

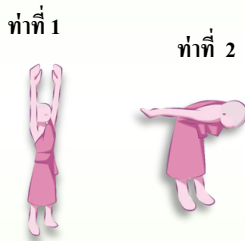
ท่าบริหารร่างกายสำหรับพระภิกษุสงฆ์

ท่าที่ช่วยในการเพิ่มการเคลื่อนไหวของไหล่และข้อมือช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต



ยืนตรงแยกเท้าห่างจากกันระดับไหล่แขนทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงไปข้างหน้า อยู่ในท่าส้ารวมแวง แขนไปทางด้านหน้ากลับมาทางด้านหลังสลับกัน

ยืนตรงแยกเท้าห่างจากกันระดับไหล่ข้อมือทั้ง 2 ข้างเหนือศีรษะแขนเหยียดตรง หายใจออก ก้มตัวไปข้างหน้าจนรู้สึกตึงแผ่นหลัง หมุนแขนไปทางด้านหลังสอก



การออกกำลังกายเพื่อการทรงตัว



ทรงตัวท่าเขย่ง

- ยืนตัวตรง มือเกาะเก้าอี้หรือโต๊ะไว้
- ค่อยๆ เขย่งให้สูงที่สุด ยืนด้วยปลายเท้า
- ปล่อยมือโดยไม่ต้องจับเก้าอี้และทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

พระสงฆ์ก็ออกกำลังกายได้ ตามหลักกิจกรรม 10 ของพระสงฆ์

เดินบิณฑบาต 40 นาที



- พระอายุน้อยกว่า 50 ปี เผาผลาญพลังงานได้ 210 แคลอรี
- พระอายุมากกว่า 50 ปี เผาผลาญพลังงานได้ 190 แคลอรี

เดินในวัด - เดินจงกรม



- พระอายุน้อยกว่า 50 ปี เผาผลาญพลังงานได้ 100 แคลอรี
- พระอายุมากกว่า 50 ปี เผาผลาญพลังงานได้ 80 แคลอรี

กวาดลานวัด



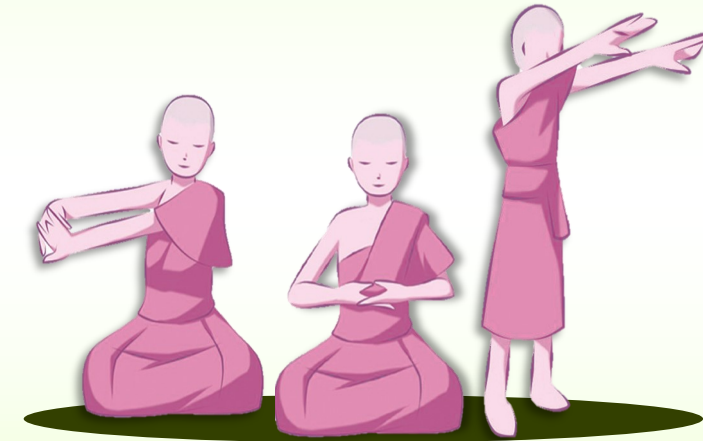
- พระอายุน้อยกว่า 50 ปี เผาผลาญพลังงานได้ 140 แคลอรี
- พระอายุมากกว่า 50 ปี เผาผลาญพลังงานได้ 120 แคลอรี

แวงแขน ลดพุง ลดโรค

- พระอายุน้อยกว่า 50 ปี เผาผลาญพลังงานได้ 220 แคลอรี
- พระอายุมากกว่า 50 ปี เผาผลาญพลังงานได้ 200 แคลอรี



การบริหารชั้น เพื่อสุขภาพ



ด้วยความปรารถนาดีจาก

กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลตราด
จัดทำโดย นางสาวมัชฌญาตี หวลถนอม
นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

การบริหารชั้นเพื่อสุขภาพ

คือ การบริหารร่างกาย แบ่งเป็น 2 ลักษณะ

- ลักษณะที่หนึ่งเป็นการกระทำเมื่อสุขภาพร่างกายดี ป้องกันไม่ให้สุขภาพร่างกายได้รับโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

- ลักษณะที่สองนี้เป็นการรักษาสุขภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ หรือหลังจากที่เป็นโรคแล้ว และฟื้นฟูร่างกายด้วยการบริหารร่างกายให้แข็งแรงขึ้น

สำหรับพระสงฆ์แล้ว ไม่ว่าจะบริหารอย่างไร ก็ให้ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมไปด้วย ก็ทำให้เหมาะสมยิ่งขึ้น หมายความว่า นอกจากเนื่องจากการบริหารชั้นด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวตามอิริยาบถ ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน แต่เป็นการกำหนดรู้เรียกว่า “การบริหารชั้นด้วยสติ” กล่าวคือ กำหนดรู้การเคลื่อนไหว ตามทันอิริยาบถ เป็นการบริหารชั้นและบริหารจิตร่วมกัน



หลักในการบริหารชั้น

1. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพระบบหัวใจและหลอดเลือด คือ การออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวแขน ขา ลำตัวอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เช่น การเดิน การทำงานที่ใช้แรงกายให้ได้รับความเหนื่อยขณะออกกำลังกาย ควรถึงระดับปานกลาง ภายในครั้งหนึ่งหรือ 2-3 ครั้ง สะสมรวมกันให้ได้ประมาณ 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์



2. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ คือ การออกกำลังกายกล้ามเนื้อของแขนขาหรือลำตัวต้านแรง ซึ่งอาจเป็นน้ำหนักของตัวเอง หรือน้ำหนักแขนขาของตัวเอง โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น ยืนเขย่งเป็นการบริหารกล้ามเนื้อน่อง



3. การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่น คือ การยืดกล้ามเนื้อให้ทำงานถึงจุดที่รู้สึกตึงมากขึ้นโดยไม่เกิดอาการปวด หลังจากนั้นควรผ่อนคลายสักพัก



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. เพื่อป้องกันการหกล้ม และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังในพระภิกษุสงฆ์ เพื่อป้องกันอาการหลังค่อม
2. ช่วยเสริมสมรรถภาพให้แก่ปอด หลอดเลือดและกล้ามเนื้อ
3. ลดสัดส่วนไขมันและควบคุมน้ำหนักร่างกาย
4. ลดหรือควบคุมภาวะโรคเรื้อรังต่างๆ ได้แก่ โรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง ภาวะกระดูกบาง/กระดูกพรุน รวมถึงภาวะสุขภาพที่สำคัญในพระสงฆ์ ได้แก่ โรคถุงลมโป่งพอง
5. ช่วยให้สุขภาพจิตดี

