



การหายใจที่มีประสิทธิภาพ นอกจากจะเป็นเสมือน การสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว ยังช่วยกระตุ้นร่างกาย ปลุกตัวเองให้กระฉับกระเฉง ขึ้นได้ด้วย

ทายใจเข้าห้องปอด หายใจออก ห้องแพบ นี่คือหลักการหายใจ แบบง่ายๆ ที่ถูกวิธี แต่คุณเคย สังเกตการหายใจของคุณว่าเป็นเช่นนี้ หรือไม่ เราหายใจอยู่ทุกวันแต่เป็นการหายใจแบบอัตโนมัติของร่างกาย จึงไม่ค่อยได้สนใจว่า การหายใจของตนเอง ถูกต้องหรือไม่

เพียงแคเราใส่ใจกับลมหายใจของตนเอง คุณจะรู้ถึงความมหัศจรรย์ที่มีอยู่ในร่างกายเรา อย่างไม่น่าเชื่อ เวลาที่คุณเครียดหรือโกรธเรามากจะหายใจตื้นๆ ลองสูดลมหายใจ

เข้าลึกๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกช้าๆ จะรู้สึกดีขึ้น ความเครียดหรือความโกรธค่อย บรรเทาลง นอกจากนี้การหายใจที่ถูกต้องยัง ช่วยเพิ่มออกซิเจนในร่างกายให้เลือดไปหล่อเลี้ยงได้ดีขึ้น ขับของเสียในร่างกาย ช่วยบริหาร กล้ามเนื้อ เสริมสร้างสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น

เพ็ญพิชชากร แสนคำ Clinical Director จากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกาย อริยะ กล่าวถึงความสำคัญของการหายใจว่า การดำรงชีวิตของคนเราอยู่ได้ด้วยการหายใจ ซึ่งสิ่งนี้กับบอกเป็นนัยๆ ได้ว่า ความสำคัญของการหายใจนั้นสำคัญมากต่อการมีชีวิตอยู่แน่นอนทุกคนที่ยังหายใจได้แปลว่า ยังคงดำเนินชีวิตต่อไป แต่จะมีสักกี่คนที่หายใจได้ประสิทธิภาพอย่างแท้จริง นั่นคือการหายใจทุกครั้งร่างกายได้รับ ออกซิเจนที่เพียงพอต่อความต้องการของทั้งร่างกาย

ปกติการหายใจที่ถือว่าได้ประสิทธิภาพ คือ ปอดทุกส่วนต้องขยายตัวได้เต็มที่ ปอดของคนเรามีด้วยกันสามส่วน คือ ปอดส่วนบน ส่วนกลางและส่วนล่าง ทุกครั้งที่หายใจปอด จะขยายตัว ปอดล่างเมื่อขยายจะดัน กระบังลมให้เลื่อนลง ทำให้ห้องปอดเวลา เราหายใจเข้า ส่วนปอดบนและส่วนกลางจะ ดันให้ชายโครงกางขึ้น จะเห็นชายโครงกางขึ้น ชัดเจน

แต่ส่วนใหญ่แล้วเรามักหายใจ ด้วยการใช้อุณหภูมิอย่างเดียว แต่เหตุ ที่ทำให้ปอดบนไม่ค่อยขยายอาจเป็นเหตุ จากบางคนอาจมีภาวะโครงสร้างร่างกาย ที่ยึดติด เช่น หลังค่อม ไหล่ขมู่ เหล่านี้ จะทำให้ข้อต่อกระดูกสันหลังซึ่งเชื่อมกับ ชายโครงไม่ขยายตัว จึงเป็นเหตุให้อากาศ เข้าไปได้น้อยกว่าปกติ ซึ่งเราอาจจะรู้สึก เหมือนหายใจเร็ว ชัดและสั้น นานวันเข้า ก็เป็นปัจจัยที่ทำให้มีปัญหาระบบอื่นๆ

กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 145,530
Ad Rate: 1,500

Section: กายใจ/-

วันที่: อาทิตย์ 9 มีนาคม 2557

ปีที่: - ฉบับที่: 197

Col.Inch: 62.96 Ad Value: 94,440

หัวข้อข่าว: มหัศจรรย์ของลมหายใจ

หน้า: 6(บน)

PRValue (x3): 283,320

คลิป: สีสี่

ในร่างกายตามมา

เราหายใจเข้าเอาออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ ซึ่งออกซิเจนเป็นเสมือนอาหารของเซลล์ เมื่อเซลล์ได้อาหารตามที่ต้องการ เซลล์ก็แข็งแรงเสมือนร่างกายเรามีภูมิคุ้มกันโรคภัยต่างๆ ได้ดี เพราะหน่วยย่อยของร่างกายเล็กสุดก็คือเซลล์ และเมื่อหายใจออกก็เป็นการขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และเชื้อโรคต่างๆ ผ่านท่อทางเดินหายใจ ซึ่งของเสียเหล่านี้มักเกิดจากกระบวนการต่างๆ ภายในร่างกายของเรา

หากคุณรู้สึกหายใจไม่อิ่ม หรือหายใจสั้นๆ ซัดๆ ลองยืดอกขึ้น ผายหัวไหล่ไปด้านหลังแล้วลองหายใจเข้าให้ลึกและยาวที่สุดจินตนาการว่าเหมือนลำตัวเรากำลังพองออกมากที่สุด พร้อมกับค่อยๆ หายใจออกช้าๆ ยาวๆ ลักประมาณ 3-5 รอบ เพียงแค่นี้ก็จะได้สัมผัสถึงความสดชื่นทันที

มหัศจรรย์ของลมหายใจ การหายใจที่มีประสิทธิภาพนอกจากจะเป็นเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว ยังเป็นการขับพิษและเชื้อโรคในร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายไปด้วย สังเกตได้จากในขณะที่จดจ่ออยู่กับลมหายใจ จิตของเราไม่ได้วุ่นวายอยู่กับเรื่องอื่นๆ เลย เสมือนวางเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่สบายใจไว้ก่อน จึงทำให้จิตใจผ่อนคลาย

คนส่วนใหญ่มักมองออกไปนอกตัวอย่างเดียว พังเล็งกับการกระทำหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นจนลืมหันกลับมาดูสิ่งที่มหัศจรรย์ในตัวนั้นคือ "ลมหายใจ" เพียงเราลองหายใจให้ถูกวิธีแค่ 2-3 ครั้งก็รู้สึกถึงความสดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้ แล้วหากฝึกเป็นประจำ เซลล์ในร่างกายก็จะแข็งแรง ของเสียถูกขับออก ข้อต่อกระดูกสันหลังก็เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ฯลฯ เพียงเท่านี้ก็ทำให้ยืดอายุขัยเราได้อีกยาวนาน ●