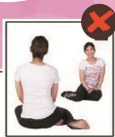


การปรับร่างกายให้สมดุลด้วยการบริหาร

ตัวอย่าง การดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ที่สร้างความไม่สมดุลให้แก่ร่างกาย

ท่านอนคอพิ้น, การลุกจากเตียงด้านข้าง, การยืนพิงขา,
การเดินปลายเท้าแบบ, การเดินยกของ, การนั่งพับเพียบ,
การชักผ้า, การออกกำลังกายหลายประเภท, การดูแลเด็ก



ท่าบริหารที่ 1

ทำให้อวัยวะดีหรือทำร้ายละคร



จบท่าบริหารที่ 1 ให้ทำซ้ำๆ 3 ครั้ง

ท่าบริหารที่ 2

ท่าไม้ปิ้ง



จบท่าบริหารที่ 2 ให้ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ท่าบริหารที่ 3

ท่าลอดเสื้อ



จบท่าบริหารที่ 3 ให้ทำต่ออีก 4-6 ครั้ง โดยสลับ
แขนซ้ายและขวาให้อยู่ข้างหน้าสลับกัน

ท่าบริหารที่ 4

ท่าหมุนแขนหรือกรรเชียง



จบท่าบริหารที่ 4 ให้ทำที่ละข้างสลับกันไปข้างละ 3 ครั้ง

ท่าบริหารที่ 5

ท่าปล่อยพลัง



จบท่าบริหารที่ 5 ให้ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ท่าบริหารที่ 6

ท่าขึ้น-ลงเตียง



จบท่าบริหารที่ 6 ให้ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ท่าบริหารที่ 7

ท่านมว



จบท่าบริหารที่ 7 ให้ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ท่าบริหารที่ 8

ท่าเต่า 1



จบท่าบริหารที่ 8 ให้ทำซ้ำ 3 ครั้ง

หลักการของ ๘ มณเฑาะ

มณเฑาะ เป็นศาสตร์เกี่ยวกับการจัดสมดุลโครงสร้างของร่างกาย โครงสร้างของกระดูกในร่างกายที่อยู่บนลักษณะสมดุล จะทำให้การไหลเวียนของเลือด สบ น้ำเหลือง และระบบประสาท สะดวกขึ้น

“หมอเก่งแค่ไหน...ก็รักษาไม่หายหรอกครับ ถ้าเราไม่รู้จักดูแลตัวเอง”



ขอบพระคุณ : อาจารย์นายแพทย์ นกต มิ่งสานนท์
แพทย์ที่ปรึกษาสถาบันสุขภาพเด็กทหารเรือ
ที่โรงพยาบาลให้คนมีจิตตปัญญา “มนเฑาะ”



สภานาฏศิลป์และนาฏศิลป์
กลุ่มงานสุขภาพ
โรงพยาบาลปัตตานี