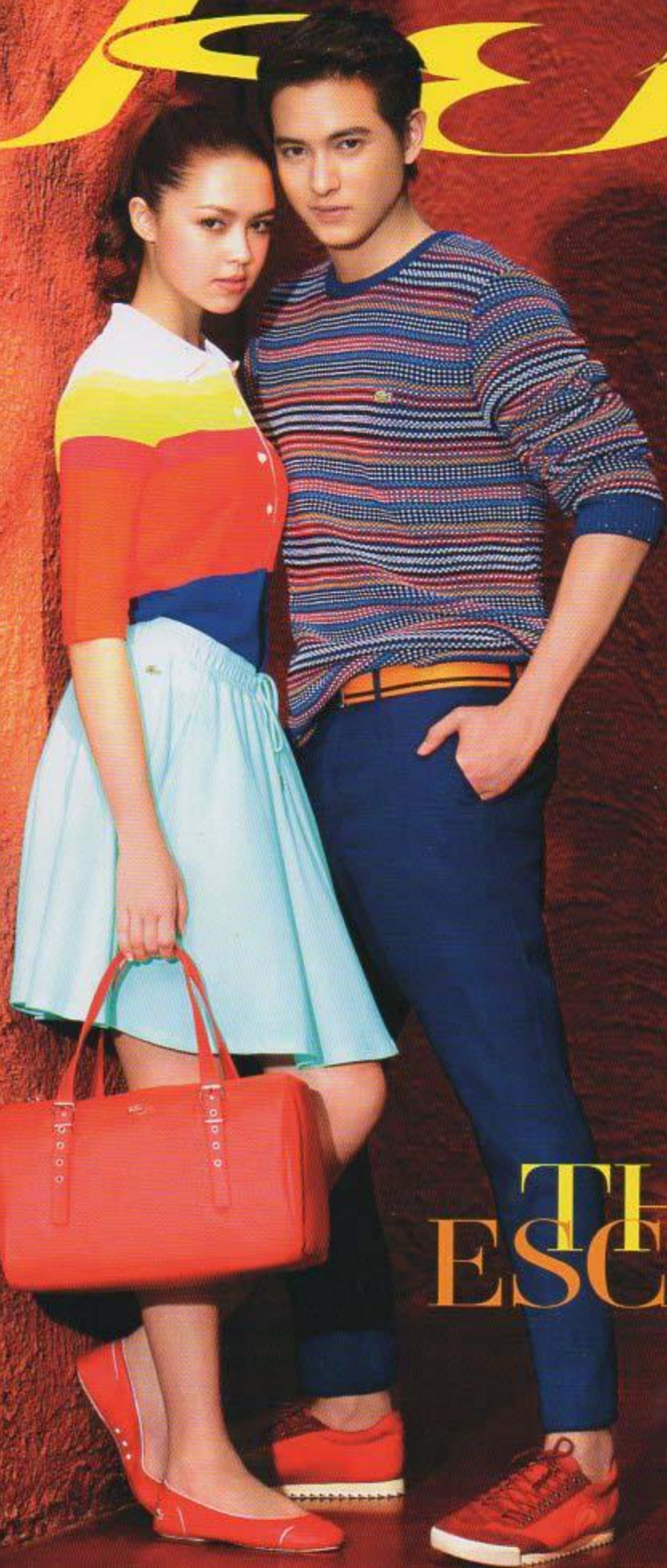


W&A



THE
ESCAPE

หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ มีคือหลักการหายใจแบบต่างๆ ที่ถูกวิธี แต่คุณเคยสังเกตการหายใจของคุณว่าเป็นเช่นนี้หรือไม่ เราหายใจอยู่ทุกวันแต่เป็นการหายใจแบบอัตโนมัติของร่างกาย จึงไม่ค่อยได้สนใจว่าการหายใจของตนเองถูกต้องหรือไม่ เพียงแค่วิธีใช้กับลมหายใจของตนเอง คุณจะไม่รู้ถึงความบกพร่องที่มีอยู่ในร่างกายเราอย่างเต็มที่เชียว เวลาที่คุณเครียดหรือโกรธเรามากๆ หายใจติดขัด ลมหายใจออกไม่เต็มๆ แล้วค่อยพอมลมหายใจออกบ้าง คุณจะไม่รู้ถึงระดับความเครียดหรือความไม่กระตือรือร้นทาง นอกจากมีการหายใจที่ถูกต้องยังช่วยเพิ่มออกซิเจนในร่างกายให้เลือดไปหล่อเลี้ยงได้ดีขึ้น ชั้นของหทัยในร่ายกาย ช่วยบริหารกล้ามเนื้อ เสริมสร้างเมอริโนในกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น

คุณเคยพิชิตซากูร แสนคำ Clinical Director จากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกาย อริยะ ได้กล่าวถึงความสำคัญของการหายใจว่า "การดำรงชีวิตของคนเราอยู่ได้ด้วย การหายใจ ซึ่งสิ่งนี้ก็บอกเป็นนัยๆ ได้ว่า ความสำคัญของการหายใจนั้นสำคัญมากต่อการมีชีวิตอยู่แน่นอนทุกคนที่ยังหายใจได้แปลว่ายังคงดำเนินชีวิตอยู่ แต่จะมีสักกี่คนที่หายใจได้ประสิทธิภาพอย่างแท้จริง นั่นคือการหายใจทุกครั้งร่างกายได้รับออกซิเจนที่เพียงพอต่อความต้องการของทั้งร่างกาย ปกติการหายใจที่ถือว่าได้ประสิทธิภาพคือ ปอดทุกส่วนต้องขยายตัวได้เต็มที่ ปอดของคนเรามีด้วยกันสามส่วน คือ ปอดส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ทุกครั้งที่หายใจปอดจะขยายตัว ปอดล่างเมื่อขยายจะดันกะบังลมให้เลื่อนลง ทำให้ท้องป่องเวลาเราหายใจเข้า ส่วนปอดบน และส่วนกลางจะดันให้ชายโครงกางขึ้น จะเห็นชายโครงกางขึ้นชัดเจน

แต่ส่วนใหญ่แล้วเรามักหายใจด้วยการใช้ปอดล่างอย่างเดียว แต่เหตุที่ทำให้ปอดบนไม่ค่อยขยายอาจเป็นเหตุจากบางคนมีภาวะโครงสร้างร่างกายที่ยึดติด เช่น หลังค่อม ไหล่หุ้ม เหล่านี้จะทำให้ข้อต่อกระดูกสันหลัง ซึ่งเชื่อมกับชายโครงไม่ขยายตัว จึงเป็นเหตุให้อากาศเข้าไปได้น้อยกว่าปกติ ซึ่งเราอาจจะรู้สึกเหมือนหายใจเร็ว ชัดและสั้น นานวันเข้าก็

เป็นปัจจัยที่ทำให้มีปัญหาที่ระบบอื่น ๆ ในร่างกายตามมา เราหายใจเข้าเอาออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ ซึ่งออกซิเจนเป็นเสมือนอาหารของเซลล์ เมื่อเซลล์ได้อาหารตามที่ต้องการ เซลล์ก็แข็งแรงเสมือนร่างกายเรามีภูมิคุ้มกันโรคภัยต่างๆ ได้ดี เพราะหน่วยย่อยของร่างกายเล็กสุดก็คือเซลล์ และเมื่อหายใจออกก็เป็นการขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และเชื้อโรคต่างๆ ผ่านท่อทางเดินหายใจ ซึ่งของเสียเหล่านี้มักเกิดจากกระบวนการต่างๆ ภายในร่างกายของเรา"

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่รู้สึกหายใจไม่อึดหรือหายใจสั้นๆ ชัดๆ ลองยืดอกขึ้น ผายหัวไหล่ไปด้านหลังแล้วลองหายใจเข้าให้ลึกและยาวที่สุดจินตนาการว่าเหมือนลำตัวเรากำลังพองออกมากที่สุด พร้อมกับค่อยๆ หายใจออกช้าๆ ยาวๆ สักประมาณ 3 - 5 รอบ เพียงแค่นี้ก็จะได้สัมผัสถึงความสดชื่นทันที การหายใจที่มีประสิทธิภาพ นอกจากจะเป็นเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว ยังเป็นการขับพิษและเชื้อโรคในร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายไปด้วย สังเกตไหมว่าในขณะที่เราจดจ่ออยู่กับลมหายใจ จิตของเราไม่ได้จวนวายอยู่กับเรื่องอื่นๆ เลย เสมือนได้วางเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่สบายใจไว้ก่อน จึงทำให้จิตใจผ่อนคลายและสบายตามไปด้วย

คนส่วนใหญ่ในยุคปัจจุบันมักมองออกไปนอกตัวอย่างเดียว ฟุ้งเล็งกับการกระทำหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นจนลืมหันกลับมามองดูสิ่งที่มหัศจรรย์ในตัวนั้นคือลมหายใจ เพียงเราลองหายใจให้ถูกวิธีแค่ 2-3 ครั้งก็รู้สึกถึงความสดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้ แล้วหากเราฝึกเป็นประจำ เซลล์ในร่างกายก็จะแข็งแรง ของเสียถูกขับออก ข้อต่อกระดูกสันหลังก็เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ฯลฯ เพียงเท่านี้ก็ทำให้ยืดอายุขัยเราได้อีกนานเลยล่ะ

ข้อมูลจาก Life Center



แลคตาซอยดำ

แคลเซียมสูง แร่ธาตุและ
วิตามินรวม 13 ชนิด



มีเนื้องาดำ
จาก
ธรรมชาติ

