

หนึ่งเดียวในโลก

ไทยปราณ

ทำง่าย
ใช้เวลาน้อย
ได้ผลทันที

ฟรีวีซีดี
ประกอบการฝึก

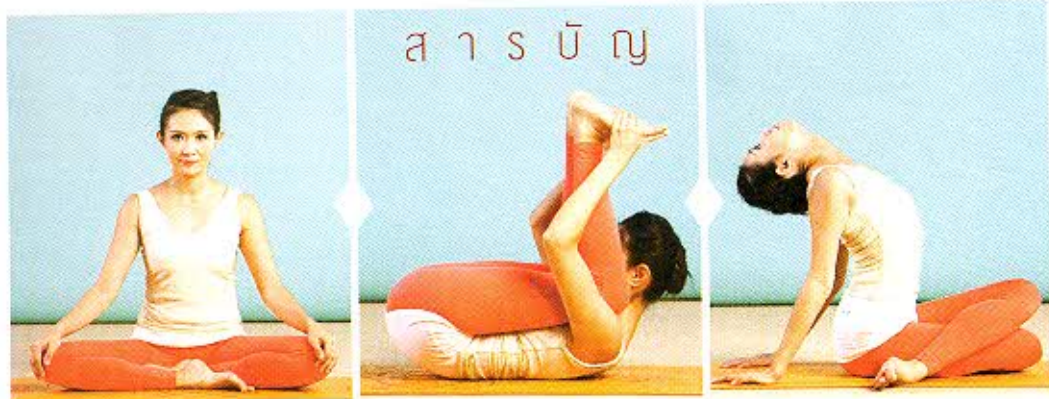
มานพ ประภาชานนท์

ไทยปราณต่างจากโยคะ ชี่กง หรือไทเก๊ก
เพราะเป็นท่าบริหารเพื่อสร้างพลังภายใน
ที่คิดค้นโดยนักกายภาพไทย
เพื่อป้องกันและบรรเทาปวดทุกส่วนของ
ร่างกายด้วยตัวเอง ที่พิสูจน์แล้วว่า
ได้ผลจริง



10039907

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์



คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(9)
ไทยปราณกับโยคะ	2
ไทยปราณคืออะไร	3
ทำไมต้องฝึกไทยปราณ	4
แนวคิดและหลักการดูแลสุขภาพแบบไทย	5
การรักษาทางการแพทย์แผนไทย	10
เส้นทางเดินพลังทั้งสิบ	12
เตรียมตัวก่อนการฝึกไทยปราณ	24
หลักและวิธีการฝึกไทยปราณ	26
ทำบริหารไทยปราณกระตุ้นเส้นทางเดินพลังทั้งสิบ	29



10 นาทีกระตุ้นพลังภายในแบบรวบรัด	101
ฝึกไทยปราณให้เหมาะสม	102
ผลของการยืดหยุ่นเนื้อเยื่อต่อสุขภาพและพลัง	103
หายใจอย่างเป็นธรรมชาติ	105
สมาธิแบบพุทธ หัวใจของสุขภาพ	107
การนวดกดจุดเส้นทางเดินพลังทั้งสิบ	109
วิธีนวดชุมพลังใหญ่ของร่างกาย	109
ปฏิบัติตัวแบบองค์รวม	111
คำถามที่พบบ่อย	116
ถึงเวลาสำคัญของชีวิต	118
ประวัติผู้เขียน	121