

15 ท่า

ฤๅษีตัดตน
ฤๅษีปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ



ฤๅษี¹ดัดตน ฤๅษีปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ

ทำบริหารร่างกายฤๅษีดัดตนนั้น เป็นฤๅษีปัญญาของบรรพบุรุษไทย ซึ่งมีมาช้านาน นอกจากทำฤๅษีดัดตนจะช่วยบำบัดตน รวมทั้งส่งเสริมสุขภาพแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย ซึ่งทำส่วนใหญ่ของฤๅษีดัดตนนั้น เป็นการเลียนแบบท่าทางหรืออิริยาบถของไทย ขณะเดียวกันก็ใช้หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้สอดคล้องกับลมหายใจเข้าออก ผลลัพธ์ที่ได้คือสุขภาพแข็งแรงกระปรี้กระเปร่า และช่วยให้ผู้ฝึกมีสมาธิมากยิ่งขึ้น

สำหรับทำฤๅษีดัดตนนั้นมีทั้งหมดประมาณ 127 ท่า ประกอบด้วย 4 อย่าง คือ การยืน การเดิน การนอน การนั่ง แต่มี 15 ท่า พื้นฐานที่กระทรวงสาธารณสุขยอมรับ และคนทั่วไปสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะประกอบเพียงแค่ 3 อย่างเท่านั้น คือ การยืน การนอน การนั่ง



การฝึกฤๅษีดัดตน 15 ท่านนั้น ผู้ฝึกจะต้องประสานกันให้ดี เพื่อไม่ให้
เกิดการติดขัดของเลือดและลม ขณะเดียวกันผู้ฝึกควรเลือกท่าฝึกที่เหมาะสม
กับตนเอง



หลักของการฝึกท่าฤๅษีดัดตนที่ถูกต้อง

1. ทำแค่พอตึง หากเกิดอาการเจ็บก็ควรเลิกทำ
2. ทำแบบค่อยเป็นค่อยไปจึงจะเห็นผล และ ไม่จำเป็นต้อง
ทำให้ครบทั้ง 15 ท่า แต่ควรเลือกทำใดท่าหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับ
ตนเอง
3. ผู้ที่มีอาการปวด บวม กระดูหัก หรือกระดูกเสื่อมนั้น ควรหลีกเลี่ยง
การบริหารร่างกายด้วยวิธีฤๅษีดัดตน

1 ทำนวดนุ้ามเนื้อ บริเวณใบหน้า

ทำนี้จะช่วยในเรื่องของการ ส่งเลือดไปเลี้ยงที่บริเวณใบหน้า
รวมทั้งช่วย บำรุงสายตา และส่งเลือดไปเลี้ยงสมอง ซึ่งจะ
ประกอบด้วย 7 ท่า

ท่าเตรียม

ล้างหน้า ล้างมือให้สะอาด นิ้วมือไม่สวม
แหวนใดๆ นั่งขัดสมาธิลำตัวตรง



1.1 ท่าเสยผม

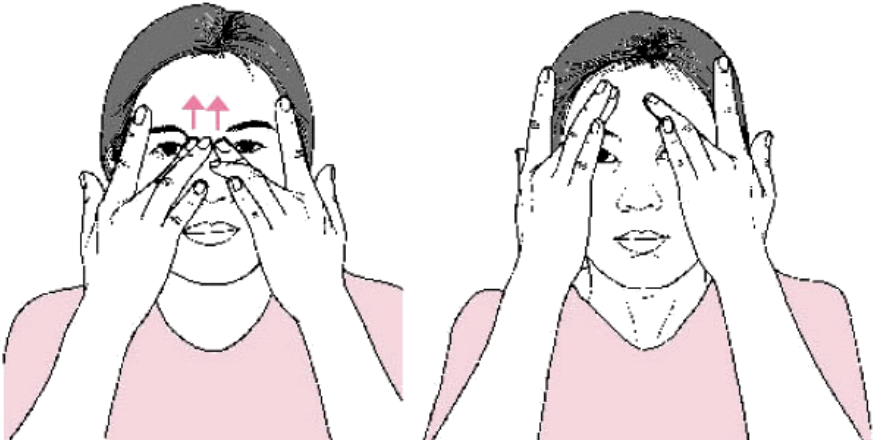


ใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง
กดขอบกระดูกตาบ้นทั้ง สองข้าง
พร้อมๆ กัน ให้แน่นพอควร



ค่อยๆ กด พร้อมกับเลื่อนนิ้วมือทั้ง 3 นิ้ว เรื่อยขึ้นไปบนศีรษะทั้ง 3 นิ้ว
ต่อเนื่องไปจนถึงท้ายทอย ในท่าเสยผม ทำซ้ำ 10 ครั้ง

1.2 ท่าทาแป้ง



ใช้นิ้วกลางทั้งสองข้าง กดด้านข้างดั้งจมูกทั้งสองข้างให้แน่นพอควร
ค่อยๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วกลางขึ้นไปจนถึงหน้าผาก



โดยให้ปลายนิ้วกลางจรดกันที่กลาง
หน้าผาก



แล้วใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และ
นิ้วก้อยทั้งสองมือจรดกันตรงหน้าผาก
แล้วลูบมือให้แนบสนิทไปทางหางคิ้ว

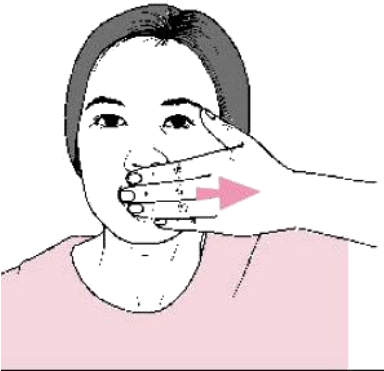
ลูบลงไปที่แก้ม ต่อเนื่องจนถึงคาง ทำซ้ำกันประมาณ 10 ครั้ง



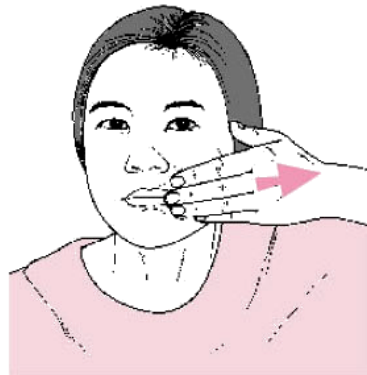
1.3 ท่าเข็ดปาก



ใช้ฝ่ามือซ้ายวางทาบบนปาก โดยให้
ปลายนิ้วก้อยอยู่ที่ติ่งหูข้างขวา ให้ฝ่ามือ
กดแน่นกับปากพอควร



ลากมือมายังด้านซ้ายพร้อมกับเม้มริม
ฝีปาก โดยให้ฝ่ามือกดแน่นสนิทขณะทำ
นับ 1 ครั้ง

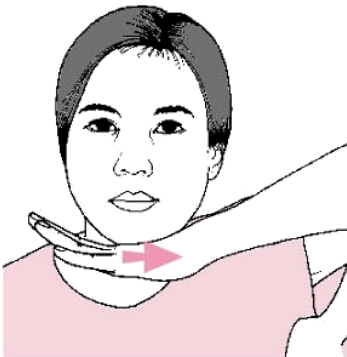


สลับเป็นมือขวา ทำแบบเดียวกัน (ทำทำนี้
ข้างละ 10 ครั้ง)

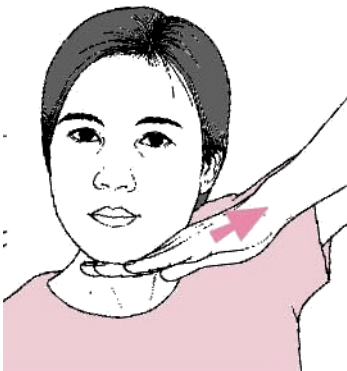
1.4 ท่าเข็ดคาง



ใช้หลังมือขวาวางทาบใต้คาง หลังมือกด
แน่นกับคางพอควร โดยให้ปลายนิ้วอยู่ที่
ติ่งหูซ้าย

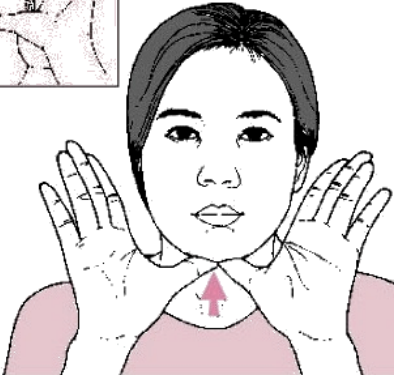
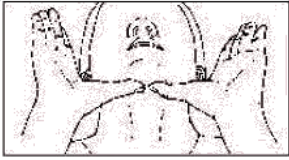


แล้ว ลากมือตั้งแต่ติ่งหู ซ้าย ไปตาม
คาง จนถึงใต้หู ขวา โดยให้หลังมือกด
แนบสันกระดูกคาง ทำ นับเป็น 1 ครั้ง



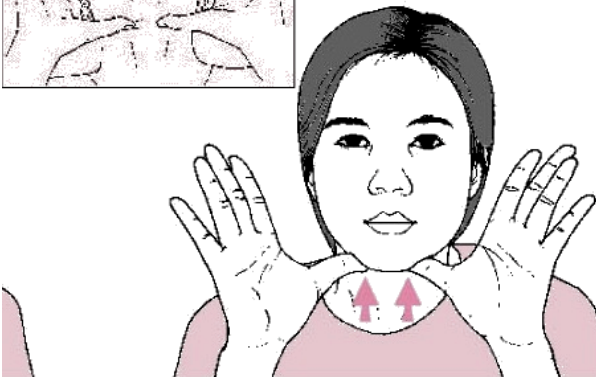
สลับ เป็นมือซ้าย ทำ ซ้ำ แบ บ
เดียวกัน (ทำท่านี้ข้างละ 10 ครั้ง)

1.5 ท่ากดใต้คาง



ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตรงกลางคาง โดยให้ปลาย
นิ้วหัวแม่มือตั้งฉากกับคาง

ก้มหน้าเล็กน้อยเพื่อด้านนิ้วมือ ใช้แรงกดพอสมควร นิ่งสักครู่นับ 1 –
10 ในใจ

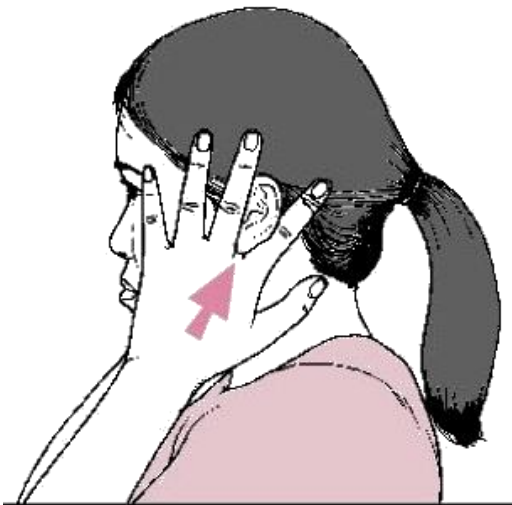


เลื่อนจุดให้ทั่วบริเวณใต้คาง โดยเลื่อนทีละนิ้วมือ ทำซ้ำ 5 ครั้ง

1.6 ทำอุทหรน้ำหูและหลังหู

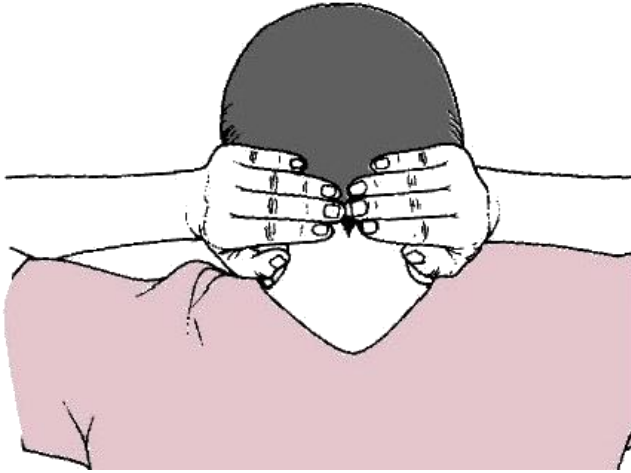


ใช้นิ้วชี้และนิ้ว กลาง ทั้งสองข้าง
คืบหูหลวมๆ โดยให้ฝ่ามือแนบ
กับแก้ม

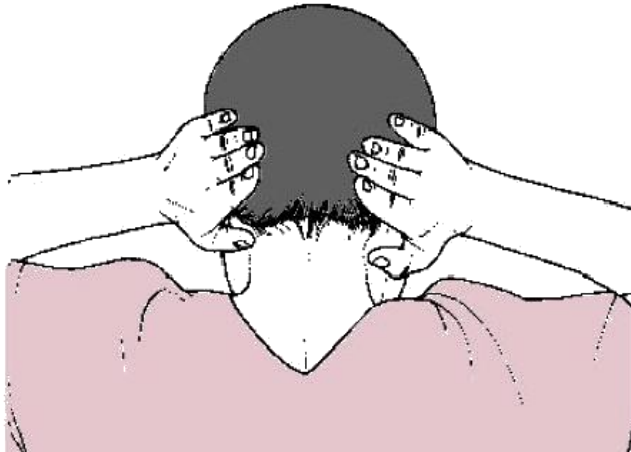


อุทหรมือขึ้นลงแรงๆ นับเป็น
1 ครั้ง ทำซ้ำ 20 ครั้ง

1.7 ท่าตบท้ายทอย



ใช้สันมือทั้งสองข้างปิดหูไว้ โดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างวางบริเวณ
ท้ายทอย ปลายนิ้วกลางจรดกัน



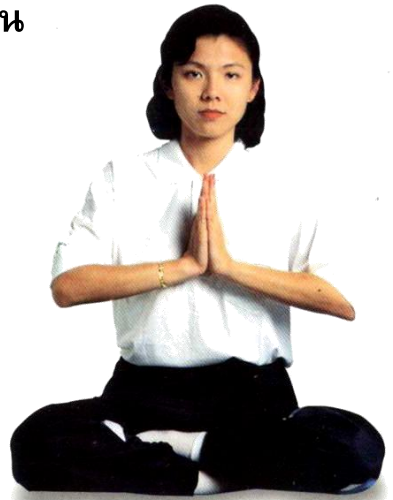
กระดกนิ้วมือทั้งสองข้างให้มากที่สุด แล้วตบที่ท้ายทอยพร้อมกันโดย
ไม่ยกฝ่ามือ ทำซ้ำ 10 ครั้ง

2 ท่าเทพพนม

ท่านี้จะช่วย แก่ลมข้อมือ และลมในลำไส้ ช่วยในการส่งเลือด และลมไปตามแขน เพื่อแก้โรคลมในข้อแขน

ท่าเตรียม

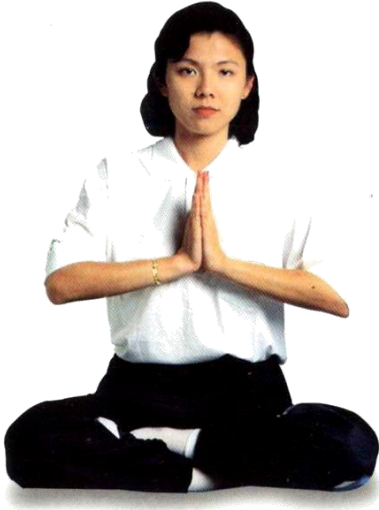
นั่งขัดสมาธิพนมมือในท่าเทพพนม โดยให้มือที่พนมตั้งอยู่ห่างจากหน้าอก แขนตั้งฉากกับลำตัว



ท่าบริหาร

ใช้มือด้านซ้ายดันมือขวา มือขวาด้านแรงมือซ้าย พร้อมกับดัดปลายนิ้วให้โน้มไปด้านตรงข้าม ในขณะที่ดันมือค่อยๆ สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจ แหม่ว ท้อง ขมิบก้นไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อยๆ คลายมือ





กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



ทำสลับกัน ใช้มือด้าน ขวา ดันมือ
ซ้าย มือซ้ายดันแรงมือขวา พร้อมกับ
ดัดปลายนิ้วให้โน้มไปด้านตรงข้าม
ในขณะที่ดันมือค่อยๆ สูดลมหายใจ เข้า
ให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจ แหม่วท้อง
ขมิบกันไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออก
พร้อมกับค่อยๆ คลายมือ
กลับมาอยู่ในท่าเตรียม

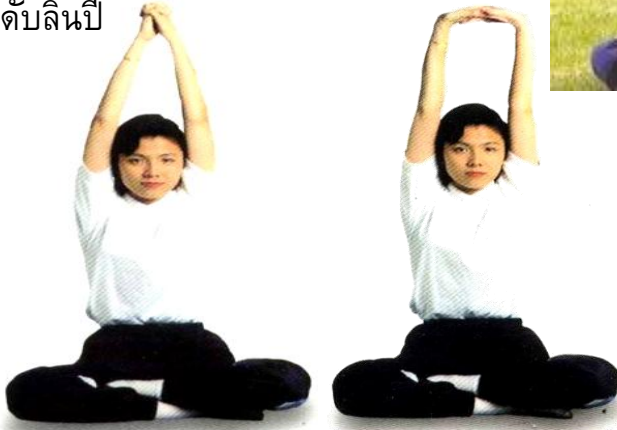
ทำข้างละ 5 – 10 ครั้ง

3 ท่าชู้หัดถั่ววาดหลัง

ท่านี้จะช่วย แก่ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ
เมื่อฝึก ทำนี้อย่างต่อเนื่อง จะทำให้การเคลื่อนไหวของข้อไหล่เป็นไปด้วยดี
และเมื่อฝึกได้ครบชุด เป็นการบริหารไหล่ คอ ออก ท้อง และกระตุ้นการ
ไหลเวียนของโลหิตที่ศีรษะและแขน

ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างประสานกัน
ประมาณระดับลิ้นปี่



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหู กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับดัดมือที่ประสานกันเหนือศีรษะให้หงายขึ้น



ผ่อนคลายใจออกพร้อมกับ
ค่อยๆวาดมือทั้งสองข้างออกจากกัน วาง
ทางไปด้านหลัง

ค่อยๆอแขนกำหนดมา
ไว้ที่บั้นเอวทั้งสองข้าง ใช้
กำปั้นกดบริเวณเอวทั้ง 2 ข้าง
ขณะกตสวดมหายใจเข้าให้ลึก
ที่สุด



กลั่นมหายใจไว้สักครูพร้อมกับกตเน้น
ผ่อนคลายใจออก พร้อมกับคลายการกต
กำปั้น



เลื่อนตำแหน่งที่กตไปทางกลางหลังที่ละน้อย จนกำปั้นชิดกันที่
บริเวณกลางบั้นเอว ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

4 ท่าแก้เกียจ

ท่านี้จะช่วย แก่ลมเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกียจ (คืออาการเมื่อยขบทั้งตัว) ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย และช่วยแก้อาการปวดศีรษะได้

ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างประสานกัน
ประมาณระดับลิ้นปี



ท่าบริหาร



สุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านซ้ายให้มากที่สุด โดยให้ลำตัวตรง หน้าตรง แขนตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขนทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านขวา

ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้
ฝ่ามือยื่นไปทางข้างหน้า



ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัด
ให้สูงขึ้นเหนือศีรษะแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิด
ไปหู



ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับลดแขนลงให้มือ
ทั้งสองข้างพักไว้บนศีรษะ ในลักษณะหงายมือ



และค่อยๆ ลดมือลงมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้น
ทำซ้ำใหม่ โดยเหยียดแขนไปทางด้านซ้าย ด้านขวา
ด้านหน้า และด้านหลังตามลำดับ นับเป็น 1 ครั้ง

ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

5 ท่าตั้งศอกไล่ต่าง

ท่านี้จะช่วย แก่แขนขัด และแก้ขัดแขน เป็นการบริหารบริเวณหัวไหล่ ช่วยลดอาการแขนขัด ซึ่งมักพบได้บ่อย



ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง ยกศอกข้างซ้ายให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มซ้าย มือข้างขวากุมได้ศอกซ้ายที่ตั้งขึ้น



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือขวาที่กุมศอกดึงข้อศอกซ้ายมาทางแขนข้างขวาให้มากที่สุด พร้อมกับเกร็งข้อศอกซ้ายด้านมือขวาไว้



ขณะดึงข้อศอก ฝ่ามือข้างที่จะดึงศอกจะถูกดึงให้ไล่ไปตามแนวทาง
กลืนลมหายใจไว้สักครู່ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือ

กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



เริ่มต้นท่าซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็น
ยกศอกข้างขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว โดย
ให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มขวา มือข้างซ้าย
กุมได้ศอกขวาที่ตั้งขึ้น ท่าซ้ำเช่นเดิม

เริ่มต้นท่าซ้ำใหม่ สลับซ้ายและขวานับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

6 ท่านั่งนวดเข่า

ท่านี้จะช่วย แก้ก้อน (คือ ความเสื่อมของอวัยวะ) และแก้
เข่าขัด ซึ่งเป็นการบริหารบริเวณเข่า หลัง เอว



ท่าเตรียม

นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน มือทั้งสอง
ข้างวางไว้บริเวณหน้าขา หน้าตรง หลังตรง

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างนวดตั้งแต่ต้นขา
ต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า





ใช้มือจับปลายเท้าและก้มหน้าให้มากที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายมือจากปลายเท้า นวดจากข้อเท้ากลับขึ้นมาจนถึงต้นขา



แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม

เริ่มต้นทำซ้ำ จนครบ 5 – 10 ครั้ง

7 ท่า ยืน ธนู

ท่านี้จะช่วย **แก้กล้ามเนื้อบิดคด** (หมายถึง ภาวะอาการขัดเจ็บของ กล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ อันเนื่องมาจากความเสื่อมจากการใช้งานผิดปกติของ กล้ามเนื้อและเส้นเลือดภายใน) **และแก้เส้นมหาสมุทรรับ** เป็นการ บริหารส่วนนอก และขา เป็นท่าต่อเนื่องจากท่าที่ 6

ท่าเตรียม



นั่งเหยียดขาข้างซ้ายให้เฉียงออกไปทาง ด้านซ้าย งอเข่าขวาให้ฝ่าเท้าชิดต้นขาซ้าย กำ หมดทั้งสองข้างให้ขนานกันไว้ที่ระดับอก โดย ให้ห่างจากอก



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยื่น ก้านซ้ายเหยียดออกไปทางปลายเท้าซ้าย



หันหน้าไปตามก้านในลักษณะเฉียง เป้าหมาย ดึงก้านและศอกข้างขวาไปทางด้าน หลังให้เต็มที่จนรู้สึกตึงและสะบักและหลัง กลั้น ลมหายใจไว้สักครู



ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับเปลี่ยน
กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็น
เหยียดขาขวาและกำปั้นขวา



สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับ
ยื่นกำปั้น ขวา เหยียดออกไปทางปลายเท้า
ขวา



หันหน้าไปตามกำปั้นในลักษณะเฉียง
เป้าหมาย ดึงกำปั้นและศอกข้าง ซ้าย ไป
ทางด้านหลังให้เต็มที่จะรู้สึกตึงและสะบัก
และหลัง กลับลมหายใจไว้สักครู



ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับเปลี่ยน
กลับมาอยู่ในท่าเตรียม

ทำสลับกันซ้าย ขวา นับเป็น 1 ครั้ง
ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

8 ทำอวดแหวนเพชร

ทำนี้จะช่วย แก่ลมในแขน ช่วยป้องกันในเรื่องของการเกิด โรคหัวใจได้



ท่าเตรียม

นั่งชันเข่าข้างซ้าย และยื่นแขนข้างซ้ายออกไปข้างหน้า ให้อยู่ในระดับเดียวกับกับหัวไหล่ โดยไม่พับมือไว้บนเข่า ใช้มือข้างขวาจับนิ้วมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปให้ฝ่ามือตั้งขึ้น



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับออกแรงดันมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไป ต้านกับการดึงบริเวณ นิ้วมือข้างขวาเข้าหาตัว โดยแขนทั้งสองข้างเหยียดตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับไว้
ทางนิ้วมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปให้เต็มที่



กรีดนิ้วหรือพับนิ้วมือลงที่ละนิ้วจนครบ หักข้อมือลงและลดมือมาไว้
ข้างลำตัว



ทำซ้ำ เช่นเดิม โดยเปลี่ยนเป็นนั่งชันเข่า
ขวา และยื่นแขนขวา

ทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น 1 ครั้ง
ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

9 ท่าตำรงกายอายุยืน

ท่านี้เป็นการบริหารส่วนขา มีการยืดร่างกายตามแนวดิ่ง



ท่าเตรียม

ยืนแยกขาแบะปลายเท้าออก มือทั้งสองข้างกำ
หมัดวางซ้อนกันที่ระดับอก แขนตั้งฉากกับลำตัวโดย
มือห่างจากอก



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับย่อตัวลง
ช้าๆ กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับแขม่วท้อง ขมิบ
กัน



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ ยืดตัวให้
กลับมาอยู่ในท่าเตรียม

ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

10 ท่านางแบบ

ท่านี้จะช่วยแก้ไหล่ ขา และแก้เข่า ขา ช่วยในเรื่องของการปวดเมื่อยบริเวณสะโพกได้เป็นอย่างดี เป็นการบริหารแบบเกลียวบิด



ท่าเตรียม

ยืนก้าวขาข้างซ้ายเฉียงออกไปทางซ้าย มือข้างเดียวกันวางแนบหน้าขา มือขวาทำวูบบนสะโพกในลักษณะคว่ำมือ สันมือดันสะโพก ปลายมือเฉียงไปทางด้านหลัง

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ ย่อตัว ทิ้งน้ำหนักลงไปที่ขาข้างซ้ายที่ก้าวออกไป

ขณะย่อตัวค่อยๆ บิดตัวให้หันหน้าไปทางด้านขวาช้าๆ โดยขาซ้ายจะย่อ ขาขวาจะตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับกดเน้นเส้นมือที่ทำวูบบนสะโพก แล้วผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อยๆ เปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม

ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นก้าวขาข้างขวา ทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง



11 ท่านอนหงาย คลายปวด

ท่านี้จะช่วยแก้โรคในอก ช่วยในเรื่องของการบริหารหัวใจ ท่านี้เป็น
การคลายปวด บริหารส่วนอก และไหล่ มี ๒ จังหวะ

จังหวะที่ 1



ท่าเตรียม

นอนหงาย ขาและลำตัวเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างวางแนบลำตัว มือคว่ำลง



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้าง ไปวางไว้เหนือศีรษะในลักษณะเหยียดตรง



ให้แขนแนบชิดใบหู กลับลมหายใจไว้สักครู่



ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับยกแขนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม

ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

จังหวะที่ 2



ท่าเตรียม

ประสานมือทั้งสองข้างในลักษณะคว่ำมือ
อยู่บนหน้าท้อง ขาและลำตัวเหยียดตรง

ท่าบริหาร



สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับ
ยกมือที่ประสานกัน ตัดให้ฝ่ามือหงายแบน
เหยียดตรง ค่อยๆ ยกมือขึ้นไปวางไว้เหนือศีรษะ
ขาเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างแนบชิด



ไปหู กลับลมหายใจไว้สักครู่

ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดมือที่
ประสานกันมาวางบนหน้าผากในลักษณะหงาย
มือ



สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับ
ดัดเหยียดมือที่ประสานไว้ไปทางท้องน้อย จน
ไหล่ตึง คางยกขึ้น ขาเหยียดตรง ปลายเท้าจุ่ม
ลง



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเปลี่ยน
กลับมาเป็นท่าเตรียม เริ่มต้นทำใหม่

ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

12 ท่าเต้นโยน

ท่านี้จะช่วยแก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า ช่วยในเรื่องของการทรงตัว และบริหารส่วนขา



ท่าเตรียม

ยืนแยกขาให้ปลายเท้าแบะออก ย่อตัว เล็กน้อย กางศอก คว่ำมือวางไว้ที่หน้าขาทั้ง 2 ข้าง โดยหันสันมือออกด้านข้าง

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยกขาข้างซ้ายลอยขึ้นเหนือพื้น และด้านการกดของมือซ้าย โดยให้หลังตรง เข่างอ ปลายเท้ากระดกขึ้นกลั่นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดมือทั้งสองข้างแน่นิ่ง





ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับวางขาให้อยู่
ในท่าเตรียม



เริ่มต้นทำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกขาข้างขวา

ทำซ้ำเช่นเดิมสลับซ้ายขวา นับเป็น 1 ครั้ง
ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

13 ท่าฝึกนวดขา

ท่านี้จะช่วย แก่ตะโพกสลักเพชร และแก้ไหล่ตะโพกขัด เป็น การบริหารไหล่ สะโพกและหลัง

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีอาการปวดหลัง ปวดร้าว ชาลงไปตามขา เสียวแปลบที่หลัง ควรหลีกเลี่ยงท่านี้



ท่าเตรียม

ยืนให้ขาทั้งสองข้างขนานกันหรือเท้าชิดกัน มือ ทั้งสองจับที่คันท่า



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือบีบ นวดจากต้นขาไปจนถึงข้อเท้า



จนสามารถก้มแตะ หรือวางฝ่ามือลงที่พื้นได้
โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรง



ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับบีบนิ้วจากข้อ
เท้าย้อนกลับขึ้นมาจนถึงต้นขา



แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ระยะเริ่มต้น
อาจแยกขาให้มากแล้วจึงขยับขาให้เลื่อนเข้ามาชิดกัน
ทีละน้อยในแต่ละครั้งของการก้มแตะหรือวางฝ่ามือ

ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

14 ท่านอนคว่ำทิ่มहतถ

ท่านีจะช่วย แก่ลมเลือดนัยน์ตามัว และแก่มอันรัดทั้งตัว ช่วยขับลมเพื่อให้ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น เป็นการบริหารส่วนคอ ขา และหน้าอก

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีอาการเวียนศีรษะ ปวดต้นคอ หรือขาแขนควรหลีกเลี่ยงท่านี



ท่าเตรียม

นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง สันเท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างประสานกัน วางบนพื้นในระดับกาง



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกศีรษะขึ้นเต็มที่



งอขาทั้งสองข้าง ปล่อยให้เท้าจมขึ้นมาทางส่วนหลังให้มากที่สุด ส่วนของมือ หน้าท้องและหน้าขาให้แนบพื้น เช้าชิดกัน กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดศีรษะ และขาทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม

ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

15 ท่าแอ่นองศา แขนพักตร์

ท่านี้จะช่วย แก่เมื่อยปลายมือปลายเท้า เป็นการบริหารส่วนเอว
เข่า ขา และคอ



ท่าเตรียม

นอนตะแคง เท้าสองข้างชิดกับ
ลำตัวเหยียดตรง แขนข้างซ้าย เหยียด
ตรงขนานกับลำตัว มือคว่ำลงกับพื้น
ศีรษะหนุนต้นแขนซ้าย แขนข้างขวา
เหยียดตรง คว่ำมือลงแนบลำตัว

ท่าบริหาร



สุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด
พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้มากที่สุด ใน
ลักษณะหน้าตรงและใช้มือข้างที่แนบ
ลำตัว เลื่อนไปจับข้อเท้าข้างเดียวกับ
มือ เหนี่ยวข้อเท้าให้ยกขึ้นจนหัวเข่า
แยกออกจากกัน โดยให้แขนตึง กลับ
ลมหายใจไว้สักครู



ผ่อนคลายหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับข้อเท้าหรือปลายเท้าลง
ช้าๆ ลดศีรษะลง กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



ทำซ้ำเช่นเดิม โดยพลิกตะแคงขวา ทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น 1 ครั้ง

ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง