

ช่วยกายสบายชีวิตด้วยการบริหารแบบไทย
ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

๑๖ ฤๅษีตัดตน



กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



ภาษีที่ดิน

ช่วยกาย สบายชีวิ

ด้วยกายบริหารแบบไทย

ภาษีที่ดินพื้นฐาน ๑๕ ท่า

ที่ปรึกษา

๑. นายแพทย์สมชัย นิจนิน

อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

๒. นายแพทย์ปภัสร เจียมบุญศรี

รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

๓. นายแพทย์ณัฐดิ ประเสริฐสิริพงศ์

รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

จัดทำโดย

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

แสดงแบบ

ลัดดาวัลย์ จาดพันธุ์อินทร์

ศุภจิต แพ้จู้

ออกแบบ

ธงไทย โลหิตคุปต์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๖ จำนวน ๒๕,๐๐๐ เล่ม

(ภายใต้โครงการสืบสานตำนานภูมิปัญญาไทย มรดกไทย สุขภาพไทยและสุขภาพโลก)

พิมพ์ที่ บริษัท โพสต์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

ชยับกาย สบายชีวี
ด้วยกายบริหารแบบไทย
ฤาษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

พิพิธภัณฑ์ และ ศูนย์ฝึกอบรม
การแพทย์ แผนไทย
เรือนสมอเพ็ญภา
สถาบันการแพทย์ เชนไทย





อุทยานวัฒนธรรม

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย
อุทยานวัฒนธรรมพื้นฐาน ๑๕ ท่า

คำนำ

วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามหรือวัดโพธิ์ ถือว่าเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกของประเทศไทย เพราะเป็นแหล่งรวมสรรพวิทยาการทุกด้าน ทั้งด้านจิตรกรรม สถาปัตยกรรม วรรณกรรม และประติมากรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย ครอบงำที่จารึกอยู่บนศาลาราย ซึ่งบรรพบุรุษใช้ในการบำบัดรักษา ส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ครบถ้วนตามหลักทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทย เป็นแหล่งรวมความรู้ทั้งด้านเภสัชกรรมไทย เวชกรรมไทย การผดุงครรภ์ การนวดไทยและท่าฤๅษีดัดตนซึ่งปัจจุบันเป็นที่ยอมรับโด่งดังไปทั่วโลก จนได้รับการยกย่องจากองค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ประกาศรับรองจารึกวัดโพธิ์เป็นมรดกความทรงจำแห่งโลก (Memory of the World) ในทะเบียนนานาชาติ เมื่อวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เพื่อให้องค์ความรู้ท่าฤๅษีดัดตน ซึ่งมีมาก่อนต้นกรุงรัตนโกสินทร์ โดยรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก (รัชกาลที่ ๑) โปรดเกล้าให้รวบรวมองค์ความรู้ท่าฤๅษีดัดตนนำมาจารึกไว้เพราะเกรงว่าจะสูญหาย และได้รับการบูรณะในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๓) ซึ่งสอดคล้องกับบันทึกข้อสั่งการของสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว (ปุ่น) เจ้าอาวาสวัดโพธิ์สมัยนั้น เขียนสั่งการให้กรมการวัดโพธิ์จัดทำตำรับตำรายาสมุนไพร ตำราแผนการนวด รวมถึงท่าฤๅษีดัดตน โดยกล่าวว่า “เราไม่รู้วาท่าฤๅษีดัดตนมีประโยชน์อย่างไร แต่ทำไมต่างชาติถึงสนใจ คงจะต้องเป็นประโยชน์จริง” จึงกำชับให้รวบรวมเป็นตำราไว้ จากหลักฐานดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความสำคัญขององค์ความรู้จากท่าฤๅษีดัดตนทั้ง ๘๐ ท่า ซึ่งปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยถึงประโยชน์ของท่าต่างๆ ในการบำบัดรักษาโรคข้อกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบไหลเวียนโลหิต กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยสถาบันการแพทย์แผนไทยและคณะผู้เชี่ยวชาญจากสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพ จึงร่วมกันคัดเลือกท่าฤๅษีดัดตนดั้งเดิมของวัดโพธิ์ทั้ง ๘๐ ท่า ดัดแปลงประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพและปรับสมดุล



โครงสร้างร่างกาย จำนวน ๑๕ ท่า นำมาเป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพของประชาชน
ถึงปัจจุบัน

ในปีนี้ กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ได้จัดทำโครงการ “สืบสานตำนานภูมิปัญญาไทย มรดกไทย สุขภาพไทย และสุขภาพโลก”
เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคมหาราช ขึ้น ณ เขตพุทธาวาสวัดพระเชตุพน
วิมลมังคลาราม ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๘ เมษายน ๒๕๕๖ โดยมีกิจกรรมรวมพลคนรัก
สุขภาพร่วมออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน จำนวน ๒,๕๕๖ คน เพื่อสร้างกระแสการรับรู้ของ
ประชาชนเกี่ยวกับท่าฤๅษีดัดตน และกระตุ้นให้เกิดความตระหนักถึงประโยชน์ของการนำ
ภูมิปัญญาไทยท่าฤๅษีดัดตนใช้ดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว จึงได้จัดพิมพ์หนังสือ
ขยับกายสบายชีวิด้วยท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า แจกผู้ร่วมงานและประชาชนที่สนใจ
นำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือขยับกายสบายชีวิด้วยท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า
จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อประชาชนที่ได้รับ ซึ่งประโยชน์ที่เกิดขึ้นครั้งนี้ถือว่าเป็น
บุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ จึงขอนำเสนอบุญและอุทิศส่วนกุศลที่เกิดขึ้นจากการทำหนังสือเล่มนี้
แด่ครูบาอาจารย์ด้านการแพทย์แผนไทยทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน

(นายแพทย์สมชัย นิจนานิช)
อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก



ฤๅษีตั๓ตน

ขั๓บกาย สบ๓ยชีวี ด้วยกายบรห๓รแบบไทย

ฤๅษีตั๓ตนพื้นฐ๓น ๑๕ ท๓

สารบัญ

ค๓นำ

๕

๑ กายบรห๓รแบบไทย “ฤๅษีตั๓ตน”

บทนำ

๑๑

ประวัติความเป็นมา

๑๒

ประโยชน์

๑๓

การคัดเลือกท๓พื้นฐ๓น

๑๓

การฝึกลมหายใจ

๑๔

๒ การตรวจสอบดุลของโครงสร้างร่างกาย

แนวคิดเกี่ยวกับสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

๑๕

การตรวจสอบดุลโครงสร้างของร่างกาย

๑๖

การตรวจความผิดปกติของร่างกาย

๑๗

๓ กายบรห๓รแบบไทยฤๅษีตั๓ตนพื้นฐ๓น ๑๕ ท๓

๒๔



ท่าที่ ๑	นวดบริเวณกล้ามเนื้อใบหน้า ๗ ท่า	๒๔
ท่าที่ ๒	แก้ลมข้อมือ และแก้ลมในลำไส้	๓๒
ท่าที่ ๓	แก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ	๓๕
ท่าที่ ๔	แก้ลมเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกียจ	๓๙
ท่าที่ ๕	แก้แขนขัด และแก้ขัดแขน	๔๒
ท่าที่ ๖	แก้กล่อน และแก้เข้าขัด	๔๕
ท่าที่ ๗	แก้กล่อนบิดคาง และแก้เส้นมหาสนุกระจับ	๔๘
ท่าที่ ๘	แก้ลมในแขน	๕๑
ท่าที่ ๙	ดำรงกายอายุยืน	๕๔
ท่าที่ ๑๐	แก้ไหล่ ขา และแก้เข้า ขา	๕๖
ท่าที่ ๑๑	แก้โรคในอก	๕๙
ท่าที่ ๑๒	แก้ตะคริวมือตะคริวเท้า	๖๓
ท่าที่ ๑๓	แก้ตะโพกสลักเพชร และแก้ไหล่ตะโพกขัด	๖๕
ท่าที่ ๑๔	แก้ลมเลือดนัยน์ตามัว และแก้ลมอันรัดทั้งตัว	๖๘
ท่าที่ ๑๕	แก้เมื่อยปลายมือปลายเท้า	๗๐





กายบริหารแบบไทย “ฤาษีดัดตน”

บทนำ

ฤาษี หมายถึง นักพรตหรือนักบวชที่อยู่ตามป่าเขาลำเนาไพร ในตำนานหรือนิทานโบราณ มักจะเรียกผู้ที่เป็นนักบวชว่า “ฤาษี” ซึ่งเมืองไทยในอดีต น่าจะมีนักบวชประเภทนี้แสวงหาความสงบสันโดษ อยู่ตามป่าเขา เมื่อได้บำเพ็ญเพียรสมาธินานๆ อาจมีอาการเมื่อยขบ จึงได้ทดลองขยับเขยื้อนร่างกาย มีการยืดงอและเกร็งตัวดัดตน ทำให้เกิดเป็นท่าดัดต่างๆ ซึ่งทำให้อาการเจ็บป่วย เมื่อยขบหายไปได้ จึงได้ข้อสรุปประสบการณ์บอกเล่าสืบทอดกันมา หรืออาจเกิดจากการคิดค้นโดยบุคคลทั่วๆ ไป เพราะในสังคมไทยกว่า ๒,๐๐๐ ปี เรามีศาสนาพุทธเป็นที่ยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติตน ดังนั้น นักบวช นักพรตก็อาจเป็นชาวพุทธที่นิยมนั่งสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน หรืออาจเป็นอุบาสกอุบาสิกา และแม้แต่พระสงฆ์

สำหรับการปั้นเป็นรูปฤาษีนั้น ไม่มีหลักฐานว่าพระมหากษัตริย์ไทยลอกแบบมาจากที่ใด แต่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าคนไทยเคารพนับถือฤาษีเป็นครูบาอาจารย์ การปั้นเป็นรูปฤาษีและระบุชื่อฤาษีเป็นผู้คิดค้นท่าเหล่านั้น อาจเป็นกลวิธีให้เกิดความขลัง เพราะผู้ฝึกต้องมาฝึกท่าทางต่างๆ กับรูปปั้นฤาษี เปรียบเสมือนได้ฝึกกับครู เพราะฤาษีเป็นครูของศิลปะวิทยาการต่างๆ

จากที่ผ่านมามีผู้ศึกษาบางคนพยายามเชื่อมโยงว่าคนไทยเลียนแบบท่าฤาษีดัดตนจากท่าโยคะของอินเดีย แล้วพยายามนำไปเทียบเคียงกัน ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วพบว่าไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะท่าดัดตนของไทยไม่ใช่ท่าผาดโผนหรือฝืนร่างกายจนเกินไป ส่วนใหญ่เป็นท่าดัดตามอิริยาบถของคนไทย มีความสุภาพและคนทั่วไปสามารถทำได้แต่อย่างไรก็ตาม ในจำนวนท่า ฤาษีดัดตน ๘๐ ท่า มีท่าแบบจีน ๑ ท่า ท่าแบบแขก ๑ ท่า ท่าดัดคู่ ๒ ท่า แสดงถึงการแลกเปลี่ยน ความรู้กันและมีการระบุไว้ชัดเจนว่าเป็นของต่างชาติ ซึ่งเชื่อว่าเป็นการปั้นเพิ่มเติมขึ้นภายหลัง เพราะมนุษย์ต่างก็แสวงหาแนวทางเพื่อช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนยาว เช่น อินเดีย มีการบริหารร่างกายที่เรียกว่า โยคะ จีนมีการร่ำมวยจีนที่เรียกว่า ไทเก๊ก ไทยมีการบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีดัดตน เป็นต้น



ประวัติความเป็นมา

พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกทรงปฏิสังขรณ์วัดโพธาราม (วัดพระเชตุพน-วิมลมังคลาราม) เมื่อ พ.ศ. ๒๓๓๑ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้ รวบรวมตำรายาและ บันทึบท่าฤๅษีตัดตนไว้เป็นทาน รูปปั้นท่าฤๅษีตัดตนที่สร้างขึ้น ในสมัยรัชกาลที่ ๑ นั้น ไม่ทราบจำนวนแน่ชัด เดิมปั้นด้วยดินปิตทอง จึงชำรุดเสื่อมสภาพได้ง่าย

ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๓ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดให้กรมหมื่น อนุรักษ์บริรักษ์ (พระราชโอรสในรัชกาลที่ ๑ พระนามเดิมพระองค์เจ้าชายดวงจักร) เป็น ผู้ทรงกำกับช่างหล่อรูปฤๅษีตัดตนท่าต่างๆ รวม ๘๐ ท่า โดยหล่อด้วยสังกะสีผสมดีบุก เรียกว่า “ชิน” ปั้นแล้วนำไปตั้งไว้ตามศาลารายโดยมีศิลาจารึกบรรยายสรรพคุณไว้เป็น โคลงสี่สุภาพซึ่งแต่งโดยกวีมีชื่อในสมัยรัชกาลที่ ๓ แม้แต่องค์พระมหากษัตริย์ก็ได้ทรง พระราชนิพนธ์โคลงเองถึง ๖ บทด้วยกัน นอกจากนี้ยังมีพระเจ้าน้องยาเธอ, พระเจ้าลูกยาเธอ, ขุนนาง, พระภิกษุ ตลอดจนสามัญชน รวม ๓๕ ท่าน ร่วมกันนิพนธ์และแต่งโคลงรวมทั้งสิ้น ๘๐ บท แล้วจารึกไว้ดังคำโคลงบานแพนกไว้ว่า “จึงสมเด็จจนุบาล ๖ กิบรรหารเสาวพจน์ ให้ลิขิตบทโคลง ทรงลงจารึกเสลา ตราติด ผังกำกับ สำหรับรูปหล่อหลาย แล้วให้พนาย จิตรกรรม สฤๅษีรังสรรค์ เสาวเลขรจเรชฌิล ตัดกายินถ้วนองคัลลงในสมุดจุลหล่อสื่อท่า ตราแผนไว้ ฤๅก็ให้เลขกามาตย์ จำลองศาสตรเส้นรง แสดงโครงทรงสืบสร้าง เป็นตำหรับ ฉบับอ้างอิงคู่หลักแหล่งเฉลิม” จะเห็นว่าหลังปั้นรูปและได้แต่งโคลงเสร็จ ได้มีการวาดภาพ ลงสมุดไทย และมีโคลงกำกับไว้ ผู้วาดภาพคือ ขุนรจนา ขุนอาลักษณ์ วิสุทธอักษร เป็น คนตรวจทาน เขียนโคลงลงในสมุด ดังคำโคลง

ข้าพระช่างวาดซ้าย
เสนอชื่อรจนา
ขำนาญรจนาวา
ฉลุลักษณะนักสิทธิ์ผู้
ขุนข้าอาลักษณ์นี้
คือวิสุทธอักษร
ทานเทียบระเบียบกลกลอน
จารึกอักษรทั้ง

สมญา ยศฤา
มาศรั
ตำแหน่ง หมื่นเอย
ดัดถ้างมว
นามกร
ที่ตั้ง
โคลงราช นีพ้อ
เล่มสิ้นเสร็จแสดง



การคัดลอกเสร็จ เมื่อแรม ๑ ค่ำ เดือน ๗ ปีจอ จ.ศ. ๑๒๐๐ นับเป็นการรอบคอบอย่างยิ่งที่ได้มีการวาดภาพและเขียนโคลงลงในสมุดไทยไว้ด้วย เพราะโคลงที่จารึกไว้ตามผนังศาลารายรอบวัดสูญเสียไปอย่างมาก เหลือไว้เพียงเฉพาะ ชื่อแต่ละบทเท่านั้น อีกทั้งมีการเคลื่อนย้ายรูปปั้น ทำให้โคลงแยกจากรูปปั้นจึงเกิดความสับสนสำหรับคนรุ่นหลังที่ต้องการศึกษา อีกทั้งคนไทยบางคนได้ทำลายมรดกของชาติด้วยการขโมยเอาไปขายอีกด้วย ได้มีผู้ขโมยไปหลายครั้งที่จับได้มีหลักฐานคือ นายสุก ทหารรักษาวัง ขโมยไปถึง ๑๖ ตน เหตุการณ์เกิดขึ้นในสมัยรัชกาลที่ ๕ การสูญเสียนี้นี้ทำให้เราไม่เห็นรูปปั้นดั้งเดิม การปั้นขึ้นใหม่ อาจทำให้ทำดัดตนไม่สอดคล้องกับโคลงได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นการคัดลอกรวบรวมภาพและทำฤๅษีดัดตนกันต่อๆ มา จากตำราหลายเล่มพบว่า ภาพและโคลงไม่สอดคล้องและเพี้ยนไปบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาพจากศิลาจารึกวัดโพธิ์ ซึ่งมีอยู่หลายภาพที่ไม่มีคำโคลงอธิบายหรือไม่สามารถนำโคลงมาจับคู่กับภาพได้ ทั้งนี้อาจเป็นทำที่คิดค้นขึ้นมาใหม่ก็ได้ และบางตำรายังพบโคลงใหม่เพิ่มเติมขึ้นจากโคลงที่มีอยู่เดิม

ประโยชน์

การบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน นอกจากใช้เป็นท่าในการบริหารร่างกายแล้ว ทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อน ท่าต่างๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอันมาก ได้แก่

ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว มีการเน่นการนวดโดยบางท่าจะมีการกดหรือบีบนวดร่วมไปด้วย

ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก นับเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ในทุกอริยาบถของคนไทย

เป็นการต่อต้านโรคภัย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว

มีการใช้สมาธิร่วมด้วยจะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากมีการฝึกการหายใจให้ถูกต้อง

การคัดเลือกทำพื้นฐาน

สถาบันการแพทย์แผนไทย ได้ดำเนินการคัดเลือกท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า จากท่าฤๅษีดัดตนที่รวบรวมไว้ทั้งหมด ๑๒๗ ท่า โดยมีแนวคิดและหลักการคัดเลือก ดังนี้



ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยการบริหารแบบไทย
ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

๑. เป็นท่าที่เป็นตัวแทนของอิริยาบถต่างๆ และสามารถบริหารร่างกายได้ครอบคลุมทุกส่วน ตั้งแต่ คอ ไหล่ แขน ออก ท้อง เอว เข้า ไปจนถึงเท้า

๒. เป็นท่าพื้นฐานทั่วไป สำหรับการเริ่มต้นฝึกปฏิบัติให้เกิดความเคยชินและช่วยให้เห็นความสำคัญของการจัดโครงสร้างร่างกายของตนเองให้สมดุล

๓. เป็นท่าที่เลือกมาจากท่าฤๅษีตัดตนซึ่งมีมาตั้งแต่ดั้งเดิมแล้วปรับเปลี่ยนมาใช้ในท่าต่างๆ เช่น นั่ง นอน หรือยืน มีการสรุปความเคลื่อนไหวต่อเนื่องหรือนำท่าเดิมหลายท่ามาเคลื่อนไหวต่อเนื่องกัน

๔. การคัดเลือกท่าต่างๆ จะใช้แนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลของโครงสร้างร่างกายและการบริหารร่างกายตามแนวต่างๆ เช่น แนวตั้ง แนวราบ แนวเฉียง โดยเพิ่มเติมการตรวจร่างกายอย่างง่าย เพื่อให้ทราบถึงโครงสร้างร่างกายของตนเองที่ไม่สมดุล โดยอาศัยแนวคิดด้าน ดุลยภาพ ของ รศ.พญ.ลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ มาใช้ในการคัดเลือกท่าที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกหัดได้โดยไม่ทำให้โครงสร้างที่เสียสมดุลอยู่เดิมมีความเสียหายมากขึ้น

๕. ในการคัดเลือกท่าฤๅษีตัดตน ได้เพิ่มท่าบริหารกล้ามเนื้อบนใบหน้า ซึ่งคิดค้นโดย รศ.นพ.กรุโกร เจนพาณิชย์ ผู้ล่วงลับไปแล้ว ซึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกระดูกและข้อ และเคยศึกษาการนวดไทยจากอาจารย์ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตน์หรือ หมอนวดราชสำนัก ก่อนที่จะเสียชีวิตสามารถคิดค้นท่านวดกล้ามเนื้อบนใบหน้า ๗ ท่าขึ้นมา

๖. การคัดเลือกท่าต่างๆ ไม่เน้นการรักษาเฉพาะโรค แต่เป็นการเตรียมพร้อมการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย อย่างง่ายด้วยตัวเอง

๗. ท่าที่คัดเลือกไว้นี้ แม้จะมีการวิเคราะห์โดยใช้ความรู้ทางแพทย์แผนปัจจุบันทั้งในแง่ประสิทธิภาพและประสิทธิผลแล้วก็ตาม สถาบันการแพทย์แผนไทย ยังมีแนวคิดที่จะสนับสนุนให้เกิดการวิจัยควบคู่ไปกับการส่งเสริมให้มีการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

การฝึกกลมหายใจ

การฝึกท่าฤๅษีตัดตนนั้นในตำราไม่ได้มีการระบุชัดเจนเกี่ยวกับการหายใจ แต่อย่างไรก็ตาม ในศาสนาพุทธมีการนั่งสมาธิ โดยการฝึกบริหารลมหายใจเช่นกัน ดังนั้นท่าฤๅษีตัดตนจึงน่าจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจและการกลั่นลมหายใจ ดังนั้นก่อนที่จะบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน ควรเริ่มต้นนั่งสมาธิและการฝึกการหายใจให้ถูกต้อง



หายใจเข้า - สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ค่อยๆ เบ่งช่องท้องให้ท้องป่องออก ออกขยาย
ซี่โครงสองข้างจะขยายออก ปอดขยายใหญ่มากขึ้น ยกไหล่ขึ้น จะเป็นการหายใจเข้าให้
ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ในช่วงนี้ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อยหน้าอกจะยืดยึดเต็มที่

หายใจออก - ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ โดยยุบท้อง หุบซี่โครงสองข้างเข้ามา
แล้วกดไหล่ลง จะทำให้หายใจออกได้มากที่สุด

กายบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีดัดตน เป็นการบริหารร่างกายของคนไทยที่มีมา
แต่โบราณ ซึ่งเน้นการฝึกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย จึงเป็นทั้งการบริหารร่างกาย
และบริหารจิต รวมทั้งช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง

๒

การตรวจสอบดุลของโครงสร้างร่างกาย

แนวคิดเกี่ยวกับสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

๑. อิริยาบถต่างๆ ของมนุษย์มี เดิน ยืน นั่ง นอน ร่างกายมี ๒ ด้าน เช่น มี ๒ ตา
๒ แขน ๒ มือ เป็นต้น ธรรมชาติได้ให้ไว้อย่างมีศิลปะ มีความสมดุลเท่ากัน เช่น มีขา
เท่ากัน แขนเท่ากัน เป็นต้น

๒. สิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นอาจมีสาเหตุหรือเป็นความพิการแต่กำเนิด ซึ่งอาจทำให้อวัยวะ
ต่างๆ ผิดปกติไปหรือไม่เหมือนกัน เช่น แขนด้วน ตาเหล่ ตาเข เป็นต้น นอกจากนี้ความ
ผิดปกติของโครงสร้างร่างกายมีสาเหตุมาจากการฝึกอิริยาบถ หรือการเคลื่อนไหวผิดปกติ
การกระทบกระแทกของร่างกายเป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนทำให้โครงสร้างที่เคยสมดุล
และมีการทำงานปกติ เกิดความเสียหายหรือเสียสมดุลไป

๓. การเสียสมดุลของโครงสร้างร่างกายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในข้อ ๒ ดังกล่าว หากเพิ่ง
เริ่มต้น จะมีผลกระทบกับระบบไหลเวียนโลหิตและระบบประสาทยังไม่มาก จึงอาจไม่



แสดงอาการ เจ็บป่วย หรืออาจเกิดอาการบ้างโดยที่ผู้ป่วยมิได้สังเกต ต่อเมื่อมากจนเกิดโรคหลายๆ โรคแล้ว จึงจะรู้สึกได้ว่าไม่สบาย ซึ่งก็เกือบสายไป ผู้ป่วยที่มาด้วยหลายอาการ อันเนื่องจาก เส้นเลือดหรือเส้นประสาทนั้น เปรียบดังสายน้ำที่ไหลผ่านเมืองต่างๆ ย่อมส่งผลถึงเมืองที่อยู่ริมแม่น้ำ ซึ่งจะได้รับผลกระทบทั้งสิ้น เช่นเดียวกับอวัยวะน้อยใหญ่ที่เลือดไปหล่อเลี้ยงได้ไม่ทั่วถึง ย่อมพิการเกิดอาการเป็นไปต่างๆ ดังนั้น หากแพทย์ไม่สนใจต้นเหตุ ก็จะทำให้การรักษาโรคตามอาการ

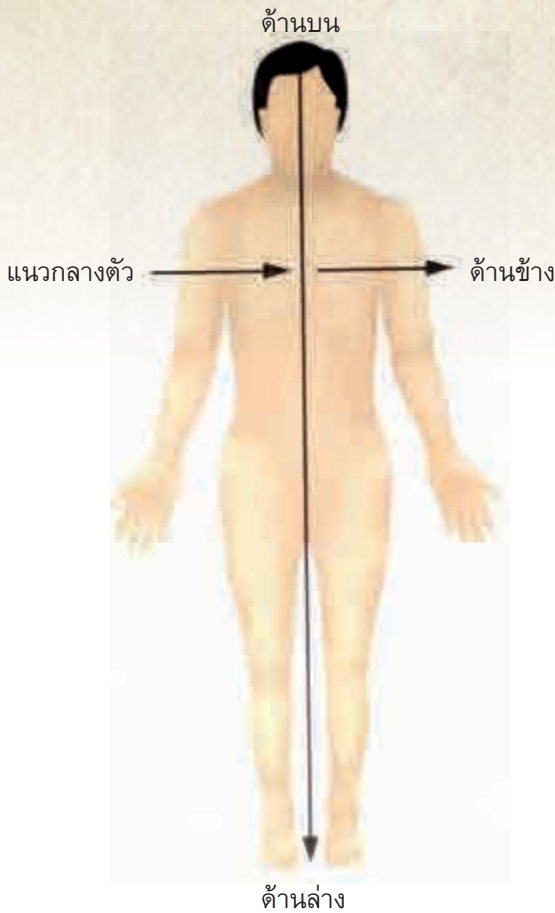
๔. บุคคลควรรู้จักตนเองและวิเคราะห์เสียก่อนว่า โครงสร้างต่างๆ เสียสมดุลหรือไม่ หากยังไม่เสียสมดุล ควรปฏิบัติตัดตนเพื่อตรวจสอบหรือปรับสภาพการเคลื่อนไหวของโครงสร้างร่างกาย ข้อ เส้นเอ็นต่างๆอย่างถูกต้องตามหลักการ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันและแก้ไขการเสียสมดุลโครงสร้างเหล่านั้น

๕. ตามหลักการสมดุลของโครงสร้างร่างกาย แพทย์หญิงลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ ได้กล่าวไว้ว่าร่างกายของคนเรา ถ้าเสียสมดุล โครงสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และเนื้อเยื่อต่างๆ ย่อมส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิต ระบบอวัยวะและระบบอัตโนมัติต่างๆ ทำให้เกิดอาการผิดปกติได้เกือบทุกระบบ เมื่อแก้ไขด้วยการให้ผู้ป่วยฝึกกายบริหารและฝังเข็มร่วมด้วย ช่วยให้อาการต่างๆ หายไปได้อย่างประหลาด เป็นวิชาที่เรียกว่า “ดุลยภาพบำบัด” ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ยังมองคุณค่า ของท่าฤๅษีตัดตนว่าเป็นเพียงกายบริหารทั่วไป แม้ว่าคนไทยได้คิดค้นกันมานานแล้ว ดังนั้นข้อเท็จจริงในการตัดตนเข้าสู่ความสมดุลซึ่งอธิบายโดยแพทย์แผนปัจจุบัน ช่วยเป็นผลสะท้อนจะเป็นแรงกระตุ้นให้สังคมเห็นคุณค่ากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้กว้างขวางเพิ่มขึ้น

๖. การตรวจตนเองว่าจะเสียสมดุลทำได้อย่างไรนั้น ได้เลือกแนวคิด ๒ ทาง คือ แนวคิดแบบดุลยภาพบำบัดของ แพทย์หญิงลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ และแนวคิดเกี่ยวกับท่าพื้นฐานฤๅษีตัดตน

การตรวจสอบดุลโครงสร้างร่างกาย

ก่อนที่จะฝึกกายบริหารท่าฤๅษีตัดตนนั้น ควรตรวจสอบดุลโครงสร้างของร่างกายก่อนอย่างน้อยในครั้งแรกที่จะเริ่มมีการปฏิบัติ และเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลง หลังจากมีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง



การตรวจความผิดปกติของร่างกาย

ยืนตรง เท้าทั้ง ๒ ข้างชิดกัน ตามองตรง ถ้าตรวจด้วยตนเองหน้ากระจก ให้เริ่มพิจารณาดังแต่ศรีษะจรดเท้าไปตามลำดับ



ศูนย์ตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย
ถ้ายึดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

การตรวจความผิดปกติบริเวณใบหน้า

ให้พิจารณาริเวณใบหน้า ตา ตั้งจมูก และมุมปากว่า มีความผิดปกติอย่างไรบ้าง



ลักษณะตาเข



การตรวจความผิดปกติบริเวณไหล่

ให้พิจารณาไหล่ทั้ง ๒ ข้าง ข้างใดเอียง ข้างใดลด





ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

การตรวจความผิดปกติบริเวณหน้าอก

ให้พิจารณาหน้าอกทั้งสองข้าง ข้างไถ่หนูน ข้างใดแพบ



การตรวจความผิดปกติบริเวณมือ

ให้พิจารณามือทั้ง ๒ ข้าง โดยสังเกตสีของมือ และอู่้งมือว่าลืบหรือไม่





การตรวจความผิดปกติบริเวณขาและเท้า

ให้พิจารณาสีผิวหนังของขา ความ
สั้นยาวของชนหน้าแข้ง เหยื่อออก
ข้างใดมากกว่ากัน พิจารณา สีผิวของ
เท้า นิ้วเท้า ๒ ข้าง ทางต่างกันหรือไม่
สีของเล็บเท้าและชนบริเวณหัวแม่เท้า
มีปริมาณเท่ากันหรือไม่





การตรวจความผิดปกติบริเวณด้านหลังของร่างกาย

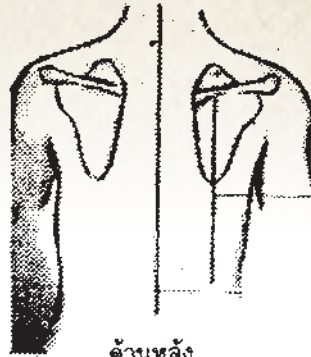
ให้พิจารณาไหล่ ไหล่ และกล้ามเนื้อบ่าทั้ง ๒ ข้างเท่ากันหรือไม่ สะบักทั้ง ๒ ข้าง อยู่ในระดับเดียวกันหรือไม่ เส้นกลางหลังเป็นร่องตรง กระดูกสันหลังอยู่ในแนวโค้งตรง หรือคด สะโพก ๒ ข้าง ข้างใดสูงหรือต่ำกว่ากัน น่อง ๒ ข้างเท่ากันหรือไม่

เมื่อตรวจพิจารณา พบว่า มีความเสียสมดุลข้างใด ต้องพยายามปรับโครงสร้างร่างกาย ตนเองขณะคัดสรร อาจตรวจสอบที่หน้ากระจกก่อน เช่น ถ้าไหล่ข้างหนึ่งเอียง ควรพยายาม ยกไหล่ข้างนั้นให้มากขึ้น และหากมีข้อติดขัดมาก ควรคัดสรร แบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องฝืนร่างกาย ถ้าหากกล้ามเนื้อข้างใดยึดมากอยู่แล้วก็ควรระวัง



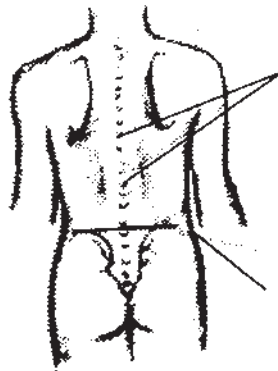
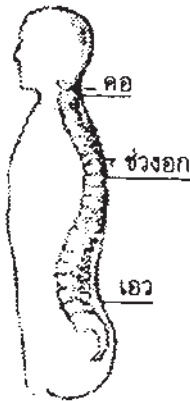


ด้านข้าง



ด้านหลัง

สะบักทั้งสองข้าง
ต้องหนุนเท่ากัน



ร่องกระดูกสันหลัง
ต้องเป็นเส้นตรง

ขอบสะโพก
อยู่ในระดับเดียวกัน

นอกจากนี้ ในการนวดตนเองก็ดี หรือนวดให้ผู้ป่วยก็ดี หากไม่ระมัดระวังหรือตรวจร่างกายก่อนว่ามีข้อบกพร่อง เสื่อม ขำรุด คด หรือเอียงบริเวณใดให้ชัดเจนเสียก่อน หากมีการติดตั้งอย่างไม่ระมัดระวังหรือทำอย่างไม่ถูกวิธีจะเป็นการซ้ำเติมให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างร่างกายขึ้นได้



ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

๓

กายบริหารแบบไทย ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๑

ท่านวดบริเวณกล้ามเนื้อใบหน้า ๗ ท่า

เป็นท่าที่ รศ.นพ.เกรียงไกร เจนพาณิชย์ ใช้
นวดถอนอมสายตา (บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า
๗ ท่า) ในการบริหารแต่ละท่า ให้กำหนด
ลมหายใจเข้า-ออกไปด้วย

ท่าเตรียม



นั่งขัดสมาธิลำตัวตรง



ท่าบริหาร ๑.ท่าเสยผม

๑. ไข้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กด
ขอบกระดูกตาบทั้งสองข้างพร้อมๆ กัน



๒. ค่อยๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วมือ
ทั้ง ๒ นิ้ว เรื่อยขึ้นไปบนศรีษะ



๓. ต่อเนื่องไปจนถึงท้ายทอย
ในท่าเสยผม ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



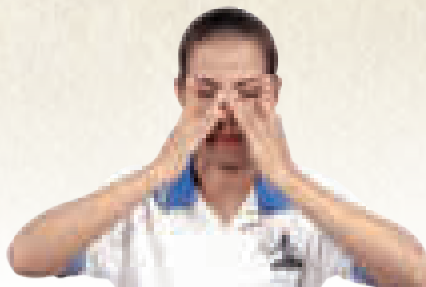
ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

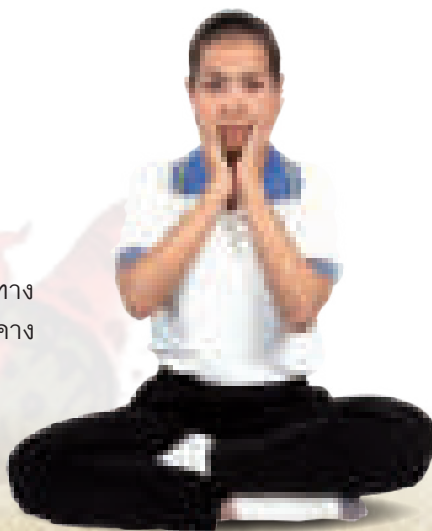
๒. ท่าทาแป้ง

๑. ใช้นิ้วกลางทั้งสองข้าง
กดด้านข้างตึงจมูกพร้อมกัน



๒. ค่อยๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วขึ้นไป
จนถึงหน้าผาก โดยให้ปลายนิ้วกลางจรดกัน
ที่กลางหน้าผาก

๓. จากนั้นรูปมือทั้งสองข้างไปทาง
หางคิ้ว ผ่านแก้ม ต่อเนื่องไปจนถึงคาง
ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง





๓.ท่าเซ็ดปาก



๑. ใช้ฝ่ามือซ้ายวางทาบบนปาก
โดยให้ปลายนิ้วก้อยวางอยู่ที่ปลาย
ดั้งหูข้างขวา



๒. ลากมือมายังด้านซ้าย พร้อม
กับเม้มริมฝีปาก โดยให้ฝ่ามือกดแนบ
สนิทขณะทำ



๓. สลับเป็นมือขวา ทำซ้ำข้างละ ๑๐ ครั้ง



ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

๔. ท่าเช็ดคาง



๑. ใช้หลังมือซ้ายวางทาบใต้คาง โดยให้ปลายนิ้วอยู่ที่ตึงหูขวา



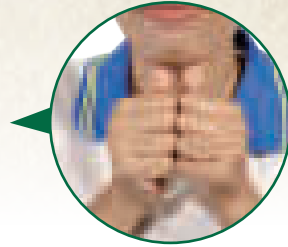
๒. ลากมือตั้งแต่ตึงหูขวาไปตามคาง จนถึงใต้หูซ้าย โดยให้หลังมือกดแนบสนิทขณะทำ



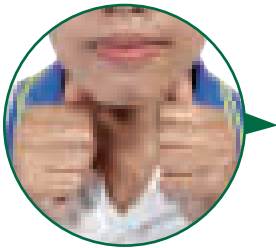
๓. สลับมือทำแบบเดียวกัน ทำซ้ำข้างละ ๑๐ ครั้ง



๕. ทำกตได้คาง



๑. ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง
กตตรงกลางคาง โดยให้ปลายนิ้วหัวแม่มือ
ตั้งฉากกับคาง ก้มหน้าเล็กน้อย เพื่อด้าน
นิ้วมือ ใช้แรงกดพอสมควร นิ่งสักครู่
นับ ๑-๑๐ ในใจ



๒. เลื่อนจุดให้ทั่วบริเวณใต้คาง
โดยเลื่อนทีละนิ้วมือ ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



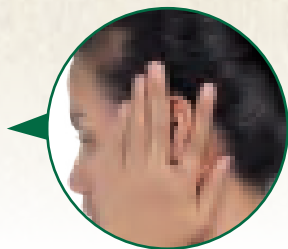


ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

๖. ท่าฤๅษีหน้าหูและหลังหู



๑. ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางทั้งสองข้าง
คืบหูหลวมๆ โดยให้ฝ่ามือแนบกับแก้ม

๒. ฤๅษีมือขึ้นลงแรงๆ นับ
เป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๒๐ ครั้ง





๗. ท่าตบท้ายทอย

๑. ใช้สันมือทั้งสองข้างปิดหูไว้โดย
ให้ปลายนิ้วทั้งสองข้าง วางอยู่บริเวณ
ท้ายทอย ปลายนิ้วกลางจรดกัน



๒. กระดกนิ้วมือทั้งสองข้าง
ให้มากที่สุด แล้วตบที่ท้ายทอย
พร้อมกันโดยไม่ยกฝ่ามือ ทำซ้ำ
๑๐ ครั้ง



ฤๅษีดัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย
ฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๒

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน
แก้ลมข้อมือ และแก้ลมในลำไส้

ดัดตนแก้ลมข้อมือ

อนัตถิคันธีท่านนิ้วหน้า
ลมเสียดสองหัตถ์ตั้ง
พับเข่านั่งค้ำนิ่ง
กายชดชระดัดนิ้ว

ดาถลิ่ง
ปวดตัว
นึกดัด ดังฤ
นบถ้ำเทพพนม
พระญาณปรีญติ

ดัดตนแก้ลมในลำไส้

อัคตะตะบะเพียง
ถวายเกราะองค์อวตาร
นั่งดัดหัตถ์สองผสาน
เพื่อขับปัสสาวะอัน

เพลิงผลาญ ภพฤ
ท่านนั้น
พนมหนึ่ง อยู่นา
ออกได้โดยใจ
พระอมรโมลี

ประโยชน์

เป็นท่าเริ่มต้น เตรียมความพร้อมของร่างกายและฝึกกลมหายใจ ได้ผลทั้ง ๒ ทาง คือ
เป็นการบริหารข้อมือ และเมื่อเพิ่มการขมิบก้น เป็นการบริหารบริเวณฝีเย็บ



ท่าเตรียม



นั่งขัดสมาธิ พนมมือในท่าเทพพนม โดยให้มือที่พนมอยู่ห่างจาก
หน้าอก แขนตั้งฉากกับลำตัว



ฤาษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤาษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

ท่าบริหาร

๑. ใช้มือซ้ายดันมือขวา มือขวาด้านแรงมือซ้าย พร้อมกับดัดปลายนิ้วให้โน้มไปด้านตรงข้าม ในขณะดันมือ ค่อยๆ สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลับลมหายใจ แหม่วท้อง ขมิบก้นไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ คลายมือ



๒. กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



๓. ทำสลับกันระหว่างมือซ้ายกับมือขวา ซ้ำละ ๕-๑๐ ครั้ง





ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๓

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน
แก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ

ตัดตนแก้ปวดท้องและข้อเท้า

ฤๅษีสี่ชื่อให้

อัจนะคารวีกษร

พิบขงษ์เทิดถวัตร

แก้ขัดข้อเท้าทั้ง

นามนคร รามเอย

อะตั้ง

สองไปล์ หลังนา

ป่วยท้องบรรเทา

กรมหมื่นนุชิตชิโนรส

ตัดตนแก้ลมปวดศีรษะ

พระมโนชนักด้าว

จิตรพรันหวั่นหวาดฝูง

กำเรปโรคขบสูง

นั่งตัดหัดถั่วซ้าย

ดงยูงยางแฮ

มฤคร้าย

สังเวช องค์เอย

นบเกล้าบริกรรม

พระราชนิพนธ์

ประโยชน์

เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่อง ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อไหล่งเป็นไปด้วยดี และเมื่อฝึกได้ครบชุด
เป็นการบริหารไหล่ คอ ออก ท้อง และกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตที่ศีรษะและแขน



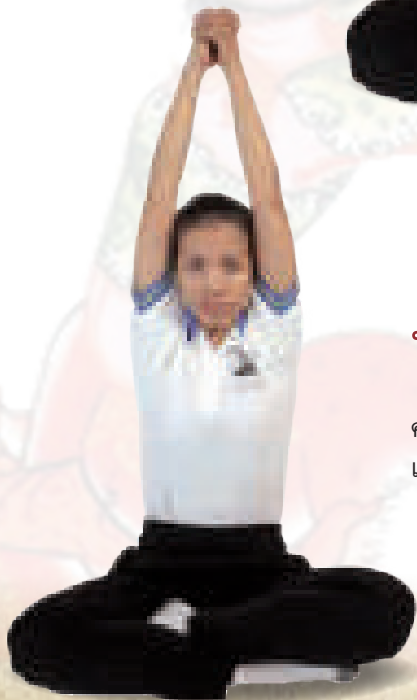
ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย
ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

ท่าเตรียม



นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้าง
ประสานกันประมาณระดับลิ้นปี่

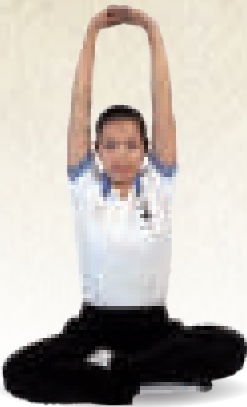


ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับ
ค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศรีษะ แขนทั้งสองข้าง
เหยียดตรงแนบชิดใบหู



๒. กลั้นลมหายใจไว้สักครูพร้อมกับ
ดัดมือที่ประสานกันเหนือศีรษะให้เหยียดขึ้น



๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับ
ค่อยๆ วาดมือทั้งสองข้างออกจาก
กันไปทางด้านหลัง



๔. ค่อยๆ งอแขนกำหมัดมาวางไว้ที่บั้นเอวทั้งสองข้าง ใช้กำปั้นกดบริเวณเอว
ทั้ง ๒ ข้าง ขณะกดสุดลมหายใจ เข้าให้ลึกที่สุด



ฤาษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤาษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

๕. กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับ
กดเนิน ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับ
คลายการกดกำปั้น



๖. เลื่อนตำแหน่งที่กดไปกลางหลังที่ละน้อย จนกำปั้น
ชิดกันที่บริเวณกลางบั้นเอว ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤาษีตัดตนท่าที่ ๔

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีตัดตน
แก้ลมเจ็บศรีษะและตามัว และแก้เกียจ

ตัดตนแก้ลมเจ็บศรีษะและตามัว

มุนีมีฤทธิมาก
ฤาฬันทุกขโรครภัย
ปวดเวียนเศียร ม้วนัยน์
ขัดสมาธิยกหัตถ์ขึ้น

เพียงใด
นั้นได้
อาจแก้หายนา
หัตถ์นั้น อิงเศียร
หงส์ทอง

ตัดตนแก้เกียจ

สังกะสีตีบุกเข้า
หล่อคณะนึ่งหนังสือ
กามันตะเกีเขือ
เหยียดยัดหัตถ์ตัดไว้

รคนเจือ
สถิตย์ไว้
ข้อยหนุ่ม นกนอ
แต่แก้เกียจกาย
พระราชนิพนธ์

ประโยชน์

เป็นท่าที่ใช้กันบ่อย คือ บิดขี้เกียจ โดยประยุกต์ให้เคลื่อนไหวครบทุกด้าน ทั้งซ้าย
ขวา หน้า และยกชูสูงเหนือศรีษะ เป็นการยืดบริหารส่วนแขน



ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างประสานกัน
ประมาณระดับลิ้นปี่



ท่าบริหาร

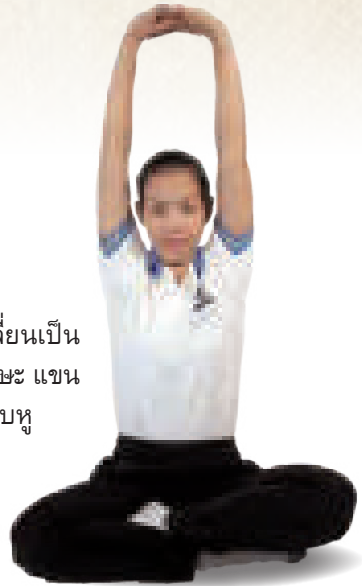
๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับ
เหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางซ้ายซ้ายให้
มากที่สุด โดยให้ลำตัวตรง หน้าตรง แขนตั้ง
กลืนลมหายใจไว้สักครู่



๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขน
ทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ
เช่นเดิมแต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขน ดัดให้
ฝ่ามือยื่นไปทางด้านขวา



๓. ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยน
เป็นเหยียดแขน ดัดให้ฝ่ามือยื่นไป
ทางด้านหน้า



๔. ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็น
เหยียดแขน ดัดให้ชูขึ้นเหนือศรีษะ แขน
ทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหู



๕. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับลด
แขนลงให้มือทั้งสองข้างพักไว้บนศรีษะ ใน
ลักษณะหงายมือ

๖. และค่อยๆ ลดมือลงมาอยู่ในท่าเตรียม
เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ โดยเหยียดแขนไปทางด้าน
ซ้าย ด้านขวา ด้านหน้า และด้านบนตามลำดับ
นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย
ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๕

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน
แก้แขนขัด และแก้ขัดแขน

ตัดตนแก้แขนขัด

พระนารอทโยคี
แต่ยังคงเมื่อยล้า
จึงตัดตนเร่งค้นคว้า
พับเพียบหัดถ์คืลึงศอกได้

มีมานกล้ำ
ฤๅษีห้ามได้
ตามบอก ไว้เอย
อีกไคล้คืลึงคาง
ธนูทอง

ตัดตนแก้ขัดแขน

พระโสณสันโตษด้าว
ภูตโหมดโหมษครหิม
ล้มไข้ขบเคียรซึม
ยกศอกขึ้นเข้าจ้อง

ดงดริม
ภู่ก้อง
ยอกขัด แขนขา
จรดซ้ายเปลี่ยนขวา
พระองค์จ้าวทินกร

ประโยชน์

เป็นการบริหารบริเวณหัวไหล่ ช่วยลดอาการแขนขัด ซึ่งมักพบได้บ่อย



ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง ยกศอกข้างซ้าย ให้
ตั้งฉากกับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มซ้าย
มือข้างขวาคุมได้ศอกซ้ายที่ตั้งขึ้น



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้
มือขวาที่กุมศอก ดึงข้อศอกซ้ายมาทางแขน
ข้างขวาให้มากที่สุด พร้อมกับ เกร็งข้อศอก
ซ้ายด้านมือขวาไว้ ขณะดึงข้อศอก ฝ่ามือข้าง
ที่ตั้งศอกจะถูกดึงให้ไล่ไปตามแนวคาง กลับ
ลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อม
กับปล่อยมือให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม





ฤาษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤาษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

๒. ทำซ้ำเช่นเดิม แต่
เปลี่ยนเป็นใช้หลังมือซ้าย
แนบแก้มซ้าย



๓. เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกศอกข้างขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มขวา มือข้างซ้ายกุมใต้ศอกขวาที่ตั้งขึ้น ทำซ้ำเช่นเดิม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ สลับซ้ายและขวา นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤาษีตัดตนท่าที่ ๖

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีตัดตน
แก้กล้ามเนื้อ และแก้เข่าขัด

แก้กล้ามเนื้อ

ธาระนีพัฒน์นั่งน้อม
เท้าเหยียดมือหยิบปลาย
ลมกล้ามเนื้อเหือดห่างหาย
อีกแน่นนาปีไว้

โน้มกาย
แม่เท้า
เห็นประจักษ์
ระจับเส้นกล้ามเนื้อกระชับ
พระสมบัติธิบาล

แก้เข่าขัด

นักสิทธิโสภาคย์พร้อม
ชื่อมหาสุธรรม
เท้าเหยียบยัดหัดถยัน
ขบขัดข้อเข่าแก้

พรหมจรรย์
เลิศแท้
ขยำเข่าสองนา
เมื่อยล้าลมถอย
พระอมรโมรี

ประโยชน์

เป็นการบริหารบริเวณเข่า หลัง เอว (คำว่า"กล้ามเนื้อ" คือ ความเสื่อม "กล้ามเนื้อกระชับ" คือ โรคเรื้อรัง มีความเสื่อมของอวัยวะนั่นเอง)



ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

ท่าเตรียม

นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน
มือทั้งสองข้าง วางไว้บริเวณหน้าขา
หน้าตรง หลังตรง



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึก
ที่สุด พร้อมกับใช้มือทั้งสองข้าง
นวดตั้งแต่ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึง
ปลายเท้า





๒. ใช้มือจับปลายเท้า
และก้มหน้าให้มากที่สุด
กลั้นลมหายใจไว้สักครู



๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับ
คลายมือจากปลายเท้า นวดจากข้อเท้า
กลับขึ้นมาจากต้นขา



๔. แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม
เริ่มต้นทำซ้ำจนครบ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีดัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย
ฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๗

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน
แก้กล้ามเนื้อบัตคาคต และแก้เส้นมหาสนุกระงับ

ดัดตนแก้กล้ามเนื้อบัตคาคต

สัชนาไลยल्लीหลิ

ยืนย่างหยัดเหยียดองค์

สองหัตถ์ท่าที่ทรง

บ่ำบัดบัตนาฏแก้

ลงสง สารแฮ

อ่อนแล้

ศรสารท ไปเอย

กล่อนแห้งหืดหาย

หลวงชาญญเบศ

ดัดตนแก้เส้นมหาสนุกระงับ

กามินทร์มื่อยุดเท้า

มือหนึ่งเท้าเข้าขัด

เข้าฉานช่วยแรงดัด

ร้งบราดอยากจะสู้

เหยียดหยัด

สมาธิคู่

ทุกคำคืบนา

โรคร้ายภายใน

พระมหามนตรี

ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วนอก และขา เป็นท่าต่อเนื่องจากท่าที่ ๖ แต่ถ้าอยู่ในท่ายืน อาจใช้เพียงท่าที่ ๗ เท่านั้น (“กร่อนบัตคาคต”หมายถึง ภาวะอาการขัดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ อันเนื่องมาจากความเสื่อมจากการใช้งานผิดปกติ ของกล้ามเนื้อและเส้นเลือดภายใน)



ท่าเตรียม

นั่งเหยียดขาข้างซ้ายให้
เฉียงออกไปทางด้านซ้าย งอ
เข่าขวาให้ฝ่าเท้าชิดต้นขาซ้าย
กำหมัดทั้งสองข้างให้ชนกัน
ไว้ที่ระดับอกโดยให้ห่างจากอก



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด
พร้อมกับยื่นกำปั้นซ้ายเหยียดออกไป
ทางปลายเท้าซ้าย

๒. หันหน้าไปตามกำปั้น
ในลักษณะเล็งเป้าหมาย ดึง
กำปั้นและศอกข้างขวาไปทาง
ด้านหลังให้เต็มที่ จนรู้สึกตึง
สะบักและหลัง กลั้นลมหายใจ
ไว้สักครู่





ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับเปลี่ยน
กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



๔. เริ่มต้นทำซ้ำใหม่
แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดขา
ขวาและกำปั้นขวา ทำ
สลับกันซ้าย ขวา นับเป็น
๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง





ฤาษีตัดตนท่าที่ ๘

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีตัดตน
แก้ลมในแขน

ตัดตนแก้ลมในแขน

เหยียดหัวเข่าขึ้น

แก้มือขัดแขน

ยาตะรูปนี้เอา

ผลสมสันักลิทธิให้

นั่งชันเข่า

เบาโทษได้

ยาชื่อไล่เฮย

ชื่ออ้างอยู่รยา

กรมหมื่นนุชิตชิโนรส

ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วนแขน ข้อมือ และนิ้วมือ



ท่าเตรียม

นั่งชันเข่าข้างซ้ายและยื่นแขนข้างซ้ายออกไป
ไปข้างหน้า ให้อยู่ในระดับเดียวกับกับหัวไหล่โดย
ไม่พักมือไว้บนหัวเข่า ใช้มือข้างขวาจับนิ้วมือซ้าย
ที่ยื่นออกไปให้ฝ่ามือตั้งขึ้น



ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกันออกแรงดันมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไป ด้านกับการดึงบริเวณนิ้วมือข้างขวาเข้าหาตัว โดยแขนทั้งสองข้างเหยียดตึงกลั้นลมหายใจไว้สักครู่

๒. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับปล่อยมือที่จับไว้ทางนิ้วมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปให้เต็มที่





๓. กรีดนิ้วหรือพับนิ้วมือลง
ที่ละนิ้วจนครบ หักข้อมือลงและ
ลดมือมาไว้ข้างลำตัว



๔. ทำซ้ำเช่นเดิม โดยเปลี่ยน
เป็นนั่งชันเข่าขวา และยื่นแขนขวา
ทำสลับกันซ้ายขวา นับเป็น ๑ ครั้ง
ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง





ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย
ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๙

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน
ดำรงกายอายุยืน

ตัดตนดำรงกายอายุยืน

ทิศภัยโพ้นผนพวช้าง

ทิวพนัศชายเนิน

ปรณิบัติตดองค์เจริญ

กุมกตธารกรคำ

เขาเขิน

ทำน้ำ

ชนม์ชีพ พระนา

พ่างพื่นยืนยัน

กรมหมื่นไกรสรวิชิต

ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วนขา มีการยืดร่างกายตามแนวดิ่ง



ท่าเตรียม

ยืนแยกขาแบะปลายเท้าออกมือทั้งสอง
ข้างกำหมัดวางซ้อนกันที่ระดับอกแขนตั้งฉาก
กับตัว โดยมือห่างจากอก



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับย่อตัวลงช้าๆ กลั้นลมหายใจ ไว้สักครู่
พร้อมกับแขม่วท้องขมิบก้น

๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ ยืดตัวให้กลับมา อยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย
ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๑๐

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน
แก้ไหล่ ขา และแก้เข่า ขา

ตัดตนแก้ไหล่ แก้ขา

สูทันทันนักสิทธิไถ่
ท่าไหล่ขาขาเหิน
ลูกนั่งยังยกเจ็บ
ยืนยัดเอวองค์เยื้อง

เที่ยวเก็บ ยานา
บ่เปลื้อง
จิ้งดัด ตนแฮ
ยางเท้าทำหนั่ง
พระองค์เจ้านวม

ตัดตนแก้เข่า ขา

อิสี่สิงค์หันามฤค
สลับเพื่อนางฟ้ากอด
พี่น้องค์ครันครางออก
ยืนย่อบาทบิบัคั่น

มานมอด ม้วยแฮ
ทำนนั้น
ขาไหล่ ขัดเอย
เข่าทั้งโคนขา
พระญาณปริญาติ

ประโยชน์

เป็นการบริหารเอว ออก ขา ไหล่ (เป็นการบริหารแบบเกลียวบิด)



ท่าเตรียม

ยืนก้าวขาข้างซ้ายเฉียงออกไป
ทางซ้าย มือข้างเดียววางแนบหน้าขา
มือขวาทำวอยูนบนสะโพกในลักษณะ
คว่ำมือ สันมือดันสะโพก ปลายมือเฉียง
ไปทางด้านหลัง



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับ
ค่อยๆ ย่อตัว ทิ้งน้ำหนักลงไปที่ขาข้างซ้าย
ที่ก้าวออกไป



ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

๒. ขณะย่อตัวค่อยๆ บิดตัวให้หันหน้า
ไปทางด้านขวา ช้าง โดยขาซ้ายจะย่อขาขวา
จะตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับ
กดเน้นส้นมือที่ทำวอยอยู่บนสะโพก



๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อยๆ
เปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิม
แต่เปลี่ยนเป็นก้าวขาข้างขวา ทำสลับกัน
ซ้ายขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤาษีตัดตนท่าที่ ๑๑

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีตัดตน
แก้โรคในอก

ตัดตนแก้โรคในอก

วรเชษฐแปลงเปลี่ยนชื่อ
พระพรหมเรื่องโบราณ
ไสยาสน์เหยียดเคียดปาน
แก้โรคไอแห้ง

ลิขิตสาร

บอกแจ้ง

ชุดชัก ไว้แธ

เหือดให้เห็นคุณ

พระเพชฌา

ประโยชน์

เป็นการผายปอด บริหารส่วน อก ไหล่



จังหวะที่ ๑ ท่าเตรียม

นอนหงาย ขาและลำตัวเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างวางแนบลำตัว มือคว่ำลง



ฤาษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย
ฤาษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

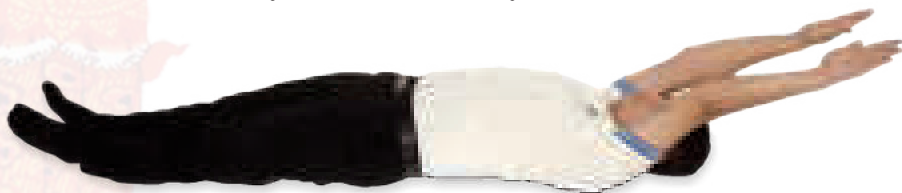


ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้าง ไปวางไว้เหนือศรีษะ ในลักษณะเหยียดตรง



๒. ให้แขนแนบชิดใบหู กลับลมหายใจไว้สักครู่



๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับยกแขนกลับมาอยู่ใน ท่าเตรียม ทำซ้ำ ๕-๑๐



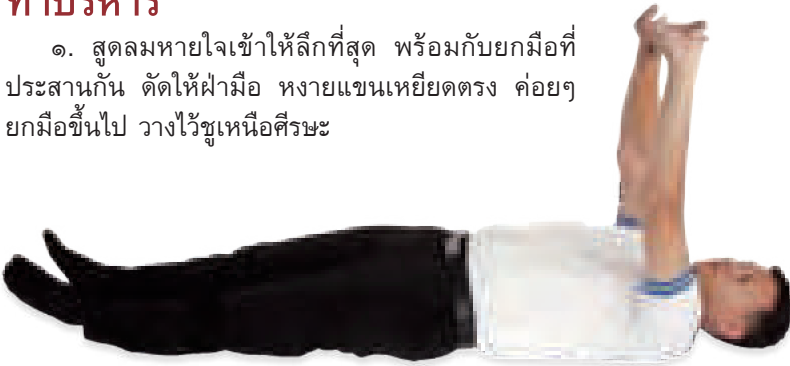
จังหวะที่ ๒ ท่าเตรียม

ประสานมือทั้งสองข้างในลักษณะคว่ำมืออยู่บนหน้าท้อง ขาและลำตัวเหยียดตรง



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกมือที่ประสานกัน ดัดให้ฝ่ามือ หายแขนเหยียดตรง ค่อยๆ ยกมือขึ้นไป วางไว้เหนือศีรษะ



๒. ขาเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างแนบชิดไขว่ กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดมือที่ประสานกัน มาวางบนหน้าผากในลักษณะหงายมือ



๔. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับดัดเหยียดมือ ที่ประสานไว้ไปทางท้องน้อย จนไหล่ตึง คางยกขึ้น ขาเหยียด ตรง ปลายเท้าจุ่มลง



๕. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำใหม่ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤาษีตัดตนท่าที่ ๑๒

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีตัดตน
แก้ตะคริวมือตะคริวเท้า

ตัดตนแก้ตะคริวมือตะคริวเท้า

อัคนีเนตรนี้อัค

ยีนแย่งย่างยักษ์โขน

กางกรกดสองโคน

แก้ตะคริวรื้อเส้น

ศิโชน เนตรฤา

ออกเต็น

ขานี้ด เน้นนอ

แต่แข่งตลอดแขน

จำจิตรนกุล

ประโยชน์

เป็นการทดสอบการทรงตัว เป็นการบริหารส่วนขา

ท่าเตรียม

ยืนแยกขาให้ปลายเท้าแบะออก
ย่อตัวเล็กน้อย กางศอก คว่ำมือ
วางไว้ที่หน้าขา ทั้ง ๒ ข้าง โดยหัน
สันมือออกด้านข้าง





ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกขาข้างซ้าย ลอยขึ้นเหนือพื้น และต้านการกดของมือซ้าย

โดยให้หลังตรง เข่างอ ปลายเท้ากระดกขึ้น กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับ กดมือทั้งสองข้างแน่นิ่ง



๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับวางขาให้อยู่ในท่าเตรียม



๓. เริ่มต้นทำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกขาข้างขวา ทำซ้ำเช่นเดิม สลับซ้ายขวา นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๑๓

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน
แก้ตะโพกสลักเพชร และแก้ไหล่ตะโพกขัด

ตัดตนแก้ลมตะโพกสลักเพชร

สรภังค์ดาบสตั้ง

ถ่างบาททั้งสองทรง

ก้ามตัดตกรผจง

ตะโพกสลักเพชรแม่

ตนตรง

แย้แต่

กตัญู ขานา

เมื่อยลำชาหาย

พระอมรโมลี

ตัดตนแก้ไหล่ตะโพกขัด

พระอัลกัปปกะเบื่อง

รู้ฤๅษบนมนตร์พิณ

เศียรหกหัตถ์จรดดิน

แก้ไหล่ตะโพกเกลียวช้าง

บรรพพระบิล นั้นฤๅ

เผละช้าง

ยืนหย่งแย้นา

เข้าแข่งชาหาย

จำจิตรนุกูล

ประโยชน์

เป็นการบริหารไหล่ สะโพกและหลัง

ข้อควรระวัง ผู้มีอาการปวดหลัง ปวดร้าว ชาลงไปตามขา เสียแปลบที่หลัง
ควรหลีกเลี่ยงท่านี



ถวายสัตตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย

ถวายสัตตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

ท่าเตรียม

ยืนให้ขาทั้งสองข้างขนานกัน
หรือเท้าชิดกัน มือทั้งสอง จับที่ต้นขา



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจ
เข้าให้ลึกที่สุด พร้อม
กับใช้มือบีบนิ้ว จาก
ต้นขาไปถึงข้อเท้า



๒. จนสามารถก้มแตะหรือวางฝ่ามือ
ลงที่พื้นได้ โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรง





๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับ
บีบนิ้ว จากข้อเท้า ย้อนกลับขึ้นมา
จนถึงต้นขา



๔. แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม
ระยะเริ่มต้นอาจแยก ขาให้มาก
แล้ว จึงขยับขาให้เลือน เข้ามา
ชิดกันทีละน้อยใน แต่ละครั้งของ
การก้มแตะหรือวางฝ่ามือ ทำซ้ำ
๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย
ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๑๔

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน
แก้ลมเล็ดนัยน์ตามัว และแก้ลมอันรัดทั้งตัว

ตัดตนแก้ลมเล็ดนัยน์ตามัว

ผิวลมสีกิดด้วย
เนตรนั้นพลันมืดสลัว
สุทศน์ท่านกอดตัว
ยกบาทสองพับท่า

นัยน์มัว
เนิ่นช้า
คว่ำกับพินนา
หัตถ์นั้นประสานเกย
สุวรรณหงส์

ตัดตนแก้ลมอันรัดทั้งตัว

เวฎฐทีปกะโพน
ออกผนวชพันศัลด์
กรทอตระทวยตัด
แก้ทั่วสรรพางค์

พงษ์กษัตริย์
หลีกเส้น
องค์อ่อน งามเอย
เส้นระงับได้โดยเพียร
นายปรีดาราช

ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วนคอ ขา และหน้าอก

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีอาการเวียนศีรษะ ปวดต้นคอ หรือขาแขน ควรหลีกเลี่ยงท่านี



ท่าเตรียม

นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้าง
เหยียดตรง สันเท้าชิดกัน
มือทั้งสองข้างประสานกัน
วางบนพื้นในระดับข้อ



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึก
ที่สุด พร้อมกับยกศีรษะขึ้น

๒. งอขาทั้งสองข้าง ให้ปลายเท้า
งุ้มขึ้นมาทางส่วนหลัง มากที่สุด ส่วน
ของมือ หน้าท้องและหน้าขาให้แนบพื้น
เข้าชิดกัน กลั้นลมหายใจไว้สักครู



๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดศีรษะ และขา
ทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง





ฤๅษีตัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย
ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

ฤๅษีตัดตนท่าที่ ๑๕

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน
แก้เมื่อยปลายมือปลายเท้า

ตัดตนแก้เมื่อยปลายมือปลายเท้า

หัดถนัดนิ้วเท้าทบ

นอนเหยียดเบียดดอกพลัน

องค์แอ่นแขนพักตร์หัน

กาลสิทธิแก้มือยแสน

จบกัน

เหยียดแขน

เห็นหาวราวเหาะนา

มือเท้าเพลาหาย

สุวรรณหงส์

ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วน เอว เข่า ขา และคอ

ท่าเตรียม

นอนตะแคง เท้าสองข้างชิดกัน ลำตัวเหยียดตรง แขนข้างซ้ายเหยียดตรง ขนานกับ
ลำตัว มือคว่ำลงกับพื้น ศรีษะหนุนต้นแขนซ้าย แขนข้างขวาเหยียดตรง คว่ำมือลงแนบลำตัว





ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้มากที่สุด ในลักษณะหน้าตรงและใช้มือข้างที่แนบลำตัว เลื่อนไปจับข้อเท้าข้างเดียวกับมือเหนือข้อเท้าให้ยกขึ้นจนหัวเข่าแยกออกจากกันโดยให้แขนตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับข้อเท้า หรือปลายเท้าลงช้าๆ ลดศีรษะลง กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



๓. ทำซ้ำเช่นเดิม โดยพลิกตะแคงขวา ทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



உதயநாதர் ஸ்தலம்

၂၀ အကယ်၍

๔๖ ๑. หน้าที่ของภรรยาในสังคมไทย

ແລະ ອຳນາດຂອງມັນ ທີ່ສັງເກດ

၇၆၀ စာချုပ်။ ၁။ နှစ်စာချုပ်အား ၁၂.၁၂.၁၉၇၆ ခုနှစ်တွင် ပြန်လည်

၂၀/၁၀/၀၅၁၃/၂၈၂၁၁၁ တံတေး တံတေးကမ္ဘာ

[illegible]

๑. การที่คนมีลักษณะที่ต่างกัน อาจจะมาจากพันธุกรรม หรือมาจากสิ่งแวดล้อมก็ได้



ฤาษีดัดตน

ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกายบริหารแบบไทย
ฤาษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



ฤาษีดัดตน

กายบริหารแบบไทยท่าฤาษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่าเป็นการบริหารร่างกายของคนไทยที่มีมาแต่โบราณ ซึ่งเน้นการฝึกกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมกัน จึงเป็นทั้งการบริหารร่างกายและบริหารจิต รวมทั้งช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง

แพทย์หญิงเพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ

• เอกสารอ้างอิง •

๑. กรุงไกร เจนพานิชย์. อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ รศ.นพ. กรุงไกร เจนพานิชย์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์ ๒๕๓๔
๒. โครงการประสานงานพัฒนาเครือข่ายสมุนพพร (ปปส.) ตำรายาติลาจารึกในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) พระนครพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้จารึกไว้เมื่อ พ.ศ. ๒๓๗๕ ฉบับสมบูรณ์. พุทธศักราช ๒๕๓๗
๓. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. กายบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีดัดตน. พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ๒๕๓๗
๔. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. กายบริหารแบบไทย ๑๐๘ ท่าฤๅษีดัดตน. พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ๒๕๓๗
๕. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. กายบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า. พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.) ๒๕๔๔
๖. สุรเกียรติ อาชาานุภาพ. ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป หลักการวินิจฉัย และรักษาโรค ๒๕๐ โรค และการดูแลรักษา กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์ ๒๕๓๒
๗. ALEXANDER P. SPENCE. BASIC HUMAN ANATOMY. 3rd NEW YORK : THE BENJAMIN / CUMMINGS PUBLISHING COMPANY, INC. 1929



กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

วิสัยทัศน์

เป็นองค์กรหลักด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
เพื่อประชาชน มีสุขภาพดี และพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน