับ "การหายใจเข้าสู่สี่ข้าง" แม้จะหายใจตามปกติก็ไม่ใช่ไร เพียงแค่มีสมาธิจดจ่อ บ่าที่ตึงก็จะผ่อนคลาย ความเมื่อยล้าที่บ่าก็จะหายไป

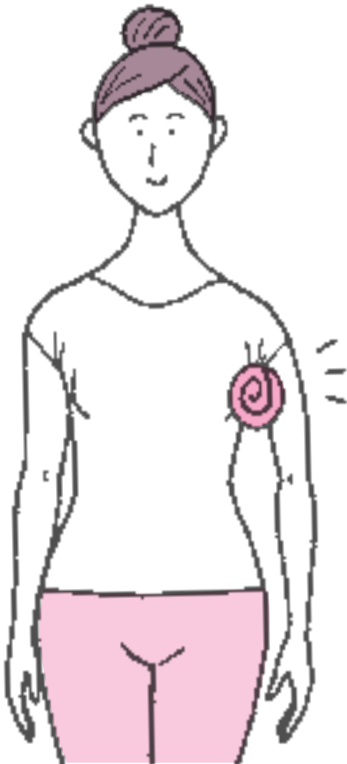
แผนภาพร่างกายมนุษย์/มีสติรับรู้ยุคนี้!



การเคลื่อนไหวของกระดูกซี่โครงต่างกันไปตามตำแหน่งที่อยู่ ส่วนที่ขยับขึ้นลงเหมือนหัวของถังน้ำมันหายใจก็คือ ด้านข้างของซี่โครงส่วนล่าง

1 วางมือทั้ง 2 ข้างไว้ใต้รักแร้ แล้วหายใจตามปกติ

วางมือทั้ง 2 ข้างไว้ที่ด้านข้างของซี่โครงส่วนล่างเบาๆ หายใจตามปกติ จดจ่อกับ “การหายใจสู่ซี่ข้าง”



Point
หนีบผ้าขนหนูที่ละข้าง

2 ใช้รักแร้หนีบม้วนผ้าขนหนูไว้ แล้วหายใจช้าๆ

ใช้รักแร้หนีบม้วนผ้าขนหนูผืนเล็กไว้ มีสมาธิจดจ่อกับซี่ข้างและการหายใจ

3.

หายใจเข้าสู่ด้านบนของปอด → หายใจด้วยซี่โครงส่วนบน

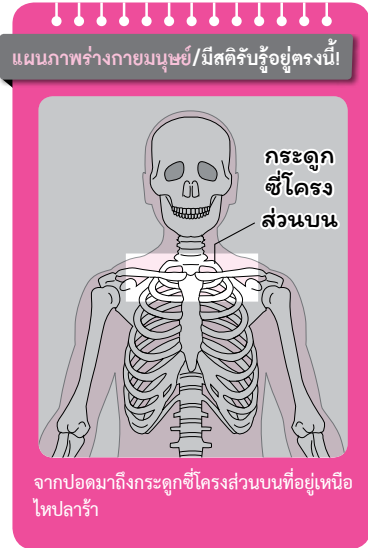
ยับยั้งกระดูกซี่โครงส่วนบนที่อยู่เหนือไหปลาร้า
เพื่อผ่อนคลายบริเวณรอบ ๆ คอและบ่า

แม้จะพูดกันว่า "อาการเมื่อยล้าทำให้บ่าแข็งเป็นก้อน" แต่จริงๆ แล้ว
ส่วนนี้คือกระดูกซี่โครงที่อยู่สูงขึ้นมาจนถึงบริเวณบ่าเลยก็เดียว

กระดูกซี่โครงส่วนบนอยู่สูงขึ้นมาเหนือกระดูกไหปลาร้า และปอด
ก็ขยายขึ้นมาจนถึงบริเวณนั้นได้ ทั้งที่แต่เดิมการหายใจทำให้เกิดการ
เคลื่อนไหวแบบนี้ได้ แต่เพราะไม่รู้ตัวบ่าจึงเกร็งและแข็ง

แบบฝึกนี้จะทำให้กระดูกซี่โครงส่วนบนที่แข็งเป็นก้อนงายได้ช่วย
เคลื่อนไหว โดยที่เรารับรู้ถึง "การหายใจเข้า" สู่กระดูกซี่โครงส่วนบนไปด้วย
ซึ่งปกติมักไม่มีใครนึกถึง

ไม่จำเป็นต้องนวดหรือจัดกระดูก
เพียงวางมือลงบนบ่าเบาๆ แล้วรู้สึก
ว่า "บริเวณนี้ก็มีลมหายใจผ่านเข้ามา"
เท่านั้น จะหายใจตามปกติก็ได้ เมื่อ
นำการเคลื่อนไหวของกระดูกซี่โครง
ส่วนบนที่เคยมีกลับคืนมา การนวดโดย
ธรรมชาติก็สัมฤทธิ์ผล อาการตึงบริเวณ
บ่า ดวงตาอ่อนล้า หรือปวดคอก็จะ
บรรเทาลง





Point
รู้สึกถึง
ลมหายใจที่ผ่าน
เข้ามาขณะฝึก

วางมือบนกระดูกซี่โครงส่วนบนแล้วหายใจ

วางมือเบา ๆ บนตำแหน่งของกระดูกซี่โครงส่วนบนที่อยู่เหนือไหปลาร้าเบา ๆ จินตนาการว่า “มีลมหายใจเข้ามาถึงกระดูกซี่โครงส่วนบน” พร้อมกับหายใจเข้าออกตามปกติ อีกด้านหนึ่งก็ทำแบบเดียวกัน

4

กำจัดสิ่งอุดตันในลำคอ → แบบฝึกหัดกลม

กำจัดสิ่งอุดตันในลำคอด้วยแบบฝึกสำหรับ หลอดลม อวัยวะที่เป็นทางผ่านของอากาศ

เวลาหายใจหลายท่านอาจรู้สึกเหมือนมีอะไรติดอยู่ใน "ลำคอ" หากส่วนสำคัญที่เป็นทางเข้าออกของอากาศมีสิ่งอุดตันอยู่ ระบบการหายใจทั้งหมดที่เชื่อมระหว่างภายนอกกับภายในร่างกายก็จะทำงานได้ไม่ดี

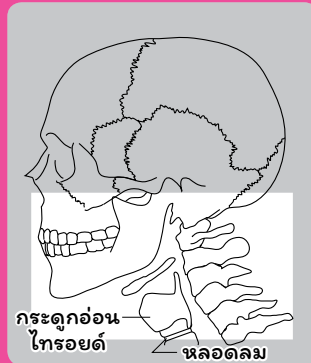
เพราะฉะนั้น การกำจัดสิ่งอุดตันในหลอดลมซึ่งเป็นทางผ่านของลมหายใจ จึงเป็นวิธีนำ "ความสัมพันธ" กลับคืนมานั่นเอง

เราไม่อาจสัมผัสหลอดลมได้โดยตรง แต่สัมผัสตำแหน่งของหลอดลมได้จากด้านหน้าของร่างกาย ผ่านกระดูกอ่อนไทรอยด์ซึ่งอยู่ตรงกับลูกกระเดือกนั่นเอง

สิ่งสำคัญของ "แบบฝึกหัดกลม" คือ ขณะที่แตะกระดูกอ่อนไทรอยด์ให้รู้สึกไปด้วยว่ามี "อากาศไหลผ่าน" จากจมูกและปากผ่านหลอดลมเข้าสู่ปอด อย่างไรก็ตาม ควรทำด้วยความผ่อนคลาย

การที่อากาศไหลผ่านหลอดลมไปยังขั้วปอดเป็นการกระตุ้นการทำงานของระบบการหายใจทั้งหมดที่มีอยู่เดิมให้กลับคืนมา ความรู้สึกเหมือนมีสิ่งอุดตันในลำคอก็จะหายไปจึงรู้สึกสบายขึ้น

แผนภาพร่างกายมนุษย์/มีสติรับรู้อยู่ขณะนี้



มีสติรับรู้อยู่กับหลอดลมผ่านกระดูกอ่อนไทรอยด์
ซึ่งตรงกับลูกกระเดือก



Point
เวลาแตะลูกกระเดือก
ไม่ควรใช้นิ้วชี้
เพราะอาจตะแคงเกินไป
ควรใช้นิ้วโป้งกับนิ้วกลาง
แทน

มือหนึ่งจับลูกกระเดือก อีกมือหนึ่งวางบนตำแหน่ง ของหัวใจ

ใช้นิ้วโป้งกับนิ้วกลางจับลูกกระเดือกไว้ อีกมือหนึ่งวางไว้กลางอก ตรงกับตำแหน่งของหัวใจ รับสัมผัสของ “การไหลเวียนของลมหายใจ” อย่างผ่อนคลาย

เมื่อมองจากด้านข้าง



5.

คลายความเครียดให้ลับ ➔ แบบฝึกกระดูกโคนลิ้น

การข่มอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดทำให้เกิด
ความเครียดที่ลับ ลมหายใจเคลื่อนผ่านได้ไม่ดี

ใน "แบบฝึกหลอดลม" เคยกล่าวไปแล้วว่า ความรู้สึกเหมือนมีสิ่งอุดตันบริเวณลำคอทำให้ลมหายใจไหลผ่านได้ไม่ดี สาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้รู้สึกเช่นนี้ก็คือ "ความเครียดของลิ้น" ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างปากกับหลอดลมไม่ติดนั่นเอง

ตัวอย่างเช่น เวลาถูกรุ่นพี่ต่อว่าแล้วต้องขมกลืนความโกรธเอาไว้ ลิ้นจะกดลงบนขากระดูกไกรล่างและเกร็งแข็งใช้หรือไม่

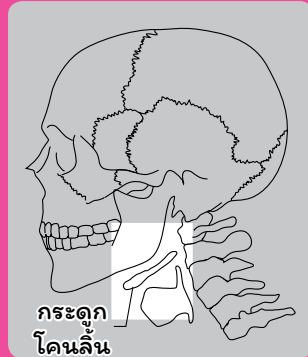
การอดกลืนไม่พูดสิ่งที่ต้องการออกไปหรือการข่มอารมณ์แบบนี้ทำให้ลิ้นเกิดความเครียดได้ง่าย

ลิ้นเกิดจากกล้ามเนื้อเล็ก ๆ รวมกลุ่มกัน ลิ้นจะอ่อนนุ่มและยืดหยุ่นดี จำเป็นต้องใส่ใจดูแลที่ "กระดูกโคนลิ้น (Hyoid bone)" ซึ่งเป็นส่วนฐานลิ้น ให้มีความมั่นคง

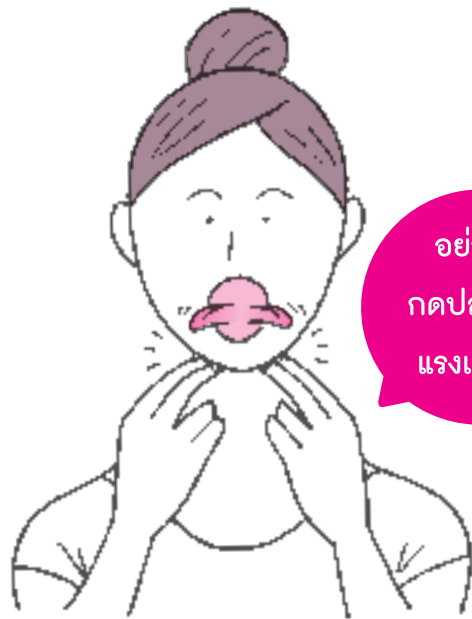
เมื่อใช้นิ้วมือทั้ง 2 ข้างแตะลำคอกระดูกโคนลิ้นคือส่วนที่หายไปขณะแลบลิ้นและจะยื่นออกมาขณะหดลิ้น

ในแบบฝึกกระดูกโคนลิ้นนี้จะทำให้ลิ้นผ่อนคลายลงโดยการได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระตั้งแต่บริเวณกระดูกโคนลิ้น

แผนภาพร่างกายมนุษย์/มีศศิกรรฐอยู่ตรงนี้



กระดูกโคนลิ้นมีลักษณะเหมือนเกือกม้า ค้ำไว้โดยกล้ามเนื้อคอและขากระดูกไกรล่าง



อย่าฝืน
กดปลายนิ้ว
แรงเกินไป

ตรวจสอบตำแหน่งของกระดูกโคนลิ้น ยับลิ้นตั้งแต่กระดูกโคนลิ้นอย่างอิสระ

เมื่อใช้นิ้วมือทั้ง 2 ข้างแตะลำคอ
กระดูกโคนลิ้นจะหายไปขณะแลบลิ้นและ
จะยื่นออกมาขณะหดลิ้น ให้ใช้ปลายนิ้ว
หนีบปลายทั้ง 2 ด้านของกระดูกโคนลิ้นไว้
แล้วแลบลิ้นเข้าออก

เมื่อมองจากด้านข้าง



6.

สรุป

➔ พื้นฐานการดึงหู

ถ้ากระดูกสฟีนอยด์ (Sphenoid bone) ซึ่งเป็นกระดูกชิ้นหนึ่งของฐานกะโหลกศีรษะที่อยู่ด้านหน้าของกระดูกขาับกับส่วนเบซิลาร์ของกระดูกท้ายทอยมีความสมดุลการทำงานของอวัยวะในระบบการหายใจทั้งหมดก็จะดีขึ้น

สุดท้ายเป็นการประสานระบบการหายใจทั้งหมดด้วยแบบฝึกที่จะทำให้การทำงานของจมูกซึ่งอยู่ด้านบนสุดไปจนถึงกะบังลมซึ่งอยู่ด้านล่างสุดดีขึ้นแบบฝึกนี้จะทำให้เราตระหนักถึงแต่ละส่วนที่แนะนำไปแล้วตั้งแต่แบบฝึก 1-5 อย่างพร้อมเพรียงกัน

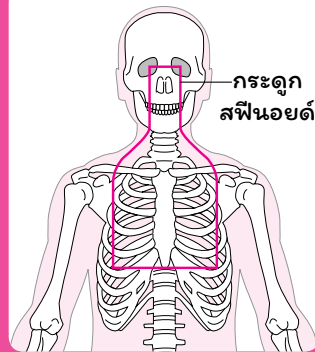
ศูนย์กลางของกะโหลกศีรษะมีกระดูกที่เรียกว่า กระดูกสฟีนอยด์ เชื่อมต่ออยู่กับกะบังลมซึ่งอยู่ด้านล่างปอดด้วยพังผืด เมื่อความตึงเครียดจากศีรษะถูกส่งผ่านไปยังกระดูกสฟีนอยด์ กะบังลมซึ่งเป็นศูนย์กลางของระบบการหายใจจึงเกร็งแข็งไปด้วย ส่งผลให้หายใจดีขึ้น

"แบบฝึกดึงหู" เป็นการทำให้กระดูกสฟีนอยด์สมดุล และทำให้เรามีสติรับรู้ถึงระบบการหายใจทั้งหมดตั้งแต่กระดูกสฟีนอยด์ถึงกะบังลมได้

สิ่งสำคัญสำหรับ "แบบฝึกดึงหู" มี 2 ประการคือ จะต้องไม่ตึงแรงเกินไป และต้องมีสมาธิอยู่กับการหายใจ

แบบฝึกนี้เป็นการนำ "ความสัมพันธ์" ของระบบการหายใจทั้งหมดกลับมาั่นเอง

แผนภาพร่างกายมนุษย์/มีสติรับรู้ครั้งนี้!



มีสติรับรู้ที่กระดูกสฟีนอยด์ ซึ่งอยู่ตรงศูนย์กลางของกะโหลกศีรษะไปจนถึงกะบังลม



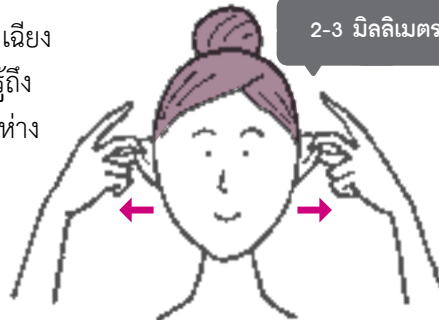
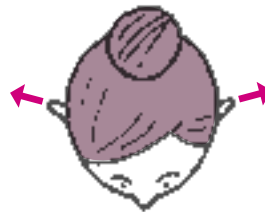
1 นวดกลางและนวดโป่งหนีบ
ด้านในและด้านนอก
ของใบหู

วางปลายนิ้วกลางไว้ด้านใน
ของช่องหู วางนิ้วโป่งไว้ที่โคนใบหู
ทางด้านหลัง แล้วหนีบไว้



2 ดึงออกด้านข้างเบาๆ
ให้เอียงไปทาง
ด้านหลัง

ดึงหูเบาๆ ไปทางด้านข้าง เหยียด
ไปด้านหลังเล็กน้อย และมีสติรับรู้ถึง
การหายใจ นึกภาพการดึงหูออกห่าง
จากกะโหลกศีรษะประมาณ
2-3 มิลลิเมตร อยู่ในท่านี้
ประมาณ 30 วินาที



2-3 มิลลิเมตร

หายใจอย่างต่อเนื่องให้สภาพอารมณ์
ไม่แปรปรวน ผ่อนคลายจากความเครียด

เวลาถูกหัวหน้าต่อว่าหรือไม่มีสมาธิทำงาน...เมื่อร่างกายและจิตใจ
ได้รับความกดดันอย่างมากและอยู่ในภาวะหาทางออกไม่เจอ ร่างกายจะเกิด
ความเครียด หายใจตื้น และอาจหายใจสะดุด

เมื่อเกิดความกดดัน การหายใจอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดชะงัก จะช่วย
ฟื้นฟูร่างกายได้ดีที่สุด

วิธีที่ได้ผลดีในกรณีนี้ก็คือ "การหายใจด้วยหลอด" แบบฝึกนี้ทำได้โดย
ไม่ต้องสนใจเรื่องจังหวะหรือความลึกของการหายใจเลย

แม้การหายใจจะเกิดขึ้นที่ "ปอด" แต่ปอดเคลื่อนไหวเองไม่ได้ ต้องอาศัย
กล้ามเนื้อ "กะบังลม" ซึ่งอยู่ด้านล่างให้คลายตัวและดันปอดขึ้น ทำให้เกิดการ
หายใจเข้าออก แต่สิ่งสำคัญที่รักษาการเคลื่อนไหวของกะบังลมให้เป็นปกติ
ก็คือสภาพของ "ความตึงในช่องท้อง" นั่นเอง

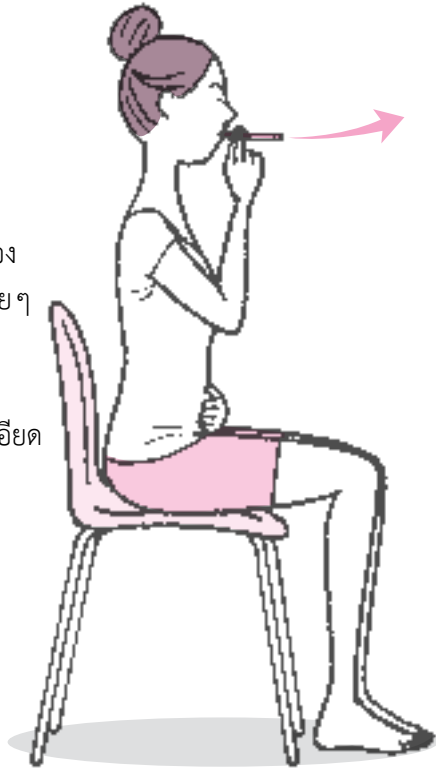
การหายใจออกตาม "แบบฝึกหายใจด้วยหลอด" จะทำให้การเคลื่อนไหว
ของกะบังลมที่สัมพันธ์กับความตึงในช่องท้องดีขึ้น และการหายใจก็จะ
สม่ำเสมอขึ้นด้วย

ลองพ่นลมหายใจออกมาเหมือนตอนถอนใจแรงๆดู เมื่อรู้สึกว่าจะแรงดัน
บริเวณท้องหายไป ร่างกายเหมือนจะอ่อนแรงลงใช่หรือไม่ "แบบฝึกหายใจ
ด้วยหลอด" จะทำให้เราตระหนักว่าต้องอาศัยความตึงในช่องท้องช่วยค้ำจุน
ร่างกายของเรา

เมื่อคุ้นเคยแล้ว ถึงไม่มีหลอด เพียงแค่อจินตนาการเราก็มีสติรับรู้ถึง
การหายใจได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น แม้ทำงานอื่นๆอยู่เราก็ยังฝึก "การหายใจ
ด้วยหลอด" ได้

วางมือข้างหนึ่งที่ท้อง แล้วค่อย ๆ หายใจออก

วางมือข้างหนึ่งเบา ๆ ที่ท้อง มืออีกข้างถือหลอดกาแฟแล้วค่อย ๆ หายใจออก เมื่อหายใจออกแล้ว จึงนำหลอดกาแฟออกจากปาก และหายใจเข้าทางจมุก (รายละเอียด อยู่ในหน้า 80)



ในเวลาแบบนี้...

- ต้องการตอบโต้ แต่พูดไม่ได้
- ร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะกดดัน



การดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน ไม่เหมาะกับโครงสร้าง ร่างกายของเรา

เมื่อถึงบริษัทก็นั่งจ้องจอคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงานทั้งวัน เวลาเดินทางสายตาก็ไม่ละจากจอสmartโฟน...ในปัจจุบันการไม่ได้ขยับร่างกายกลายเป็นเรื่องปกติ แต่ร่างกายของเราไม่ได้ถูกออกแบบให้นั่งหรือจ้องสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวทั้งวัน

ผมได้แนะนำแบบฝึกหลายวิธีที่จะทำให้มี "ร่างกายที่ไม่เหนื่อยล้า" ซึ่งอาจเป็นแบบฝึกที่ไม่จำเป็นถ้าได้ใช้ชีวิตอยู่ในไร่ นา หรือสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์



อย่างไรก็ตาม หากจะบอกว่าชีวิตของชาวไร่ชาวนาได้เคลื่อนไหวกายอยู่ตลอดเวลาก็ไม่ถูกนัก เพราะในการเดินทางส่วนใหญ่ยังคงใช้รถ ไม่ค่อยมีโอกาสเดิน กล่าวได้ว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้เคลื่อนไหวกายและอาจมีมากกว่าคนที่อยู่ในเมืองเสียอีก

ความสะดวกสบายที่ทำให้เราทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างง่ายดายเพียงแค่นั่งรถหรือคอมพิวเตอร์นั้น นอกจากจะอำนวยความสะดวกแล้ว ยังทำให้ศักยภาพบางอย่างของร่างกายที่มีมาตั้งแต่เกิดค่อยๆ เสื่อมไปด้วย

ศักยภาพนั้นก็คือ การรักษาสสมดุลของร่างกายตามการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม หรือ "การจัดการตัวเอง" นั่นเอง

ถ้าอยู่ในธรรมชาติ ศักยภาพนี้จะได้รับการกระตุ้นโดยธรรมชาติ แต่สำหรับวิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน การจะดึงพลังนั้นออกมาจำเป็นต้องใช้ "ความตระหนัก" มากพอสมควร

ในหนังสือเล่มนี้จึงแนะนำแบบฝึกที่จะช่วยดึงพลังการจัดการตัวเองนี้ออกมา

