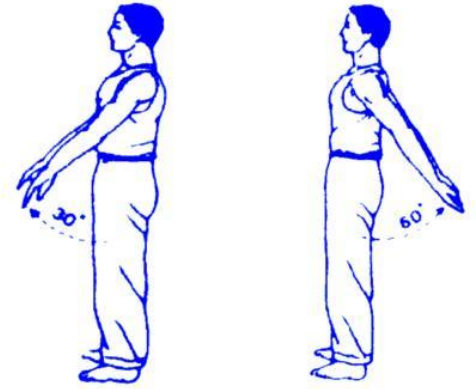


การแกว่งแขนเพื่อสุขภาพ

หลักสำคัญพื้นฐานของกายบริหารแกว่งแขน

- ① ยืนตรง เท้าทั้ง 2 ข้างแยกออกจากกัน ให้มีระยะห่างเท่ากับช่วงไหล่
 - ② ปลอยมือทั้งสองข้าง ลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง
 - ③ ท้องน้อยหดเข้า เอวตั้งตรง เขยียดหลังผ่อนคลายกระดูกลำคอ ศีรษะ และปากควรปล่อยให้ไปตามสภาพธรรมชาติ
 - ④ จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น ส่วนส้นเท้าก็ออกแรงเหยียบลงพื้น ให้แน่น กดให้แรงจนรู้สึกว่ กล้ามเนื้อที่โคนเท้า และท้องตึงๆ เป็นใช้ได้
 - ⑤ สายตาทั้ง 2 ข้าง ควรมองไปยังจุดใดจุดหนึ่ง แล้วมองอยู่ที่เป้าหมายนั้นจุดเดียว สลัดความกังวล หรือ ความนึกคิด ฟุ้งซ่านต่างๆ ออกให้หมด ให้จดสนใจ ความรู้สึก มารวมอยู่ที่เท้าเท่านั้น
 - ⑥ การแกว่งแขน ยกมือแกว่งแขนไปข้างหน้าอย่างเบาๆ ซึ่งตรงกับคำว่า “ว่างและเบา” แกว่งแขนไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง ความสูงของแขนที่แกว่งไป พยายามให้อยู่ระดับที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องฝืนให้สูงเกินไป คือให้ทำมุมกับลำตัวประมาณ 30 องศา แล้วตั้งสมาธิ นับ 1...2...3... ไปเรื่อยๆ
- * ในขณะเดียวกันก็ต้องระวังอย่าลืม ออกแรงส้นเท้า และลำแขนด้วย เมื่อมือห้อยตรงแล้วแกว่งขึ้นไปข้างหลัง ต้องออกแรงน้อย ตรงกับคำว่า “แน่นหรือหนัก” แกว่งจนรู้สึกว่ กล้ามเนื้อไม่ยอมให้มือสูงไปกว่านั้นอีก เวลาแกว่งแขนกลับให้มีความสูงของแขนถึงลำตัว ประมาณ 60 องศา



<http://thaiio.com/Appdown/health.htm>

สรุป แล้วก็คือ ขณะที่แกว่งแขนไปข้างหลัง ให้ออกแรงมากหน่อย ส่วนแกว่งไปข้างหน้า ไม่ต้องออกแรง คือให้แรงเหวี่ยงให้กลับไปเอง ก่อนการทํากายบริหารแกว่งแขน ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ไม่คับหรือแน่นเกินไป สะบัด แขน มือ เท้า สักครู่ ให้กล้ามเนื้อและร่างกายผ่อนคลาย หมุนศีรษะไปมา แล้วจัดลักษณะท่าทางให้ถูกต้อง

ข้อแนะนำ

การแกว่งแขนต้องอาศัยความอดทน การแกว่งแขนแต่ละครั้งจะมากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคน ว่าอ่อนแอ หรือแข็งแรงเพียงใด อย่าใจร้อน แต่ไม่ใช่ทำตามสบาย เพราะหากปล่อยตามใจชอบแล้วก็จะขาดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย และจะไม่บังเกิดผล เมื่อเริ่มปฏิบัติอย่าออกแรงหักโหมมากเกินไป ให้แกว่งไปตามปกติอย่างนิ่มนวล ไม่ใช่แกว่งอย่างเอาเป็นเอาตาย ควรทำจิตใจให้เป็นสมาธิ อย่าฟุ้งซ่าน ถ้าหากไม่มีสมาธิ แล้วเลือดก็จะหมุนเวียนสับสน ไม่เป็นระเบียบ ทำให้การปฏิบัติไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร การบริหารแกว่งแขนนี้ เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำสามารถบำบัดโรคภัยแรง และเรื้อรังต่างๆ ให้หายได้ ส่วนผู้ที่มีร่างกายปกติ หากปฏิบัติเป็นประจำจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพ-พลานามัยให้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน และเป็นสุข หลังจากทํากายบริหารแกว่งแขนแล้ว ควรเดินพักผ่อนสบาย เพื่อผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ

ที่มา ดร.อุมม์ เดลินิวส์ (24 เม.ย. 2553)

