

11. หัวใจของฉันเต้นอย่างสงบและสม่ำเสมอ... ๆ... ๆ
12. ฉันหายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ... ๆ... ๆ
13. ท้องของฉันอุ่นและสงบ... ๆ... ๆ
14. หน้าผากของฉันสบายและสงบ... ๆ... ๆ

เมื่อทำครบแล้ว ให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ขยับแขนขาให้สบาย และคงความรู้สึกสดชื่นไว้ พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมต่างๆ ต่อไป



## ผลดีจากการฝึก

เทคนิคนี้ใช้ได้ผลดีกับการรักษาอาการหรือความผิดปกติของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย อันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจ เช่น การหายใจถี่ เร็ว และอาการหอบหืด

ระบบทางเดินอาหาร เช่น อาการท้องผูก ท้องเดิน ระบบการไหลเวียนของเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะข้างเดียว (ไมเกรน)

นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการวิตกกังวล หงุดหงิดเหนื่อยล้า ฯลฯ ที่เกิดจากความเครียดได้ด้วย



## เทคนิคการคลายเครียด

# จากใจสู่กาย

(Autogenic relaxation)



## หลักการ

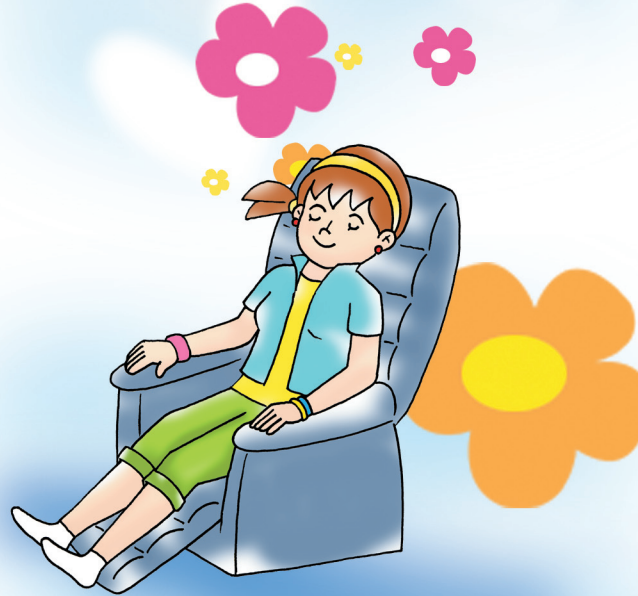
ตามหลักวิชาการด้านสุขภาพจิต ถือกันว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” จิตมีอำนาจที่จะสร้างร่างกายได้

กายคลายเครียดจากใจสู่กาย จึงเป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้โดยการใส่ใจสิ่งหรือบอกกับตัวเองด้วยคำพูดง่าย ๆ แต่จะได้ผลถึงการผ่อนคลายในระดับจิตได้สำคัญ คำสิ่งที่ใช้ จะเน้นให้อวัยวะต่างๆ รู้สึกหนักแลอ่อนเนื่องจากในภาวะเครียด กล้ามเนื้อจะเกร็งตัว และอุณหภูมิจะลดต่ำลง การบอกกับตัวเองให้กล้ามเนื้อคลายตัว จนรู้สึกหนักและทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนขึ้น จึงเป็นการช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี



## วิธีการฝึก

ก่อนการฝึกเทคนิคนี้ ผู้ฝึกควรฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี และฝึกการจินตนาการให้ชำนาญเสียก่อน จึงจะฝึกวิธีนี้ได้อย่างได้ผล



## การปฏิบัติขณะฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องช่วยในการหายใจ เวลาหายใจเข้าจะรู้สึกว่าท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจออกจะรู้สึกว่าท้องแฟบ หายใจไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นให้จินตนาการถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยบอกอวัยวะนั้น ช้าๆ กัน 3 ครั้งตามลำดับนี้

1. แขนขวาของฉันทันที... ๆ... ๆ
2. แขนซ้ายของฉันทันที... ๆ... ๆ
3. ขาขวาของฉันทันที... ๆ... ๆ

4. ขาซ้ายของฉันทันที... ๆ... ๆ
5. คอและไหล่ของฉันทันที... ๆ... ๆ
6. แขนขวาของฉันทันที... ๆ... ๆ
7. แขนซ้ายของฉันทันที... ๆ... ๆ
8. ขาขวาของฉันทันที... ๆ... ๆ
9. ขาซ้ายของฉันทันที... ๆ... ๆ
10. คอและไหล่ของฉันทันที... ๆ... ๆ

คอและไหล่  
ของฉันทันที  
หน้า... ๆ... ๆ

