BE WELL
Special
ชุดบริหารกาย บริหารจิต
ใช้ชีวิตไม่ต้องพึ่งยา

ลมหายใจเป็นยา

โดย : อาจารย์มงคล ศริวัฒน์

800820
ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

ปรับลมหายใจเพื่อชีวิตที่ยืนยาว
ตามวิถีไทเก๊ก

สารบัญ

บทนำ	9
ประสบการณ์จากโรงพยาบาลต่างๆ ที่นำเทคนิคการหายใจแบบปฏิภาคของไทเก็กไปแนะนำให้คนไข้	13
เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดด้วยไทเก็ก :	22
พลิกฟื้นชีวิต พิชิตอัมพฤกษ์ ด้วยการปรับลมหายใจ	28
ปรับการหายใจเพื่อชีวิตที่ยืนยาว (1-4)	38-65
นวดอวัยวะภายในด้วยปลายนิ้ว	66
เรียนรู้ความรู้สึกของปลายนิ้ว	76
ปรับสมดุลร่างกายด้วยพลังของจิตภาพ	84
จิตกระตุ้นประสาทรับรู้สึกมองเห็นด้วยตาภายในมิใช่ตาเนื้อ	92
ข้อต่อสะโพกติด..ชีวิตไม่เป็นสุข	100
ขับพิษด้วยลมปราณ	107
จิตเสียศูนย์ ร่างกายก็สูญเสีย : มาฟื้นคืนสมดุลด้วยการเจริญสติแบบไทเก็กกันดีกว่า	112
แยกจิตออกจากกาย เพื่อคลี่คลายความเจ็บปวด	118
ข้ามพ้นความเจ็บป่วยด้วยไทเก็ก : ใช้สติเคลื่อนกาย สร้างสมดุลทั้งกายและใจ	124
ฝึกเคลื่อนแนวแรง แก้ปัญหาจุดกดทับ	132
เรียกคืนความรู้สึกของร่างกาย ด้วยการปรับลมหายใจ ผสานพลังจิตประสาท	140
บริหารข้อนิ้วมือ ผสานลมหายใจ	152