

สวย ด้วยการ หายใจ

YUKI SHIINA เขียน
ชุติมา ยงมานิตชัย แปล



10043615

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

วิธีฝึกหายใจแสนง่าย ฝึกเองได้ทันที! ได้ผลดีจริงๆ!

- หน้าตาสดใส • หุ่นสวย • ลดน้ำหนัก • ลดสิว • ผิวไม่แห้ง
- ท้องไม่ผูก • ไม่เป็นหวัด • ไม่เหนื่อยง่าย • ชะลอวัย ฯลฯ

เคล็ดลับความงามและสุขภาพดีที่ทำได้ทุกเช้า
และทุกครั้งที่นึกได้ไม่ว่าเดิน นั่ง นอน

สารบัญ

จากใจผู้เขียน10
การ์ตูน: หายใจถูกวิธี ชีวิตดีจริง ๆ4 • 20 • 42 • 70 • 92



บทที่ 1 คุณหายใจถูกวิธีหรือเปล่า

'เตรียมพร้อม' เข้าใจวิธีหายใจของคุณ19
-------------------------------------	--------

- คุณหายใจออกได้นานกี่วินาที28
- คุณใช้จมูกหรือปากในการหายใจ30
- หน้าอกหรือท้องขยับกันแน่ เมื่อคุณหายใจเข้า32
- คุณหายใจเข้าออกกี่ครั้งใน 1 นาที34
- เรียนรู้วิธีหายใจด้วยท้อง 1: ฝึกหายใจทางจมูกข้างเดียว36
- เรียนรู้วิธีหายใจด้วยท้อง 2: ฝึกหายใจด้วยท่าโค้งค้ำนับ38
- **จับเข้าคุย ①** การหายใจแบบเซนทำให้ฉันมีสุขภาพดีขึ้น ๆ
 ตลอดลูกคนที่ 2 ได้ปลอดภัย40



บทที่ 2 หายใจแบบเซนอย่างมีชั้นเชิง

“เรียนรู้พื้นฐาน” การหายใจแบบเซน

.....41

- วิธีหายใจแบบเซน ฝึกง่าย ได้ประสิทธิภาพสูง50
- หลักสำคัญการหายใจแบบเซน 1: ฝึกด้วยท่าทางที่ถูกต้อง52
- วางท่าทางให้ถูกต้องก่อนฝึกหายใจ54
- หลักสำคัญการหายใจแบบเซน 2: หายใจด้วยท้องให้ลึกและยาว56
- หลักสำคัญการหายใจแบบเซน 3:
จินตนาการภาพภายในร่างกายให้ชัดเจน58
- ภาพอวัยวะภายในร่างกาย 17 จุด จำไว้ให้ดี60
- วิธีหายใจแบบเซน 1: จินตนาการภาพเนยละลาย62
- “จินตนาการพื้นฐาน” ของวิธีหายใจแบบเซน64
- “จินตนาการประยุกต์” ของวิธีหายใจแบบเซน65
- วิธีหายใจแบบเซน 2: ทุกเช้า วันละ 6 นาทีครึ่ง ฝึกให้ต่อเนื่อง66
- **จับเข้าคุย ②** เสียงจากผู้มาเรียนวิธีหายใจแบบเซน68



บทที่ 3 จิตใจดงามด้วยการหายใจแบบเซน

"เรียนรู้และใส่ใจ" ทั้งสายชั้นทั้งท้ายปาย

....69

- เพิ่มปริมาณเซโรโทนินด้วยการหายใจ สลายเครียด78
- "แสงแดด" เพิ่มเซโรโทนินได้ ช่วยให้ร่างกายทำงานราบรื่น80
- ฝึกทุกเช้า วันละ 6 นาทีครึ่ง เป็นคนใหม่ทั้งกายและใจ82
- ซะลวยวัย กระชับกล้ามเนื้อด้วยการหายใจ84
- เพิ่มปริมาณเซโรโทนินด้วยการหายใจ ลดปวดตึงที่ไหล่
ปวดศีรษะ หงุดหงิด87
- **จับเข้าคุย ③** ต้นกำเนิดการหายใจแบบเซนของฉัน90





บทที่ 4 วิธีหายใจที่ทำได้ในชีวิตประจำวัน

‘ฝึกได้ไม่ว่าทำอะไร’ ปฏิบัติได้ตลอดเวลา

...91

- หายใจให้ถูกวิธีไปด้วยขณะนั่ง นอน เดิน98
- นั่ง+ หายใจ99
- นอน+ หายใจ100
- เดิน + หายใจ102
- ยืดเส้นและนวดไปพร้อมหายใจ ยกกระดับความงาม104
- ยืดเส้นท่ากบ105
- ยืดเส้นชันฟ้า106
- ยืดเส้นท่านกกระเจอกเทศ108
- ยืดเส้นดัดตัวรูปตัว C110
- ยืดเส้นท่าลูกยีน112
- นวดบรรเทาอาการปวดคอและปวดตึงที่ไหล่113
- นวดให้ใบหน้าเรียวสวย114

- หายใจแบบเซนทุกวันให้ได้ ประโยชน์มากมาย116
- ผลลัพธ์ของการหายใจแบบเซนที่สัมผัสได้จริง!117

ข้อควรระวัง

- หากคุณรู้สึกอึดอัด เจ็บโพรงจมูกด้านใน ให้หยุดทำทันที
- หากคุณคัดจมูก น้ำมูกไหล หรือเจ็บที่โพรงจมูก อย่าฝืนปฏิบัติจนเกินกำลัง