บทความทางศีลธรรมและวัฒนธรรม

ปีที่ ๓๔ ฉบับที่ ๑๕ วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ความลับของลมหายใจ

มีผลการวิจัยจากต่างประเทศยืนยันตรงกันว่าหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเรามีใบหน้าอ่อนกว่าวัย ก็คือการที่เราได้มีโอกาสฝึกหายใจให้ลึกยาว และละเอียดบ่อยครั้ง ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มความสงบสุขในใจ และลดสารก่อความเครียดที่เรียกว่า “คอร์ซิตอล” อันเป็นสาเหตุหลักของความแก่ชราก่อนวัยอันควรแล้ว การหายใจอย่างเต็มปอด ยังช่วยฟอกเลือดที่นำพาออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของใบหน้าอย่างทั่วถึงและสม่ำเสมอ ทำให้ใบหน้าดูมีน้ำมีนวลเต่งตึงสดใสอ่อนกว่าวัย และสุดท้ายเลือดเหล่านั้น ก็ยังช่วยขับสารพิษตกค้างต่าง ๆ ออกจากอวัยวะทุกส่วนของร่างกายและบนใบหน้าได้อย่างทั่วถึงอีกด้วย จะสังเกตได้ว่าเวลาที่เราโกรธ กลัว ตกใจเครียดหงุดหงิดกังวลหรือมีความทุกข์ ลมหายใจของเราจะสั้นและตื้น แต่เวลาที่เรามีความสุขสงบมีพลังนิ่งสุขุมมั่นใจสบายใจ ลมหายใจของเราจะยาวและลึก ทั้งนี้สิ่งที่หลายคนไม่รู้ก็คือ หากเราตั้งใจหายใจให้ยาวและลึกสัก ๔ - ๕ ครั้ง สมองของเราจะถูกหลอกว่า เรากำลังรู้สึกสบาย สุขุมและมีพลังเช่นกัน กระบวนการนี้ทางวิทยาศาสตร์เรียกว่า การทำ “Biofeedback” คือการป้อนกลับทางชีวภาพ

เทคนิคการหายใจที่ดี คือ การหายใจอย่างละเอียด ซึ่งเป็นการหายใจให้ช้า ลึก และเบา โดยสูดลมหายใจเข้าจนสุดปอด ให้หน้าท้องและหน้าอกพองตัว จนไม่สามารถพองต่อไปได้อีก แล้วจึงค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกยาว ๆ อย่างไม่รีบร้อน ทำเท่านี้เพียง ๓-๔ ครั้ง ก็จะรู้สึกว่าร่างกายเริ่มเบา ใจเริ่มเย็น จิตเริ่มโล่งและสมองเริ่มปลอดโปร่งขึ้นแล้ว การหายใจที่ดีถือว่าเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการสร้างจิตที่สงบ สร้างชีวิตที่ประสบความสำเร็จ และสร้างสุขภาพที่ยืนยาวที่ง่ายที่สุดตามหลักอานาปานสติกัมมัฏฐานในทางพุทธศาสนา

หลายคนเสียเงินทองมากมายไปกับการเข้าคอร์สบริหารจิต หรือปลุกพลังต่าง ๆ ในราคาแสนแพง โดยลืมหันกลับมาหาสิ่งมหัศจรรย์อันล้ำค่าคือความลับของลมหายใจ ซึ่งอยู่ตรงปลายจมูกของเรานี่เอง.

จัดทำโดย กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารเรือ เผยแพร่ตามอนุมัติ ทร.

เมื่อ ๑๓ ก.ย.๒๕ ท้ายบันทึก ยศ.ทร. ที่ กห ๐๓๖๕/๖๖๒๖ ลง ๒๔ ส.ค. ๒๕

www.navy.mi.th หัวข้อ เอกสาร/วารสาร แนวคิดทางธรรม