

# สารบัญ

ความเป็นมา	2
เหตุใดการแกว่งแขน.....	3-5
หลักสำคัญพื้นฐานการแกว่งแขน	6-9
การแกว่งแขนนับอย่างไร	10
เคล็ดวิชา 16 ประการ	11-15
เคล็ดลับพิเศษ	15-18
การแกว่งแขนกับการเปลี่ยนชีพจร	19-21
แหล่งที่มาข้อมูล	21

## ความเป็นมา

ในปีพุทธศักราช 1070 ซึ่งตรงกับรัชสมัยราชวงศ์เหลียง พระสังฆปริณายกโพธิธรรมชาวอินเดีย หรือที่ชาวจีนเรียกว่า “ต้าโม” (TAMO) ได้เดินทางมายังประเทศจีนและเผยแพร่พุทธศาสนาที่นั่นเป็นเวลาหลายสิบปี ครั้งหนึ่งในระหว่างการเทศนา และการทำสมาธิ ท่านพบพระสงฆ์หลายรูปมีสุขภาพอ่อนแอ และบางรูปถึงกับนอนหลับไปด้วยความเมื่อยล้าอ่อนเพลีย พระปรมาจารย์ต้าโม จึงได้คิดค้นทำบริหารร่างกาย สำหรับพระสงฆ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และบันทึกขึ้นไว้เป็นคัมภีร์ หลายเล่ม โดยการแกว่งแขนเพื่อสุขภาพนี้ ก็เป็นส่วนหนึ่งของ คัมภีร์ย้ายเส้นเอ็น เส้าหลิน (ต้า โม อี้ จิน จิง) ที่ถูกบันทึกไว้เช่นกัน ซึ่งชาวพุทธ หรือ บุคคลโดยทั่วไปหลายท่าน เน้นแต่การฝึกจิต หรือ การงาน แล้วละเลยร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรใส่ใจร่างกาย ดูแลรักษาสุขภาพ กันบ้าง ก่อนที่จะสายเกินไป

## เหตุใดการแกว่งแขนจึงสามารถบำบัดโรคต่าง ๆ ได้

สิ่งที่เป็นปัญหาจนก่อให้เกิดความไม่สบายแก่ร่างกายนั้น แพทย์จีนว่าเกิดจาก “เลือดลม” เป็นต้นเหตุ หากเลือดลมเรา ผิดปกติโรคต่าง ๆ ก็จะเกิดขึ้นกับเราทันที เริ่มแรก จะทำให้เรา ทานอาหารได้น้อยลง นอนหลับน้อยลง ต่อไปก็จะ กระทบกระเทือนถึงสภาพร่างกาย คือทำให้ซุบซอมอ่อนแอ เป็นต้น เมื่อเราทำให้เลือดลมเดินสะดวกไม่ติดขัดแล้วโรคร้าย ก็จะหายไปเอง โดยอาศัยหลักดังกล่าวนี้ การแกว่งแขนจึง สามารถแก้ไขเลือดลมและเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกาย

ถ้าเราสังเกตจะพบว่า ขณะที่คนเราเกิดความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าอันเนื่องจากการคร่ำเคร่งปฏิบัติงานไม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงอริยาบถ จนกระทั่งทนต่อไปไม่ไหวแล้ว เราก็จะซุบซอม เหยียดขา ยืดตัวจนสุด อย่างที่คนทั่วไปเรียกว่า “บิดขี้เกีจ” ทันทีหลังจากนั้นเราจะรู้สึกสบายตัว กระชุ่มกระชวยขึ้นอย่าง บอกไม่ถูก ซึ่งอาการเหล่านี้แท้จริงแล้วก็คือ “การยืดเส้นเอ็น”

ตามความหมายในคัมภีร์นั่นเอง การที่เส้นเอ็น ซึ่งมีหน้าที่  
ควบคุม การเคลื่อนไหวของร่างกาย มีโอกาสยืดขยายหรือถู  
นวดเฟ้น จะทำให้เลือดลมภายในสามารถกระจายไหลเวียน  
ได้สะดวก อันเป็นเหตุให้เกิดความผ่อนคลาย หายเหน็ด  
เหนื่อยเมื่อยล้าเกิดความกระปรี้กระเปร่าสดใสดำเนิน และที่สำคัญ  
เลือดลมที่ไหลเวียน หล่อเลี้ยง ไปทั่วร่างกาย ได้อย่างสะดวก  
จะช่วยเปลี่ยนสภาพอวัยวะที่แข็งกระด้างซึ่งเป็นความผิดปกติ  
ให้กลับกลายเป็นอ่อนนุ่ม และจากสภาพที่อ่อนแอ ไม่มีประ  
สิทธิภาพ ให้กลับคืนมาเป็นแข็งแรงและมีสมรรถภาพดีขึ้น

แต่โดยทั่วไปคนเราได้ละเลย และมองข้ามความสำคัญ  
ของกายบริหารกายเพื่อยืดขยายเส้นเอ็นในร่างกายทำให้เลือด  
ลมเดินไม่สะดวก และติดขัด เปรียบกับเครื่องยนต์ที่น้ำมันถูก  
ส่งมาหล่อเลี้ยงไม่สม่ำเสมอ ย่อมเป็นเหตุให้รถที่วิ่งไปมีการ  
กระตุกๆไม่ราบรื่น ร่างกายของคนเราก็เช่นกัน หากเลือดลม  
ติดขัด ก็จะส่งผลให้ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ สุขภาพจะแย่ลงเรื่อยๆ

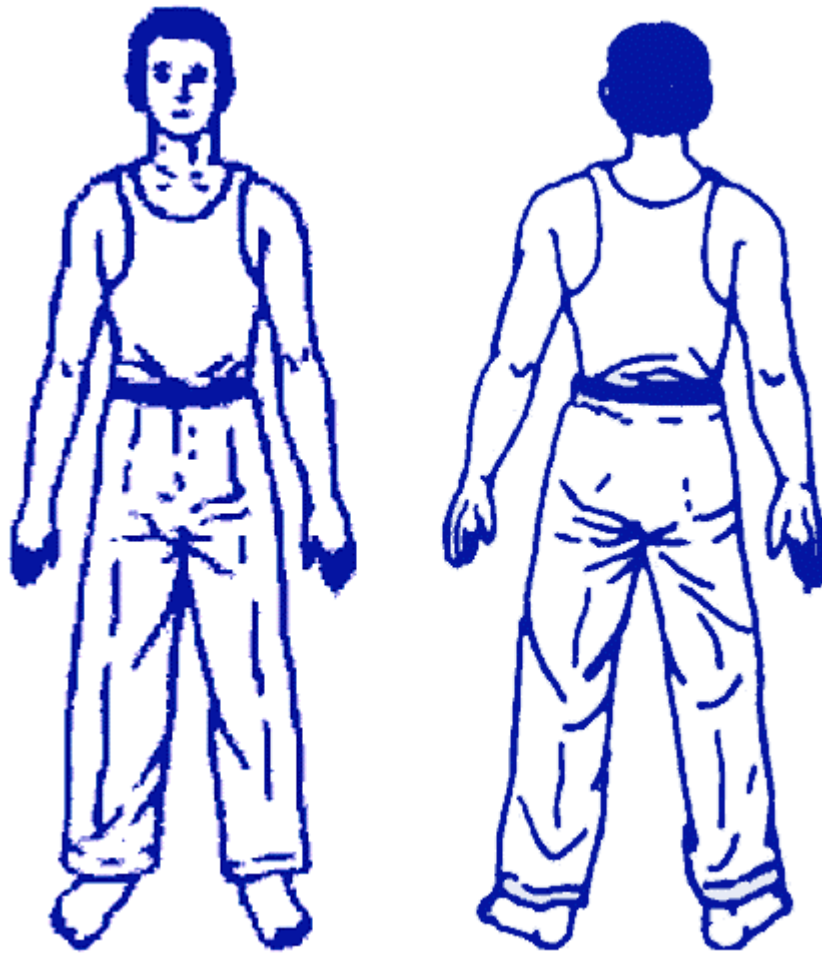
ฉะนั้นขอให้ผู้ที่ปรารถนาในความสุขภาพแข็งแรง และพละนามัยที่สมบูรณ์เปรียบพร้อม ควรศึกษาและทำความเข้าใจวิธีปฏิบัติไปตามลำดับโดยเริ่มตั้งแต่

1. เรียนรู้หลักสำคัญพื้นฐานของการแกว่งแขน
2. เคล็ดวิชา **16** ประการ การแกว่งแขน
3. เคล็ดลับพิเศษ ของการแกว่งแขน

การทำกายบริหาร โดยวิธีการแกว่งแขนนี้ นับว่าประเสริฐมาก และได้ผลเกินคาด ทุกคนควรปฏิบัติอย่างยิ่ง เพราะมีแต่ผลดีไม่บังเกิดผลเสียประการใด ข้อสำคัญผู้ปฏิบัติต้องมีความขยันอดทนต้องยืนหยัดพยายามทำอย่างสม่ำเสมอ จึงบรรลุผลสมความปรารถนา

## หลักสำคัญพื้นฐาน การแกว่งแขน

1. ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับช่วงไหล่



2. ปล่อยมือทั้ง 2 ข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็งให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหน้า

3. ท้องน้อยหดรูดเข้า เอวตั้งตรง เขยียดหลัง ผ่อนคลาย  
กระดูกลำคอ ศีรษะและปากควรปล่อยไปตามสภาพธรรมชาติ



เอวเป็นแกนเพลลา



สันเท้ายันติดกับพื้น



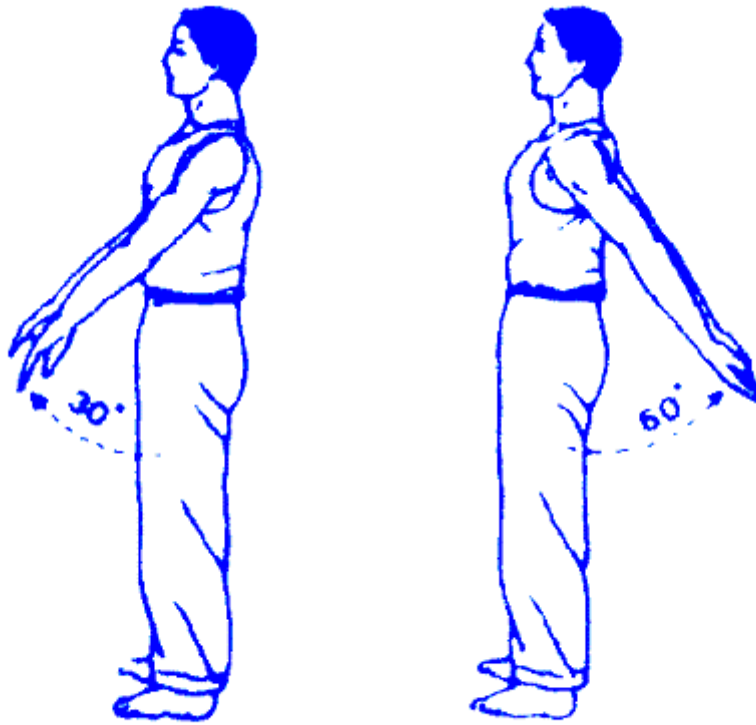
นิ้วเท้าออกจิกแน่นกับพื้น

4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น ส่วนสันเท้าก็ให้ออกแรง  
เหยียบลงพื้นให้แน่น ให้แรงจนรู้สึกว่ารากล้ามนเนื้อที่โคนเท้า  
และท้องตึง ๆ เป็นใช้ได้

**5. สายตาทั้ง 2** ข้าง ควรมองตรงไปยังจุดใดจุดหนึ่ง แล้วมองอยู่ที่เป้าหมายนั้นจุดเดียว สลัดความกังวลหรือความนึกคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ ออกให้หมด ให้จุดสนใจความรู้สึกมารวมอยู่ที่เท้าเท่านั้น

**6. การแกว่งแขน** ยกมือแกว่งแขนไปข้างหน้าอย่างเบา ๆ ซึ่งตรงกับคำว่า “ว่างและเบา” แกว่งแขนไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง ความสูงของแขนที่แกว่งไปพยายามให้อยู่ระดับที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องฝืนให้สูงเกินไป คือ ให้ทำมุมกับลำตัวประมาณ **30 องศา** แล้วตั้งสมาธินับ หนึ่ง... สอง... สาม... ไปเรื่อย ๆ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องระวังอย่าลืมหักออกแรงสั่นเท้าและลำแขนด้วย เมื่อมือห้อยตรงแล้ว แกว่งขึ้นไปข้างหลังต้องออกแรงน้อย ตรงกับคำว่า “แน่นหรือหนัก” แกว่งจนรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อไม่ยอมให้มือสูงไปกว่านั้นอีก เวลาแกว่งแขนกลับไปข้างหลัง ให้มีความสูงของแขนถึงลำตัวประมาณ **60 องศา**





บนสาม คือ ว่างและเบา

ล่างเจ็ด คือ แน่นและหนัก

สรุป แล้วก็คือ ขณะที่แกว่งแขนไปข้างหลังให้ออกแรง  
 มากหน่อย ส่วนแกว่งไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง คือใช้แรง  
 เหยียงให้กลับไปข้างหน้าเอง

ก่อนการแกว่งแขน ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ไม่คับหรือ  
 รัดแน่นเกินไป สบัดแขน มือ เท้าสักครู่ให้กล้ามเนื้อและร่าง  
 กายผ่อนคลาย หมุนศีรษะไปมาแล้วจัดลักษณะท่าทางให้ร่าง  
 กายถูกต้อง เหมาะสม

## การแกว่งแขนมีวิธีนับอย่างไร

การแกว่งแขนนับโดยเริ่มออกแรงแกว่งไปข้างหลังแล้ว ให้แขนเหวี่ยงกลับมาข้างหน้าเองนับเป็น 1 ครั้ง แล้วนับสอง ... สาม...ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะครบตามจำนวนที่เรา กำหนดไว้

การแกว่งแขนควรทำตั้งแต่ 200-300 ครั้งก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนขึ้น ครั้งละ 100 ตามลำดับจนกระทั่งถึง 1000-2000 ครั้ง ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที (ประมาณ 50 ครั้งต่อนาที)

การแกว่งแขนทำได้ทุกเวลาทุกสถานที่ หากรับประทาน อาหารอิมใหม่ ๆ ควรพักก่อนสัก 30 นาที ถ้าเป็นไปได้ควรทำ ในที่โล่ง บนพื้นดิน สนามหญ้า และต้องถอดรองเท้า

## ข้อแนะนำ

การแกว่งแขนต้องอาศัยความอดทน การแกว่งแขนแต่ละ ครั้งจะมากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคน ว่า อ่อนแอ หรือแข็งแรงเพียงใด อย่าใจร้อน อย่าฝืน อย่าฟุ้งซ่าน

## เคล็ดวิชา 16 ประการ การแกว่งแขน

1. ส่วนบนปล่อยให้ว่าง
2. ส่วนล่างควรให้แน่น
3. ศีรษะให้แขวนลอย (มองตรงไม่ก้มไม่เงยหน้า)
4. ปากปล่อยให้เฝิบสงบตามปกติ
5. ทรวงอกเหมือนปุยฝ้าย (ปล่อยตามสบายไม่เกร็ง)
6. หลังยึดตรงให้ตระหง่าน
7. บั้นเอวตั้งตรงเป็นแกนเพลา
8. ลำแขนแกว่งไกว
9. ข้อศอกปล่อยให้ลัดต่ำตามธรรมชาติ
10. ข้อมือปล่อยให้หนักหน่วง
11. สองมือพายไปตามจังหวะแกว่งแขน
12. ช่วงท้องปล่อยตามสบาย
13. ช่วงขาอ่อนคลาย ยืนตรงตามธรรมชาติ
14. บั้นท้ายควรให้งอนขึ้นเล็กน้อย

15. สันเพ้ายืนถ่วงน้ำหนักเสมือนก้อนหิน

16. ปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้น

### คำอธิบายเคล็ดวิชา 16 ประการ

1. ส่วนบนปล่อยให้ว่าง หมายถึง ส่วนบนของร่างกาย คือ ศีรษะ ควรปล่อยให้ว่างเปล่า อย่าคิดฟุ้งซ่าน มีสมาธิแน่วแน่ ควรทำอย่างตั้งอกตั้งใจมีสติ

2. ส่วนล่างควรให้แน่น หมายถึง ส่วนล่างของร่างกายได้บั้นเอวลงไป ต้องให้ลมปราณสามารถเดินได้สะดวก เพื่อให้เกิดพลังสมบูรณ์ ฉะนั้นคำว่า “ส่วนบนว่าง ส่วนล่างแน่น” จึงเป็นหลักสำคัญอย่างยิ่งในการทำกายบริหารแกว่งแขน ขณะทำกายบริหารหากไม่สามารถเข้าถึงจุดนี้ได้แล้ว ก็จะทำให้ได้ผลน้อยลงไปมากทีเดียว

3. ศีรษะให้แขวนลอย หมายถึง ศีรษะของท่านต้องปล่อยสบาย ๆ ประหนึ่งว่ากำลังแขวนลอยไว้ในอากาศ กล้าม

เนื้อบริเวณลำคอ จะต้องปล่อยให้ผ่อนคลายไม่เกร็ง ไม่ควร  
โน้มศีรษะไปข้างหน้า หรือหงายไปข้างหลัง หรือเอียงไปข้าง  
ๆ ต้องมองตรงไม่ก้มไม่เงยหน้า

4.ปากปล่อยให้เรียบสงบตามปกติ หมายถึง ไม่ควรหุบ  
ปากแน่น หรืออ้าปากไปตามจังหวะที่ออกแรงแกว่งแขนไม่  
ควรให้ปากอ้าตามใจชอบ ให้หุบปากเพียงเล็กน้อยโดยผ่อน  
คลายกล้ามเนื้อ คือ ไม่เม้มริมฝีปากจนแน่น

5.ทรวงอกเหมือนปุยฝ้าย คือกล้ามเนื้อทุกส่วนบนทรวง  
อกต้องให้ผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ เมื่อกล้ามเนื้อไม่เกร็งก็จะ  
อ่อนนุ่มเหมือนปุยฝ้าย

6.หลังยืดตรงให้ตระหง่าน หมายความว่าไม่แอ่นหน้า  
แอ่นหลัง หรือก้มตัวจนหลังโก่ง ต้องปล่อยแผ่นหลังให้ยืด  
ตรงตามธรรมชาติ

7.บั้นเอวตั้งตรงเป็นแกนเพลลา หมายถึง บั้นเอวต้องให้  
เหมือนเพลารถ ต้องให้อยู่ในลักษณะตรง

8. ลำแขนแกว่งไกว หมายถึง แกว่งแขนทั้งสองข้างไป  
มา ได้จังหวะอย่างสม่ำเสมอ

9. ข้อศอกปล่อยให้หลุดต่ำตามธรรมชาติ หมายถึง ขณะที่  
แกว่งแขนทั้ง 2 ข้าง ไปข้างหน้าและข้างหลังนั้น อย่าให้แขน  
แข็งที่ควรให้ข้อศอกงอเล็กน้อยตามธรรมชาติ

10. ข้อมือปล่อยให้หนักหน่วง หมายถึง ขณะที่แกว่ง  
แขนทั้ง 2 ข้างนั้น ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ข้อมือ เมื่อไม่  
เกร็งแล้วจะรู้สึกคลายมือหนัก เหมือนเป็นลูกตุ้มถ่วงอยู่ปลาย  
แขน

11. สองมือพายไปตามจังหวะแกว่งแขน หมายถึง ขณะที่  
ที่แกว่งแขนนั้นฝ่ามือด้านในหันไปด้านหลัง ทำท่าคล้ายกำลัง  
พายเรือ

12. ช่วงท้องปล่อยให้ตามสบาย หมายถึง เมื่อกกล้ามเนื้อ  
บริเวณช่องท้องถูกปล่อยให้ผ่อนคลายแล้ว จะรู้สึกว่าแข็ง  
เกร็งขึ้น

13. ช่วงขาอ่อนคลาย หมายถึง ขณะที่ยืนให้เท้าทั้งสอง แยกห่างกันนั้นควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ช่วงขา

14. บั้นท้าย ควรให้งอนขึ้นเล็กน้อย หมายถึง ระหว่าง ทำกายบริหารนั้น ต้องหดกันคือ ขมิบทวารหนัก คล้ายยกสูง ให้หดหายเข้าไปในลำไส้

15. สันเท้ายื่นถ่วงน้ำหนักเสมือนก้อนหิน หมายถึง การยืนด้วยสันเท้าที่มั่นคงยึดแน่นเหมือนก้อนหินไม่มีการสั่นคลอน

16. ปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้น หมายถึง ขณะที่ยืนนั้นปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้น เพื่อยึดให้มั่นคง

## เคล็ดลับพิเศษ

“บนสาม ล่างเจ็ด” มีความหมาย 2 ประการ คือ

ประการที่ 1 ในการออกแรงแกว่งแขน หมายถึง เวลาแกว่งแขนขึ้นด้านบนใช้แรงเพียงสามส่วน เวลาแกว่งแขนลงต่ำมาด้านล่างใช้แรงเจ็ดส่วน

ประการที่ 2 ในการออกแรงทั้งตัว หมายถึง การออกแรงมีอัตราส่วนเปรียบเทียบ คือ บน : ล่าง เท่ากับ **3 : 7** (บนต่อล่าง เท่ากับสามต่อเจ็ด) คือแกว่งแขนไปข้างหน้านั้น จะเบาหรือแรงก็ตาม แต่มือจะต้องให้ได้ส่วนกับเท้า ในอัตราความแรง **3** ต่อ **7** อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นหากแกว่งมือแรง เท้าก็ต้องออกแรงยิ่งกว่านั้น นี่คือความหมายที่กล่าวไว้ว่า “ส่วนบนว่าง ส่วนล่างแน่น” หรือ “บนสามล่างเจ็ด” ถ้าแขนออกแรงแต่เท้าไม่ออกแรงเป็นการทำที่ไม่สมบูรณ์แบบ คือรู้จักใช้แต่แขนลืมใช้เท้า กรณีนี้จะทำให้ยืนได้ไม่มั่นคง ทำให้รู้สึกคล้าย จะหงายหลังล้ม การที่ไม่ต้องการให้ออกแรง มิใช่ว่าจะปล่อยเลยทีเดียว การที่ให้ออกแรงก็มีใช้ว่าให้ออกแรงจนสุดแรงเกิด การปล่อยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายโดยไม่ออกแรงเลย



จนนึกเดี๋ยวก็จะได้ผล เพราะฝึกหลัก ฝึกอยู่ที่อัตราส่วน  
เนื่องจากแรงที่เท่านั้นไป

การแกว่งแขน ข้อสำคัญต้องระวังที่แขนให้มาก เมื่อ  
ต้องการให้ออกแรงก็มักจะคิดแต่การออกแรงที่แขน ลืมไปว่า  
ยังมีเท้า ยังมีเอวที่จะต้องมีส่วนช่วยการเคลื่อนไหวเหมือนกัน

การเคลื่อนไหวออกแรงของเท้าและเอวนี้สำคัญมากกว่า  
แขนเสียอีก การที่กล่าวเช่นนี้บางท่านอาจไม่เข้าใจ หากเคย  
ฝึกมวยจีน ไทเก๊กหรือศึกษาหลักการแพทย์จีนสมัยโบราณ  
เกี่ยวกับเส้นเอ็นและชีพจนแล้วก็จะเข้าใจได้ไม่ยากนัก แขนที่  
แกว่งนั้นจะแกว่งไปจากเอวของเรา แต่รากฐานของเอวอยู่ที่  
เท้าเมื่อเป็นเช่นนี้หากส่วนบน (แขน) ออกแรงแกว่งสะบัด  
แต่ส่วนล่าง (เท้า) ไม่ออกแรงยึดเกาะพื้นไว้ ให้มั่นคงเราก็จะ  
เสียการทรงตัว ขาดความสมดุลย์กัน ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง  
จำนวนไม่น้อย ก็เพราะเลือดลมขาดความสมดุลย์ เป็นอัมพาต  
ก็เพราะเลือดลมขาดความสมดุลย์เช่นกัน ความดีเด่นของการ

แกว่งแขนที่ปรากฏออกมาให้เห็นชัดก็คือ สามารถช่วยแก้ไข และปรับความไม่สมดุลย์ต่างๆของร่างกายนั่นเอง

เมื่อเราจะแก้ไขและปรับความสมดุลย์ของร่างกายแล้ว ทำไมจะต้องออกกำลังเท้าด้วย ทั้งนี้ก็เพราะว่าที่ฝ่าเท้าของคนเรามีจุด ซึ่งทางแพทย์จีนเรียกว่า **“จุดน้ำพุ”** จุดนี้ติดต่อไปถึงไต หากหัวใจเต้นแรงหรือนอนไม่หลับ ถ้ามีการบีบนิ้วตรงจุดน้ำพุนี้ก็สามารถ ทำให้ประสาทสงบ ช่วยรักษาโรคนอนไม่หลับได้ ตามตำรายังกล่าวไว้ว่า **“ที่ฝ่าเท้ามีจุดอีกหลายจุด เกี่ยวโยงไปถึง อวัยวะภายในของคนเรา”** เมื่อเราทราบตำแหน่งของจุดนั้น ๆ แล้วก็จะสามารถรักษาโรคซึ่งเกิดกับอวัยวะเหล่านั้นได้เช่นกัน

ดังนั้นการออกกำลังโดยวิธีแกว่งแขนก็คือ การปรับร่างกายให้สมดุลย์ ซึ่งเป็น **“การบำบัดรักษาโรคนั่นเอง”**

## การแกว่งแขนกับการเปลี่ยนแปลงชีพจร

การจับชีพจรเพื่อวินิจฉัยโรคต่าง ๆ ซึ่งชาวจีนเรียกว่า “แมะ” ได้ศึกษาเกี่ยวกับ หลักการเต้นของชีพจร ไว้อย่างละเอียดถี่ถ้วน และมีผลงาน เป็นเกียรติประวัติ เป็นที่แพร่หลายกว้างขวาง จากการเฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลง ของชีพจร ทำให้สามารถ รู้ถึงสภาพของร่างกาย ว่าแข็งแรง หรืออ่อนแอประการใด เหตุที่การแกว่งแขน สามารถรักษาโรคได้ ก็เพราะการแกว่งแขน สามารถเปลี่ยนแปลง แก้ไข สภาพของร่างกาย เมื่อแก้ไขสภาพของร่างกายได้ ผลสะท้อน ก็จะแสดงออกไปยังชีพจรด้วย

### ตัวอย่างเกี่ยวกับการจับชีพจรเพื่อวินิจฉัยโรค

1. โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โดยทั่วไปชีพจรจะลอยสูงเนิ่นเร็วเกินไป ความดันโลหิตยิ่งสูง ชีพจรก็จะยิ่งเต้นเร็วเป็นเงาตามตัว ดังนั้นโรคหัวใจกับความดันโลหิตสูง จึงเกี่ยว

พนักันอย่างใกล้ชิด ชีพจรของคนปกติจะเต้นอยู่ระหว่าง 60 – 80 ครั้งต่อนาที มีการเต้นเป็นจังหวะสม่ำเสมอเล็กน้อย ๆ และอย่างมีแรง ส่วนผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ การเต้นของชีพจรจะอยู่ในระหว่าง 60 ครั้งต่อนาที แต่เต้นอ่อน และผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตต่ำการเต้นของชีพจรก็จะมีกำลังอ่อนเช่นกัน

2. โรคประสาท โรคจิต โรคไต ชีพจรจะเต้นเร็วบ้างช้าบ้างไม่สม่ำเสมอ

3. โรคเกี่ยวกับโลหิต เกี่ยวกับน้ำเหลือง ชีพจรเต้นช้ามีแรงอ่อนมาก จนกระทั่งบางรายคลำดูไม่รู้สึกว่าเต้น บางรายชีพจรทางซ้ายกับขวาเต้นไม่เหมือนกัน เมื่อชีพจรทางซ้ายและขวาคัดกันเช่นนี้ การหมุนเวียนของโลหิตก็จึงติดขัด

4. โรคอัมพาต คนที่เป็นลม มักมีชีพจรทั้ง 2 ข้างต่างกัน บางรายการเต้นของชีพจรแต่ละข้างต่างกันถึง 20 ครั้งต่อนาที ซึ่งเกี่ยวข้อง กับโรคไขข้ออักเสบเหมือนกัน เมื่อข้าง

หนึ่งทางเดินของเลือดติดขัดไม่สะดวก อีกข้างหนึ่งก็จะมี  
กำลังกดดันมากขึ้น

โรคดังกล่าวเหล่านี้ ล้วนสามารถรักษาให้หายได้โดย  
“การบริหารแกว่งแขน” ทั้งสิ้น

### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. <http://www.nfe.go.th/042103/online/exercise/tomo3.html>

2. การบริหารบำบัดด้วยวิธีแกว่งแขน

โดย ศักดิ์ อนุสรณ์ สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ

3. ตำรา “การบริหารแกว่งแขน” หนังสือแจกในงานศพ

สำนักพิมพ์ เลียงเชียง

4. แกว่งแขนบำบัดโรค หนังสือ แนะนำการออกกำลังกาย

## เคล็ด 16 คำ ของการแกว่งแขน

บนควรเบา	ล่างควรหนัก
หัวควรลอย	ปากควรเฉื่อย
อกควรปล่อย	หลังควรยก
ศอกควรถ่วง	ข้อควรกัก
มือควรวาด	ท้องควรตั้ง
เอวควรตั้ง	แขนควรแกว่ง
ก้นควรหย่อน	ทวารควรตั้ง
ส้นควรกด	เท้าควรจิก

“บน ว่างและเบา    ล่าง หนักและแน่น”

