

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีการหายใจเข้า
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การฝึกสมาธิเป็นแนวทางหนึ่งที่ฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งหนึ่ง เพื่อพัฒนาจิตได้สำนึก และดึงพลังจิตมาใช้ประโยชน์ ดังนั้น การฝึกหายใจเข้าเพื่อสร้างสมาธิ จึงเป็นเทคนิคที่เชื่อมกายกับจิตอย่างกลมกลืน (MIND-BODY MEDICINE) ทำให้เกิดกระบวนการจัดระบบการทำงานของระบบประสาท และสมองส่วนต่างๆ การฝึกสมาธิจึงมีแนวโน้มจะเป็นเทคนิคเยียวยาของโลกแห่งอนาคต

เป้าหมาย หายใจเข้า น้อยกว่า ๑๐ ครั้งต่อนาที

วิธีการฝึก ๑. ยึดเวลาหายใจออกให้ยาวนานขึ้นอย่างแผ่วเบา ไม่กลั้นลมหายใจ
๒. หายใจเข้าออก ๑ ครั้ง ให้ยาวนานกว่า ๖ วินาที

หมายเหตุ: ก่อนเริ่มทำการฝึกผู้ฝึกควรอยู่ในท่านั่ง และเก้มนั่งอย่างสบายๆ ไม่หิว ไม่ปวดปัสสาวะ - อุจจาระ
สิ่งแวดล้อมค่อนข้างสงบ อากาศไม่ร้อนอบอ้าวหรือหนาวเย็นจนเกินไป ไม่มีกลิ่นรบกวน หากเป็นไปได้ก่อนเริ่มทำ
ควรนั่งผ่อนคลายสักพัก หรือฟังเพลงบรรเลงเบาๆ ก่อน

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. ร่างกายจิตใจได้รับการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน
๒. ทำให้ความดันโลหิตลดลง ในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง (การหายใจเข้าน้อยกว่า ๑๐ ครั้ง/นาที วันละ ๑๕ นาที เป็นเวลา ๒ เดือน สามารถลดความดันโลหิตได้เท่ากับทานยา ๑ เม็ด) และช่วยรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ในผู้ที่มีสุขภาพดี
๓. ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ
๔. มีสมาธิ เพิ่มสติ เกิดปัญญา และพัฒนาความจำ (ลองเริ่มปฏิบัติก่อนนอน หรือตื่นนอน การฝึกสมองเป็นประจำเท่ากับการเป็นการสร้างเซลล์สมองสำรอง และเพิ่มการเชื่อมโยงของสมอง)

สรุป

การฝึกหายใจเข้า เป็นแนวทางบำบัดกายใจอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความผ่อนคลายจากความเครียด จิตใจเบา สบาย อ่อนโยนมีความมั่นคงภายใน และเกิดความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิตของตนเองและครอบครัว เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ

ที่มา: ฝ่ายการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในโครงการสร้างเสริมสุขภาพโปรแกรมชีวิตที่สมดุล