

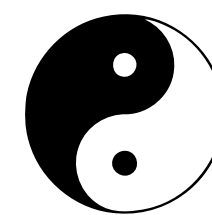
Lifestyle Medicine

การปรับวิถีชีวิต เพื่อสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

การออกกำลังกายด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

สุขภาพ

ชี่กง 气功



พจ.ลัดดาวรรณ แซ่ลี

งานแพทย์แผนจีน ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี





Lifestyle Medicine
การปรับวิถีชีวิต เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

การออกกำลังกายด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ชี่กง 气功

ชี่กง เป็นหนึ่งการออกกำลังกายด้วยหลักของแพทย์
แผนจีนโดยใช้หลัก 3 อย่าง หายใจ เคลื่อนไหว สมาธิ





Lifestyle Medicine

การปรับวิถีชีวิต เพื่อสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

การออกกำลังกายด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน

เซ็กง 气功

การหายใจที่สมดุล จังหวะหายใจนิ่ง ลึก สงบ สม่ำเสมอ

การเคลื่อนไหวช้าๆตรงจังหวะทำเซ็กงอย่างต่อเนื่อง

การมีสมาธิจดจ่อกับทำเซ็กง



ชี่กง คือ

การออกกำลังกายด้วยการทำหัตถ์ลมหายใจ
ฝึกจิตเข้าด้วยกันพร้อมกับการเคลื่อนไหวเพื่อปรับ
สมดุลร่างกาย

ชี่ 气 พลังงาน ลมปราณ หรือ ลมหายใจ

กง 功 วิธีการฝึก การเคลื่อนไหว



ประโยชน์ของการออกกำลังกายเชิง บำบัดรักษาโรคพร้อมส่งเสริมสุขภาพ

โรคที่มีข้อมูลการศึกษาวิจัยแบบตะวันตกว่าช่วยรักษาได้
ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันผิดปกติ
ลดอาการปวดเรื้อรัง
โรคทางระบบหายใจ
โรคทางระบบประสาทและสมอง
และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคในผู้สูงอายุ



ท่าชี่กง 4 ท่า

การฝึกเคลื่อนไหวร่างกายชี่กง 4 ท่า
ประกอบไปด้วย

ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ

ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรวง

ท่าที่ 3 อินทรีทะยานฟ้า

ท่าที่ 4 ลมปราณซ่านกายา





ท่าที่ 1
ปรับลมปราณ



ท่าที่ 2
ยืดอกขยายทรวง

การเคลื่อนไหว

เริ่มจากกางแขนยกมือขึ้น
ด้านข้างลำตัว เสมือนนกกางปีก
ยกมือขึ้นจนถึงเหนือศีรษะ
หรือเท่าที่ผู้ฝึกสามารถทำได้
จากนั้นลดมือลงช้าๆ ในทิศทางเดิม
เมื่อมือลงมาถึงระดับเอว ให้ย่อเข่าลง
ทำซ้ำ



ท่าที่ 3
อินทรีทะยานฟ้า

การเคลื่อนไหว

เริ่มจากกางแขน หงายฝ่ามือขึ้น

ยกมือขึ้นช้าๆ ด้านข้างลำตัว

จนถึงเหนือศีรษะ

หรือท่าที่ผู้ฝึกสามารถทำได้

จากนั้นลดมือลงมาทางด้านหน้า

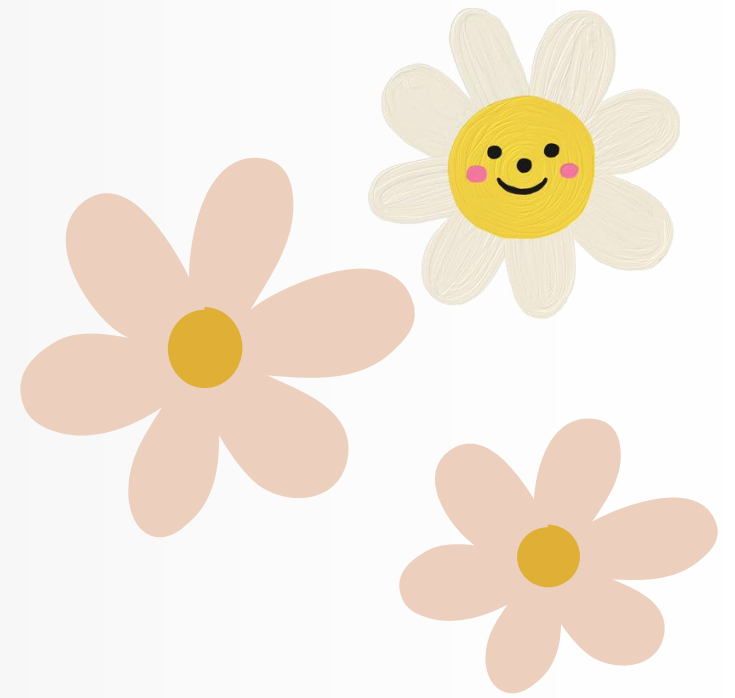
เมื่อมือลงมาถึงระดับเอว ให้ย่อเข่าลง

ท่าช้า



ท่าที่ 4
ลมปราณชานกายา

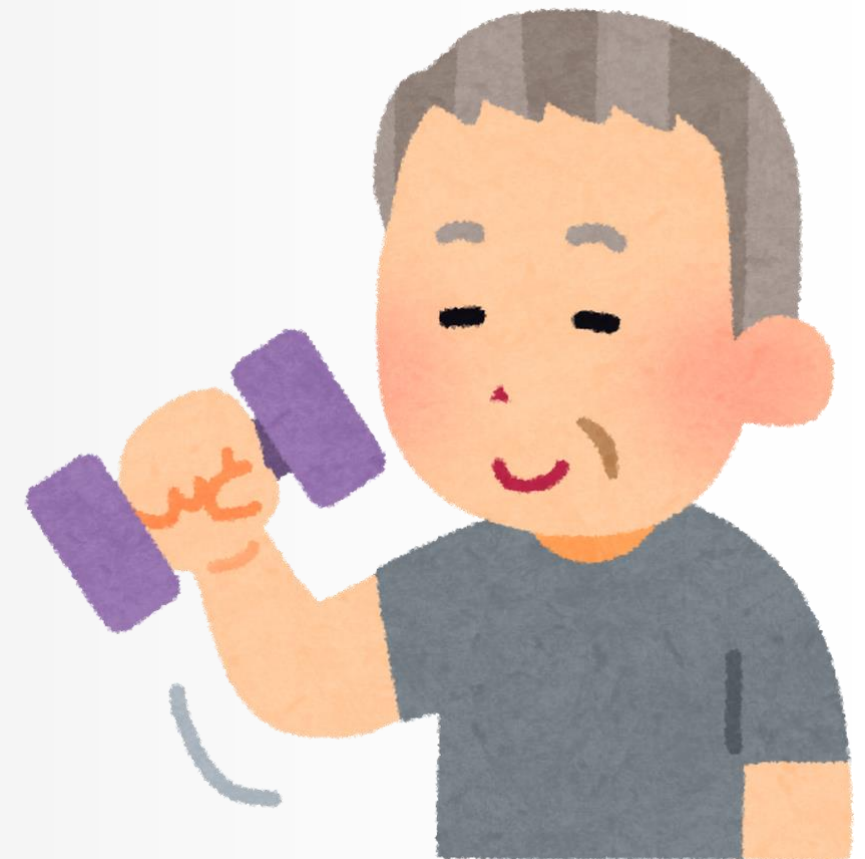
เอกสารอ้างอิงข้อมูลจาก



เว็บไซต์กรมสุขภาพจิต (<https://www.dmh.go.th/covid19/>)
และ Youtube Playlist โควิด-19 กับสุขภาพจิต

ที่มา: หนังสือพิมพ์มติชน

<https://www.thaihealth.or.th/?p=225546>



ขอบเขต:



Lifestyle Medicine เวชศาสตร์วิถีชีวิต



NUTRITION



EXERCISE



SUBSTANCE
ABUSE



HEALTHY
RELATIONSHIPS



STRESS



SLEEP