เคล็ดลับฝึกการหายใจต้านมะเร็ง

ชี่ ไดนามิกส์ คือ ศิลปะอย่างหนึ่งที่ก่อให้เกิดพลังแห่งคุณประโยชน์และพลังงานแห่งการบำบัด โดยการอาศัยการผสมผสานของทั้งความผ่อนคลาย และความเป็นหนึ่งเดียวกันของจิตใจและร่างกาย วัตถุประสงค์และกระบวนการซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของชี่ ไดนามิกส์ คือ การก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่และการรักษาตนเอง

ในการบำบัดและรักษาผู้ป่วยมะเร็ง การหายใจด้วยวิธีกลั้นลมหายใจแบบชี่ ไดนามิกส์นับว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง เนื่องจากช่วย

1. บรรเทาความเจ็บปวด
2. เพิ่มพลังงาน
3. กระตุ้นต่อมน้ำเหลืองให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ช่วยในการดูดซึมอาหารและการย่อยอาหารได้ดีขึ้น
5. เพิ่มประสิทธิภาพการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย
6. เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
7. เพิ่มระบบการไหลเวียนของเลือดและกระจายความร้อน
8. เพิ่มปริมาณการหลั่งเคมีทางสมอง โดยเฉพาะสารเอนโดฟินส์ซึ่งช่วยบรรเทาความเจ็บปวด
9. นอนหลับและผ่อนคลายมากขึ้น
10. ช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียด
11. ปรับสมดุลของร่างกายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

การเริ่มต้นรักษามะเร็งด้วยชี่ ไดนามิกส์

1. การหายใจด้วยวิธีการกลั้นลมหายใจ เป็นวิธีการบริหารลมหายใจในสภาวะผ่อนคลาย ที่ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อร่างกาย
2. ชี่ ไดนามิกส์ ไม่ใช่ทางเลือกในการรักษามะเร็ง แต่เป็นการเสริมและเกื้อหนุนใช้ร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบันให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ในระยะเริ่มต้น การฝึกแต่ละครั้งควรกินเวลานานเท่าที่คุณจะทำได้จนกระทั่งคุณได้รับ สัญญาณ ที่บ่งบอกว่า ชี่ (การไหลของพลัง) ได้ไหลเวียนไปทั่วร่างกาย

3. หากมีอาการปวด ความเจ็บปวดจะหายไป ด้วยการปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอความเจ็บปวดเหล่านั้นจะหายไปจนคุณรู้สึกได้

   ความรู้สึกที่จะสัมผัสได้ คือ

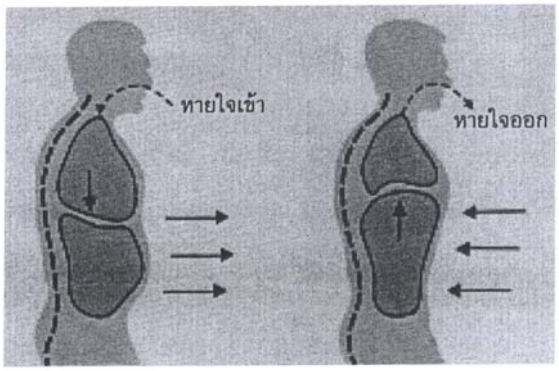
   - ชาและอุ่นเล็กน้อยบริเวณที่ปวด
   - ความเจ็บปวดค่อยๆ หายไปและหมดไปในที่สุด
   - มีความรู้สึก เบาตัว ตามมาซึ่งเป็นสัญญาณแสดงว่ามีการหลั่งของเอนโดฟินส์ นี่คือขั้นตอนแรกของการนำไปสู่การบำบัด และบ่งชี้ว่าบริหารลมหายใจได้ถูกต้อง
   - หายใจเป็นจังหวะมากขึ้นโดยไม่ต้องบังคับลมหายใจ และสามารถหายใจได้อย่างต่อเนื่อง นี่คือสัญญาณบอกว่าปฏิบัติได้ถูกวิธี

   หากสังเกตได้ว่าความเจ็บปวดจะหวนกลับมาอีกครั้งก็ให้บริหารลมหายใจด้วยวิธีนี้ เพื่อสกัดกั้นก่อนจะเกิดความเจ็บปวดอีกครั้ง

4. การบริหารลมหายใจด้วยวิธีนี้ไม่ส่งผลข้างเคียงใดๆ แม้จะปฏิบัติมากกว่าที่แนะนำ
5. การเปลี่ยนแปลงอารมณ์มีส่วนควบคุมการหายใจ หากหายใจสั้นๆ เร็วหรือไม่เป็นจังหวะ ผิดปกติ นี้คือการหายใจของผู้ที่อยู่ในสภาวะอารมณ์ไม่ปกติ หากเราหายใจได้ลึกเป็นจังหวะ แสดงว่าเรามีสติ มั่นใจ มีสมาธิ และแข็งแรงขึ้น
6. ทัศนคติเชิงบวก คือ สิ่งที่สำคัญซึ่งช่วยสนับสนุนและส่งผลมีสุขภาพที่ดี การยิ้มช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบนใบหน้าและกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งเอนโดฟินส์ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการบำบัดความเจ็บปวดทางธรรมชาติ
7. การหายใจด้วยกะบังลม วิธีนี้เป็นการหายใจตามธรรมชาติซึ่งพบได้ในเด็กทารก เมื่อเราหายใจเข้าช่องท้องของเราจะขยายออกมากกว่าช่องอก การหายใจด้วยวิธีนี้เป็นการหายใจที่เหมาะสมตามกลไกตามธรรมชาติซึ่งดีต่อสุขภาพ

กลไกการหายใจที่เหมาะสม

1. ขณะหายใจเข้าให้สูดอากาศเข้าไปลึกๆ จนถึงบริเวณช่องท้อง วิธีนี้จะทำให้ปอดได้รับอากาศมากขึ้น
2. เวลาหายใจออกควรแขม่วท้องให้มากที่สุด จนรู้สึกเหมือนท้องแบนราบติดกระดูกสันหลัง อากาศเสียภายในจะถูกขับออกได้มากที่สุด



ข้อควรจำก่อนการปฏิบัติ

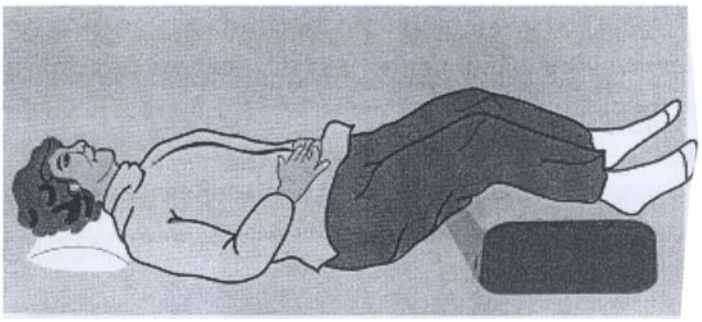
1. หายใจเข้า ควรเริ่มจากหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเพียงเล็กน้อย ควรหายใจแค่พอให้กะบังลมเคลื่อนไหวได้สะดวก จุดประสงค์ของการหายใจแบบนี้ก็เพื่อให้เกิดความสบายและผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกสบายกับเทคนิคการหายใจแบบนี้แล้ว ก็สามารถหายใจเข้าเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อยได้แต่อย่าหายใจเข้ามากเกินไปจนเกิดอาการวิงเวียนศีรษะ หรือจนเกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบาย
2. หายใจออกให้หมด คือ การกำจัดของเสียทั้งหมดออกไปจากปอดทุกครั้งที่หายใจออก เอาอากาศใหม่เข้าไปแทนที่

วิธีการหายใจแบบกลั้นลมหายใจ หรือการทำสมาธิด้วยวิธีการหายใจแบบชี่เพื่อการรักษา

หมายเหตุ : ใช้วิธีการนี้หายใจด้วยกะบังลมตลอดการปฏิบัติ

ขั้นที่ 1 เตรียมตัวและจัดท่าทางของร่างกาย

- นอนหงาย หากยังรู้สึกไม่สบายก็ให้พยายามจัดท่าทางให้อยู่ในท่าสบาย
- หนุนศีรษะด้วยหมอนหรือผ้าเช็ดตัวม้วนกลมๆ วางไว้ที่ใต้คอ เพื่อไม่ให้น้ำหนักของศีรษะตกลงบนคอ
- ยกขาขึ้นสูงเพื่อช่วยการไหลเวียนของเลือด โดยจะวางขาบนหมอนอิง หรือบนม้านั่งก็ได้



- เมื่อรู้สึกถึงรับพลังงานในร่างกายลดลงแล้ว ให้วางกระเป๋าน้ำร้อนหรือขวดน้ำร้อนบนท้องน้อยบริเวณใต้สะดือ วิธีนี้จะช่วยให้ระดับความร้อนและพลังงานสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
- เพ่งสมาธิไปที่ท้องน้อยหรือ “ตันเถียน” ซึ่งอยู่ต่ำจากสะดือประมาณ 2 นิ้ว (ตันเถียน คือ ศูนย์กลางพลังงานซึ่งในชี่กง ถือว่าเป็น “ศูนย์กลางแห่งอายุวัฒนะ” และควรรักษาให้อบอุ่นอยู่เสมอ)

ขั้นที่ 2 ผ่อนคลาย

วิธีการหนึ่งที่ทำแล้วได้ผลดี คือ โน้มตัวจากช่วงเอวขึ้นมา ยกไหล่แต่ละข้างขึ้นมาที่หู จากนั้นให้หมุนไหล่ไปข้างหน้าเสร็จแล้วจึงเอนตัวลงนอนอย่างเดิม วิธีนี้จะทำให้ไหล่ผ่อนคลายมากขึ้น อาจจะปรับร่างกายไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกสบายและผ่อนคลาย

ขั้นที่ 3 เพ่งสมาธิไว้ที่ "ตันเถียน"

ตรวจสอบจนแน่ใจว่าสมาธิของคุณยังจดจ่ออยู่ที่จุด "ตันเถียน" ถ้ามีความคิดอื่นแวบเข้ามา ให้ตระหนักรู้ถึงความคิดนั้นแล้วค่อยๆ ดึงสติกลับมา ให้จิตกลับไปจดจ่ออยู่ที่ ตันเถียน หากจิตจดจ่อที่ใด ที่นั่นคือแหล่งพลังงาน

ขั้นที่ 4 หายใจเข้า

- หายใจเข้าอย่างนุ่มนวลทางจมูกเท่านั้น ในขั้นตอนนี้ยังไม่ต้องนับเวลา
- สูดอากาศเข้าปอดอย่างนุ่มนวลจนท้องน้อยป่องออก

ข้อควรระวัง : อย่าหายใจลึกหรือเร็วเกินไป เพราะจะทำให้อากาศถูกดูดไปสู่หน้าอกส่วนบนอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นการหายใจที่ผิดวิธี และจะส่งผลให้กล้ามเนื้อทั่วร่างกายเกิดความตึงเครียด และทำให้ "การหายใจด้วยวิธีกลั้นลมหายใจ" ไม่ได้ผล

ขั้นที่ 5 กลั้นลมหายใจ – กลั้นครั้งที่ 1

กลั้นหายใจไว้ 4 วินาที หรือนับ 1- 4 จากนั้นผ่อนคลายแล้ว

- ค่อยๆ ขมิบฝีเย็บ/ถุงอัณฑะเบาๆ และค่อย ขมิบทวารหนักอย่างเป็นธรรมชาติ อย่าเกร็ง
- การทำเช่นนี้จะส่งผลให้บริเวณอุ้งเชิงกรานยกตัวขึ้นอย่างนุ่มนวล

หมายเหตุ : การกลั้นลมหายใจจะทำให้เกิดพลังงานและความร้อน ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 6 หายใจออก

- ห่อริมฝีปากเหมือนกำลังจะผิวปาก เป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ และสม่ำเสมอเป็นเวลา 6 วินาที เมื่อฝึกได้ดีขึ้นให้เพิ่มเวลาเป็น 9-12 วินาที
- สิ่งสำคัญ : ขณะหายใจออก ค่อยๆ แขม่วท้องน้อยจนแบนติดกระดูกสันหลัง โดยเริ่มที่บริเวณจุดตันเถียน คงสภาพนี้ไว้อย่างต่อเนื่อง แต่อย่ามากถึงกับต้องเกร็งจุด "ตันเถียน" (โปรดจำไว้ว่าจุดนี้อยู่ใต้สะดือลงมาประมาณ 2 นิ้ว)

หมายเหตุ

- การหายใจออก คือ ขั้นตอนที่มีความสำคัญที่สุดของการหายใจแบบชี่
- โดยทั่วไปยิ่งหายใจออกนานเท่าใด ร่างกายของคุณก็ยิ่งผ่อนคลายและมีสภาพความเป็นด่างมากขึ้นเท่านั้น

ขั้นที่ 7 กลั้นลมหายใจ – กลั้นครั้งที่ 2

- หลังจากที่หายใจออกอย่างเต็มที่ ให้กลั้นลมหายใจไว้ 4 วินาที ก่อนที่จะหายใจออกอีกครั้ง ผ่อนคลายอุ้งเชิงกรานในขณะที่กลั้นลมหายใจครั้งนี้
- เริ่มฝึกหายใจใหม่จากขั้นที่ 4-7 และทำต่อไปอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง ควรฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ แล้วจะเห็นผลตามมา
- เมื่อฝึกปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ การฝึกจะเป็นธรรมชาติมากขึ้น คุณจะหายใจเป็นจังหวะและสามารถเพ่งสมาธิไว้ที่จุด "ตันเถียน" ได้ง่ายขึ้น
- หากรู้สึกล้าอย่าฝืนทำต่อ ให้เข้านอน เพราะความเหนื่อยล้า คือ สัญญาณเตือนว่าร่างกายต้องการการพักผ่อนและฟื้นฟู การพักผ่อนคือ "ภาวะรักษาตัวเอง" เมื่อตื่นขึ้นหรือรู้สึกกระฉับกระเฉงขึ้นจึงค่อยฝึกหายใจด้วย "วิธีกลั้นลมหายใจ" ต่อ

สรุป : ความรู้สึกที่อาจจะเกิดขึ้นได้ระหว่างฝึกหายใจด้วยวิธีกลั้นลมหายใจอย่างถูกวิธี

- คลื่นความร้อนไหลเวียน : เริ่มจากความร้อนแบบอ่อนๆ เปลี่ยนเป็นความร้อนระดับปานกลางวิ่งแล่นไปทั่วร่างกายโดยเฉพาะที่บริเวณใบหน้า กระดูกสันหลัง มือและนิ้ว
- ให้ความรู้สึกซ่าๆ : เป็นความรู้สึกที่ดี แต่ไม่ใช่ความรู้สึกเหมือนถูกเข็มทิ่มแทง
- มีความรู้สึกปุดๆ : สบายๆ เหมือนมีเลือดไหลเวียนอยู่ใต้ผิวหนัง บางครั้งอาจรู้สึกลึกๆ รอบๆ บริเวณใบหน้าและศีรษะ
- สั่นสะท้านไปทั่งร่างกาย : อาจยังไม่รู้สึกในช่วงแรก แต่หลังจากฝึกเป็นประจำร่างกายจะรู้สึกมากขึ้น

ลดความเครียดและล้างพิษ

การบริหารร่างกายที่ออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อจุดประสงค์นี้

1. การบริหารร่างกายเพื่อลดความเครียด

ก) จุดที่ตา/การกระตุ้นใบหน้า

ประยุกต์มาจากหลักการของ “การกดจุด” เพื่อกระตุ้นประสาทตาและกล้ามเนื้อบางมัดรอบดวงตา รวมทั้งกล้ามเนื้อบนใบหน้า และยังช่วยลดอาการปวดศีรษะและดวงตาอ่อนล้าได้

วิธีทำ

ถูฝ่ามือทั้งสองข้างจนฝ่ามือและนิ้วจนร้อน เริ่มด้วยการกระตุ้น “จุดที่ตา” และจุดต่างๆ บนใบหน้าดังตัวอย่างภาพ

- หัวคิ้ว
- กึ่งกลางคิ้ว
- หางคิ้ว
- กึ่งกลางใต้ตา
- บริเวณร่องใต้โหนก
- ระหว่างจมูกและริมฝีปากบน
- ประคบดวงตาด้วยฝ่ามือทั้งสองที่ถูกันแล้ว

ข) กระตุ้นประสาทหู

ถูฝ่ามือทั้งสองจนฝ่ามือและนิ้วร้อน บีบและนวดใบหูทั้งสองข้างจนกระทั่งรู้สึกร้อน

ค) กระตุ้นศีรษะโดยใช้วิธี “เคาะ”

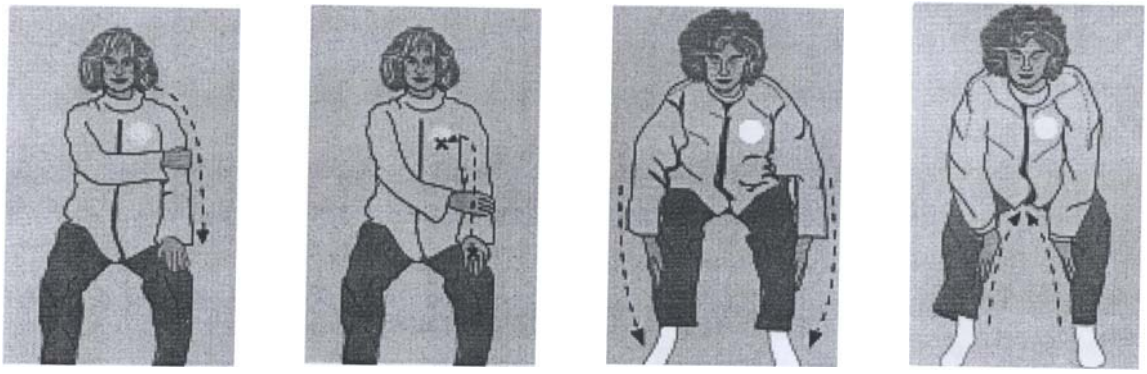
ถูฝ่ามือทั้งสองข้าง จากนั้นใช้ปลายนิ้วเคาะศีรษะทั้งด้านบนและด้านข้าง

2. การบริหารร่างกายเพื่อล้างพิษ

จุดประสงค์ที่สำคัญ คือ การล้างพิษ ร่างกายจะฟื้นตัวเร็วขึ้นหากปราศจากสารพิษ การล้างพิษจึงเป็นกลไกที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ

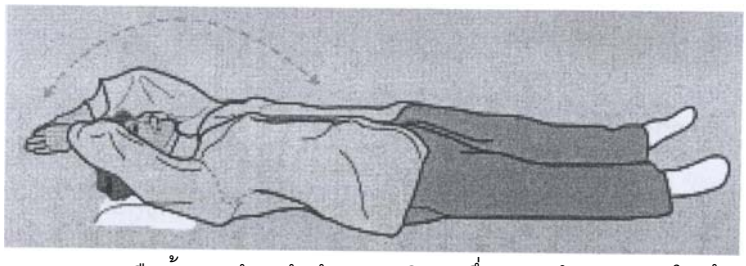
ก.) กระตุ้นระบบถ่ายเทน้ำเหลืองบริเวณแขนและขาโดย “วิธีการตบ”

โดยเริ่มตบจากต้นแขนด้านนอกลงมา แล้วตบกลับขึ้นไปทางด้านในแขนสู่รักแร้ จากนั้นเปลี่ยนมาที่ขาเริ่มจากต้นขาด้านนอกลงไปจนถึงข้อเท้าแล้ววกกลับทางขาด้านในขึ้นไปที่ขาหนีบ



ข.) การยืดกล้ามเนื้อกระตุ้นระบบน้ำเหลือง ยกแขนเหนือศีรษะ

เพื่อกระตุ้นต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอและรักแร้ สามารถทำได้โดยการยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ เพื่อไปกระตุ้นการขับถ่ายของเสียและช่วยกำจัดของเสียในน้ำเหลือง



- เริ่มต้นด้วยการประกบฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกันบริเวณกึ่งกลางลำตัว หายใจเข้าสู่ท้องน้อย กลั้นหายใจ 4 วินาที ระหว่างนั้นยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ งอศอกเล็กน้อยหรืองอมากขึ้นหากรู้สึกตึงๆ อย่าเกร็ง
- หายใจออกทางปาก ขณะเดียวกันก็ค่อยๆ ลดมือกลับลงมายังตำแหน่งเดิม
- หยุดพัก 4 วินาที ก่อนที่จะเริ่มทำใหม่ ทำซ้ำจนครบ 9 ครั้ง หรือมากกว่านี้หากรู้สึกว่าทำแล้วสบาย

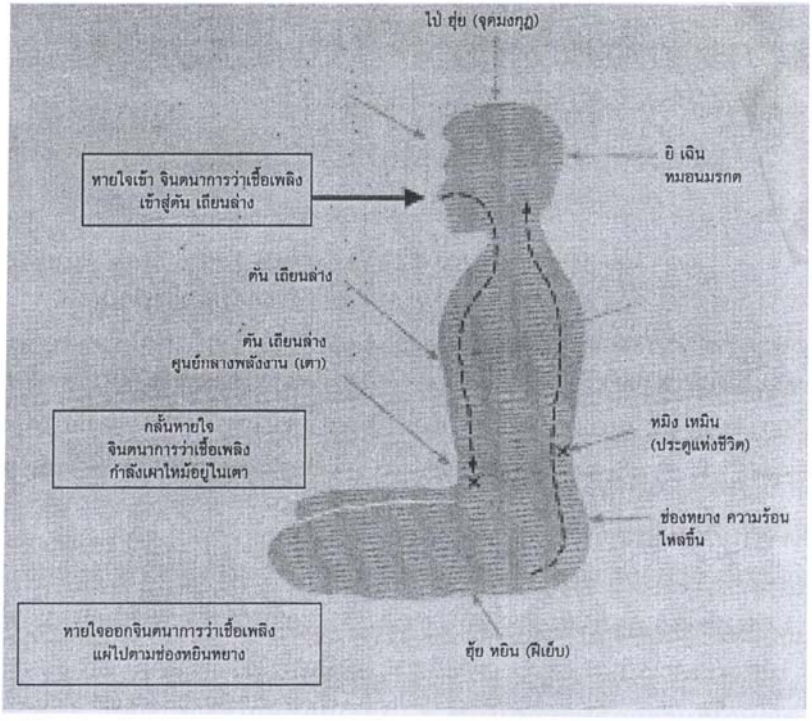
ค.) ยืดกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นระบบน้ำเหลืองบริเวณต้นขา

- นอนราบ ยกขาสลับไปมา หรือยกขาสองข้างพร้อมกัน
- หายใจเข้าและกลั้นหายใจประมาณ 4 วินาที ระหว่างที่กลั้นหายใจอยู่นี้ให้งอเข้าขึ้นทั้งสองข้าง และดึงเข้าหาท้องน้อย
- เหยียดขากลับไป พร้อมกลับเป่าลมหายใจออกเป็นเวลา 6 วินาที
- หยุดพัก 4 วินาที ก่อนทำซ้ำให้ครบ 9 ครั้งในหนึ่งคาบของการปฏิบัติ วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นให้ระบบการขับถ่ายน้ำเหลืองทำงานได้ดีขึ้น และยังส่งผลให้ขับถ่ายได้ดีขึ้นและลดความดันโลหิต

สิ่งสำคัญเพื่อผลลัพธ์สูงสุด

- การปฏิบัติให้ทำต่อเนื่องกันไปเท่าที่ร่างกายยังคงรู้สึกสบาย ให้ทำเพียง 2-3 คาบ ติดต่อกัน แล้วค่อยทำซ้ำใหม่อีก 2 ครั้งหรือมากกว่านั้น หลังจากการบริหารลมหายใจด้วยวิธีกลั้นลมหายใจ ซึ่งในเวลานั้น “ชี่” จะขึ้นถึงจุดสูงสุด และไหลเวียนไปทั่วร่างกาย จะส่งผลให้ร่างการได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่
- การปฏิบัติเพียงช่วงสั้นๆ จะให้ผลดีดีกว่าครั้งละนานๆ ทำให้ร่างกายเกิดภาวะตึงเครียด หากรู้สึกเกร็ง

ใช้วิธีการสร้างภาพเพื่อช่วยให้มีสมาธิดีขึ้น



- ขณะหายใจเข้า จินตนาการว่าอากาศกำลังเคลื่อนที่เข้าสู่ท้องน้อย
- ขณะกลั้นหายใจ จินตนาการว่าเชื้อเพลิงกำลังเผาไหม้อยู่ในเตาแผ่ความร้อนและพลังงานออกมา
- ระหว่างหายใจออก จินตนาการว่าพลังงานแผ่ซ่านไปทั่วร่างกายและสร้างภาพว่าชี่กำลังเผาผลาญและทำลายเนื้องอกทั้งหมด
- กลั้นหายใจอีกครั้ง 4 วินาที รู้สึกได้ถึงความสุขสงบขณะที่ชี่กำลังทำการบำบัดรักษา

สถานที่ฝึกพลังลมปราณ ชี่กง

วัน-เวลา	สถานที่	วิทยากร / เบอร์ติดต่อ
วันจันทร์ / อังคาร 17.00 - 18.30 น.	ลานสนามหญ้า กรมประชาสัมพันธ์ ซอยอารีย์ (พหลโยธิน 7)	คุณวีระ 089-8129667
วันพุธ 18.30 - 20.00 น.	อาคาร ซันทาวเวอร์ ชั้น 11 ถ.วิภาวดี-รังสิต	คุณสุวลักษณ์ 081-9272000
วันพฤหัส 17.30 - 19.00 น.	สวนชูวิทย์ ใกล้สถานีรถไฟฟ้านานา ถ.สุขุมวิท	คุณอโณทัย 086-3240615
วันศุกร์ 17.30 - 19.00 น.	อาคารศูนย์การแพทย์ รพ.วิชัยยุทธ์ ชั้น 10 ถ.พระราม 6	คุณวีระ 089-8129667

เคล็ดลับการฝึกพลังขับเคลื่อนชี่

1) การหายใจ เปลี่ยนอากาศทั่วไปให้เป็นพลังงานที่มีประโยชน์
2) การผ่อน คลาย ทำให้ปล่อยวาง(ว่าง) ชี่(เลือดลม)เดินได้สะดวก
3) ความสงบ มีสมาธิ ทำให้เกิดพลังชี่ขับเคลื่อน
4) ในนิ่งมีความเคลื่อนไหว ในความเคลื่อนไหวมีนิ่ง
5) ลดอัตตา เพิ่มความคิดในแง่บวก
6) การฝึกฝน เช้า-เย็นทุกวัน เพื่อขับพิษ จิตใจผ่อนคลาย กายแข็งแรงขึ้น