

ภาคผนวก ฉ

การประยุกต์โยคะในผู้ที่เป็โรคปอดอุดกัันเรื้อรัง

ส่วนที่ 1 การฝึกการควบคุมการหายใจ

การหายใจแบบโยคะจะช่วยเพิ่มการสัมผัสการรับรู้ความรู้สึก โดยเน้นที่ 3 ตำแหน่งของลำตัว คือ การหายใจในส่วนลึกที่สุดที่ระดับท้อง การหายใจปานกลางที่ระดับชายโครง และการหายใจตื้นในส่วนทรวงอกด้านบน ซึ่งการฝึกการควบคุมการหายใจไม่เพียงแต่จะเป็นการเพิ่มออกซิเจนเข้าไปในร่างกายเมื่อหายใจเข้า และขับไล่เอาสารพิษออก เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ออกมาเมื่อหายใจออก และทำให้จิตใจสงบสบาย ทำเกิดสมาธิ โดยแบ่งการหายใจออกเป็น 4 ท่า (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2542; มานพ ประภาษานนท์, 2545) ดังนี้

ท่าที่ 1 การหายใจที่ระดับท้อง

ประโยชน์

- เป็นการฝึกประสานการทำงานของระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกะบังลม การหายใจแบบนี้เป็นการหายใจที่ท้องซึ่งเกิดจากการที่กล้ามเนื้อกะบังลมหดตัวต่ำลง ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงก็หดตัวเพื่อยกซี่โครงขึ้น ช่องอกจึงขยายออกหรือที่เรียกว่ามีปริมาตรเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้อากาศผ่านเข้าไปเต็มปอดตอนล่างอย่างเต็มที่

ปฏิบัติโดย

- นั่งไขว่ขาทั้ง สั้นหลังยืดตรง ยึดหน้าอก ขณะเดียวกัน ผ่อนคลายหัวไหล่ วางมือข้างใดข้างหนึ่งบนหน้าท้องระดับใต้สะดือ จากนั้นหายใจเข้าอย่างช้าๆ ลึกๆ ทางจมูก มือจะขยับขึ้นตาม แล้วหายใจออกช้าๆ ยาวๆ ทางจมูก โดยเขม่วท้องให้ยุบมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การหายใจแบบนี้เรียกว่า “การหายใจด้วยท้อง” ทำนี้จะเพ่งความรู้สึกที่สะดือ ทำต่อเนื่อง 5 ครั้ง



ภาพที่ 1 การหายใจที่ระดับท้อง

ท่าที่ 2 การหายใจที่ระดับชายโครง

ประโยชน์

- เป็นการฝึกการประสานการทำงานของระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อซี่โครง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อซี่โครง การหายใจแบบนี้ปอดและซี่โครงจะขยายออกทางด้านข้างจนรู้สึกได้ว่าซี่โครงบาน อากาศจะเข้าสู่ปอดส่วนกลางได้อย่างเต็มที่

ปฏิบัติโดย

- การนั่งท่าเดิม วางมือที่ระดับชายโครงจากนั้นหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ซี่โครงจะขยายออก ส่วนกลางของปอดจะมีลมเข้าไปอย่างเต็มที่ มือที่จับอยู่จะขยับขึ้นตามการหายใจ จากนั้นหายใจออกช้าๆ ยาวๆ ซี่โครงทั้ง 2 ข้างจะยุบลง การหายใจแบบนี้เรียกว่า “การหายใจโดยกระดูกซี่โครง” ทำนี้จะฟังความรู้สึกที่กระดูกซี่โครง ทำต่อเนื่อง 5 ครั้ง



ภาพที่ 2 การหายใจที่ระดับชายโครง

ท่าที่ 3 การหายใจที่ระดับทรวงอกด้านบน

ประโยชน์

- เป็นการฝึกการประสานการทำงานของระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณคอและไหล่ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณคอและไหล่ การหายใจแบบนี้กระดูกไหปลาร้าและไหล่จะถูกยกขึ้น เพื่อให้อากาศผ่านทางจมูกลงไปบรรจุที่ส่วนบนของปอดอย่างเต็มที่

ปฏิบัติโดย

- การนั่งท่าเดิม วางมือที่ระดับใต้กระดูกไหปลาร้า ผ่อนคลายแขนและข้อศอก หายใจเข้าอย่างช้าๆ ลึกๆ ทางจมูกลงไหล่ขึ้นอย่างช้าๆ ลมจะผ่านจมูกลงไปจนเต็มปอดส่วนบนอย่างเต็มที่ มือจะขยับขึ้นตามการหายใจ จากนั้นหายใจออกช้าๆ ยาวๆ ทางจมูกลงไหล่ให้ต่ำลง การหายใจแบบนี้เรียกว่า “หายใจส่วนกระดูกไหปลาร้า” ทำนี้จะฟังความรู้สึกที่บริเวณยอดทรวงอก ทำต่อเนื่อง 5 ครั้ง



ภาพที่ 3 การหายใจที่ระดับทรวงอกด้านบน

ท่าที่ 4 การรวมวิธีการหายใจที่ระดับท้อง ระดับชายโครง และระดับทรวงอกด้านบน ประโยชน์

- เป็นการฝึกการประสานการทำงานของระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อช่วยในการหายใจบริเวณกะบังลม ซีโครง ไหล่ และคอ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกะบังลม ซีโครง ไหล่ และคอ การหายใจแบบนี้ จะทำให้อากาศผ่านจมูกเข้าสู่ปอดส่วนล่างส่วนกลาง และส่วนบนจนเต็มปอด กระตุ้นให้ปอดได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ เป็นการบริหารปอด ทำให้ปอดแข็งแรง

ปฏิบัติโดย

- การนั่งท่าเดิม มือทั้ง 2 ข้างวางบนเข่าทั้ง 2 ข้างตามสบาย ผ่อนคลายไหล่ แขน และข้อศอก หลังจากหายใจออก หายใจเข้าอย่างช้าๆ ลึกๆ ทางจมูก เริ่มแรกขยายช่องท้อง แล้วจึงขยายซีโครง และยกกระดูกไหปลาร้า แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางจมูก ช้าๆ โดยควบคุมให้มีการผ่อนลมหายใจ ท้องจะเริ่มยุบ ซีโครงหด ไหล่และคอหดลดลงตามการเคลื่อนไหวต้องสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน ฝึกปฏิบัติการรวมวิธีการหายใจทั้ง 3 ส่วนอย่างต่อเนื่อง 5 ครั้ง



ภาพที่ 4 การรวมวิธีการหายใจที่ระดับท้อง ระดับชายโครง และระดับทรวงอกด้านบน

ส่วนที่ 2 ทำการบริหารร่างกายแบบโยคะ

ที่สามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วยหายใจ ผู้วิจัยได้คัดเลือกและประยุกต์ทำของการบริหารให้มีความเหมาะสมกับสภาพของผู้ป่วย เป็นท่าที่ง่ายต่อการฝึกปฏิบัติ ไม่สลับซับซ้อน และมีจำนวนท่าของการบริหารร่างกายแบบโยคะที่ไม่มากจนเกินไป โดยเน้นการบริหารกล้ามเนื้อช่วยหายใจ และปอดให้แข็งแรง มีจำนวน 5 ท่า โดยเรียงลำดับจากทำ ยืน ท่านั่ง และท่านอน ดังต่อไปนี้

ท่าที่ 1 ท่าพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว หรือ อัฒจันทร์าสนะ

ประโยชน์

- เป็นการบริหารกล้ามเนื้อช่วยในการหายใจบริเวณซี่โครง หลังไหล่ และคอ ให้มีความแข็งแรง และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น เป็นการบริหารปอด ทำให้ปอดแข็งแรง เพิ่มความจุปอด โดยการยืดแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับการกำหนดลมหายใจบริเวณช่องอกมีการขยาย ทำให้ปอดได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ

ขั้นตอนการปฏิบัติโดย

- ท่าพื้นฐาน

- ยืนตัวตรง แยกขาออกจากกันพอประมาณเพื่อการทรงตัวที่ดี มือทั้ง 2 ข้างทำเอวหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ทางจมูก พร้อมกับยกแขนซ้ายเหยียดตรงขึ้นเหนือศีรษะ โดยให้ต้นแขนแนบใบหู หายใจออกยาวๆ ทางจมูก ขณะเดียวกันค่อยๆ เอียงตัวไปด้านขวา ค้างไว้ นับ 1-10 หายใจปกติ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้กับทางด้านซ้าย นับเป็นหนึ่งรอบ ทำซ้ำ 3 รอบ



ภาพที่ 5 ท่าพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว หรือ อัฒจันทร์าสนะ (พื้นฐาน)

- ท่าที่สมบูรณ

- ยืนตัวตรง แยกขาออกจากกันพอประมาณ เอนิ้วหัวแม่มือเกี่ยวกันไว้ อีกสี่นิ้วที่เหลือเรียงให้เสมอกันไว้ที่ด้านหน้าลำตัว หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ข้างเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ โดยให้ต้นแขนแนบใบหูทั้ง 2 ข้าง หายใจออกช้าๆ ลึกๆ อย่างนุ่มนวล และค่อยๆ เอียงลำตัวเริ่มตั้งแต่แขน คอ และส่วนเอว ลงไปทางด้านขวาของลำตัว จนกระทั่งตั้งที่เอวด้านซ้าย ค้างไว้ นับ 1-10 หายใจปกติ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้กับทางด้านซ้าย นับเป็นหนึ่งรอบ ทำซ้ำ 3 รอบ



ภาพที่ 6 ท่าพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว (สมบูรณ)

ท่าที่ 2 ท่าต้นปาล์ม หรือ ซาดาสนะ

ประโยชน์

- เป็นการบิดลำตัวเพื่อบริหารกล้ามเนื้อช่วยในการหายใจบริเวณท้อง กะบังลม หลัง ไหล่ และคอ ให้มีความแข็งแรง และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น การยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับการหายใจเข้าลึกๆ หน้าอกจะถูกขยายออก ปอดมีความยืดหยุ่นดี เป็นการเพิ่มความจุปอดกระตุ้นให้ปอดได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ ทำนี้แขนและขาจะถูกเหยียดออก เป็นการบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ บริเวณแขนและขาให้แข็งแรง และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

ขั้นตอนการปฏิบัติโดย

- ท่าพื้นฐาน

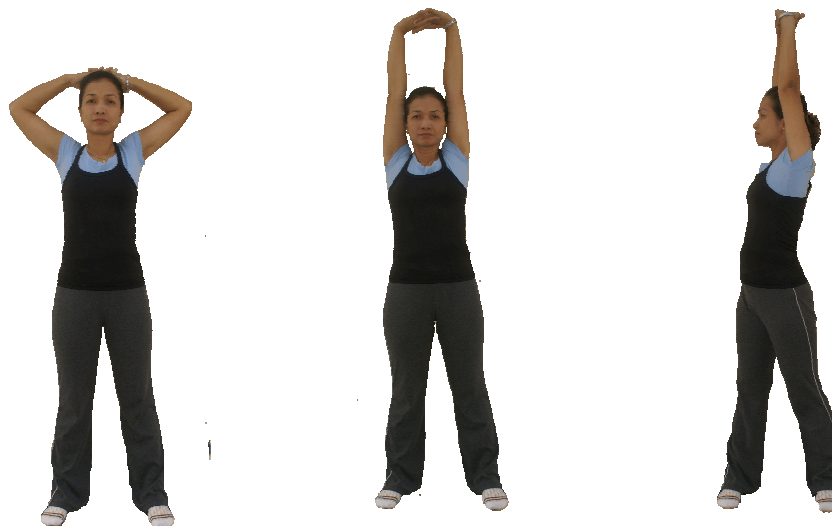
- ยืนตัวตรง แยกขาออกจากกันพอประมาณ เพื่อการทรงตัวที่ดี มือทั้ง 2 ข้างสอดประสานกันวางบนศีรษะ หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ มือทั้ง 2 ข้างที่วางบนศีรษะเหยียดออกและพริกหงายขึ้น หายใจออกยาวๆ ช้าๆ และค่อยๆ บิดลำตัวไปทางด้านขวา ค้างไว้ นับ 1-10 หายใจปกติ ค่อยๆ ลดแขนลงวางบนศีรษะ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้กับทางด้านซ้าย นับเป็นหนึ่งรอบ ทำซ้ำ 3 รอบ



ภาพที่ 7 ทำต้นปาล์ม หรือ ทาดาสนะ (พื้นฐาน)

- ท่าที่สมบูรณ์

- ยืนตัวตรง แยกขาออกจากกันพอประมาณ เพื่อการทรงตัวที่ดี มือทั้ง 2 ข้างสอดประสานกันวางบนศีรษะ หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ เขย่งเท้ายกต้นเท้าขึ้น มือทั้ง 2 ข้างที่วางบนศีรษะเหยียดออกและพริกหงายขึ้น หายใจออกยาวๆ ช้าๆ และค่อยๆ บิดลำตัวไปทางด้านขวา ค้างไว้ นับ 1-10 หายใจปกติ ค่อยๆ ลดแขนลงวางบนศีรษะ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้กับทางด้านซ้าย นับเป็นหนึ่งรอบ ทำซ้ำ 3 รอบ



ภาพที่ 8 ทำต้นปาล์ม (สมบูรณ์)

ท่าที่ 3 ท่าบิดลำตัว หรือ ะกาสนะ

ประโยชน์

- การบิดลำตัวไปทางด้านหลัง เป็นการบริหารกล้ามเนื้อช่วยในการหายใจบริเวณหลัง ท้อง และกระบังลมให้แข็งแรงและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น การบิดลำตัวไปทางด้านหลัง ช่วยให้ออกกำลังกายและกล้ามเนื้อมีการขยายมากขึ้น เป็นการเพิ่มความจุปอดกระตุ้นให้ออกได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ ตลอดจนเป็นการนวดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานดีขึ้น เป็นการบริหารเอว กล้ามเนื้อสะโพก และต้นขาให้มีความแข็งแรงและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ลดอาการปวดเอว สะโพก และต้นขาได้

ขั้นตอนการปฏิบัติโดย

- ท่าพื้นฐาน

- นั่งหลังตรง เขยียดขาทั้ง 2 ข้างตรง แล้วชันเข่าซ้ายขึ้น วางส้นเท้าเสมอเข้าขวา หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมกับยกแขนซ้ายเสมอไหล่ไปทางด้านหลัง เอามือซ้ายวางด้านหลัง โดยให้ปลายนิ้วชี้ออก นำข้อศอกขวามาคร่อมเข่าซ้าย มือขวาวางกับพื้น ค่อยๆ บิดหลังไปทางด้านซ้าย โดยเริ่มจากเอว ท้องทรวงอก และไหล่ ทำยสุดจึงเอี้ยวคอไปทางด้านซ้าย จนสุดเท่าที่เราจะทำได้ พร้อมกับหายใจออกยาวๆ ช้าๆ ค้างท่านี้ไว้ นับ 1-10 หายใจปกติ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้กับทางด้านขวา นับเป็นหนึ่งรอบ ทำซ้ำ 3 รอบ



ภาพที่ 9 ท่าบิดลำตัว หรือ ะกาสนะ (พื้นฐาน)

- ท่าที่สมบูรณ์

- นั่งหลังตรง เขยียดขาทั้ง 2 ข้างตรง แล้วชันเข่าขวาข้ามเข่าซ้าย วางส้นเท้าเสมอเข้าซ้ายด้านนอก ยกแขนซ้ายมาขัดเข่าขวา มือจับที่ข้อเท้าขวา หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมกับยกแขนขวาเสมอไหล่ไปทางด้านหลัง เอามือขวาวางด้านหลัง โดยให้ปลายนิ้วชี้ออก ค่อยๆ บิดหลังไปทางด้านขวาโดยเริ่มจากเอว ท้องทรวงอก และไหล่ ทำยสุดจึงเอี้ยวคอไปทางด้านขวา จนสุดเท่าที่เราจะทำได้ พร้อมกับหายใจออกยาวๆ ช้าๆ ค้างท่านี้ไว้ นับ 1-10 หายใจปกติ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้กับทางด้านซ้าย นับเป็นหนึ่งรอบ ทำซ้ำ 3 รอบ



ภาพที่ 10 ท่าบิดลำตัว (สมบุรณ์)

ท่าที่ 4 ท่างูเห่า หรือ ภูซังค์อาสนะ

ประโยชน์

- ในขณะที่แอ่นตัวขึ้นเป็นการบริหารกล้ามเนื้อช่วยในการหายใจบริเวณหลัง ท้อง ซีโครง ไหล่ และคอให้แข็งแรง และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ช่วยให้ทรวงอกขยายได้เต็มที่ เป็นการเพิ่มความจุของปอดกระตุ้นให้ปอดได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ ขณะที่ปฏิบัติทำนี้กล้ามเนื้อท้องมีการตึงตัว เป็นการนวดอวัยวะในช่องท้องให้แข็งแรง ช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น และป้องกันอาการท้องผูก

ขั้นตอนการปฏิบัติโดย

- ท่าพื้นฐาน

- นอนคว่ำ ขาเหยียดตรง เท้าชิดกัน หน้าผากจรดพื้น มือทั้ง 2 ข้างวางลงบริเวณหน้าผากโดยให้นิ้วชี้ชิดกัน นิ้วหัวแม่มือชิดกันเป็นรูปไบโพธิ์ หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมกับค่อยๆ ยกลำตัวขึ้น แอ่นหลังขึ้น แขนทั้ง 2 ข้างเหยียดตรง ลำคอแหงนขึ้นส่ายตามองเพดาน หรือท้องฟ้า พร้อมกับหายใจออกยาวๆ ช้าๆ ค้างทำนี้ไว้ นับ 1-10 หายใจปกติ ลดตัวลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้ 3 รอบ



ภาพที่ 11 ท่างูเห่า หรือ ภูซังค์อาสนะ (พื้นฐาน)

- ท่าที่สมบุรณ์

- นอนคว่ำ ขาเหยียดตรง เท้าชิดกัน หน้าผากจรดพื้น มือทั้ง 2 ข้างวางลงบริเวณใต้ไหล่ทั้ง 2 ข้าง โดยให้นิ้วหัวแม่มือชิดทรวงอก ปลายนิ้วมือเสมอไหล่ หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ค่อยๆ ยก ลำตัวขึ้น แอนหลังขึ้น จนสุดเท่าที่เราจะทำได้ ยังคงให้สะดือจรดแนบพื้นพร้อมกับหายใจออกยาวๆ ช้าๆ ค้างท่านี้ไว้ นับ 1-10 หายใจปกติ ลดตัวลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้ 3 รอบ

- แนะนำเพิ่มเติม

- ใช้เฉพาะกล้ามเนื้อหลังเท่านั้น มือทั้ง 2 ข้างเพียงช่วยพยุง ไม่ได้เป็นตัวรับน้ำหนักแต่อย่างใด ศอกทั้ง 2 ข้างไม่แบะออก ยกเฉพาะทรวงอก ไหล่ มาจนถึงสะดือ



ภาพที่ 12 ท่างูเห่า (สมบุรณ์)

ท่าที่ 5 ท่าเด็ก

ประโยชน์

- ท่าเด็กนี้ใช้เป็นท่าผ่อนคลายหลังจากการฝึกท่างูเห่า การนั่งบนส้นเท้าแล้วก้มตัวลง ค่อยๆ เคลื่อนมือไปข้างหน้า จนหน้าผากจรดพื้นเป็นการเพิ่มแรงในการกดนวดอวัยวะในช่องท้อง ยืดกล้ามเนื้อกะบังลม ซีโครง หลัง และลำคอ และเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่กระดูกสันหลัง กระตุ้นให้เลือดมาเลี้ยงศีรษะได้มากขึ้น รักษาอาการปวดศีรษะ

ขั้นตอนการปฏิบัติโดย

- นั่งทับส้นเท้าแบบญี่ปุ่นให้เข้าและเท้าชิดกัน ยึดแขนทั้ง 2 ข้างตรงออกไปวางบนพื้น หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พร้อมกับค่อยๆ ก้มตัวลงอย่างช้าๆ และขณะก้มตัวลงค่อยๆ เคลื่อนมือไปข้างหน้า จนหน้าผากจรดพื้น แล้วหายใจออกยาวๆ ช้าๆ ค้างท่านี้ไว้ นับ 1-10 หายใจปกติ ยก ลำตัวขึ้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้ 3 รอบ



ภาพที่ 13 ท่าเด็ก

ส่วนที่ 3 การผ่อนคลาย

เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้สมองได้พักผ่อน การฝึกบริหารร่างกายแบบโยคะมีจุดประสงค์โดยตรงเพื่อไปสู่ความผ่อนคลาย ซึ่งจะเป็นหนทางนำไปสู่สมาธิ วิธีผ่อนคลาย จะใช้ท่าสวาสนะ (Savasana) หรือศพอาสนะ ทำนี้ร่างกายจะนอนนิ่งคล้ายศพ (มานพ ประภาษานนท์, 2545)

ประโยชน์

- การผ่อนคลายมีความจำเป็นต่อผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นอย่างมาก เนื่องจากภาวะหายใจลำบากและอาการเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย ส่งผลให้ผู้ป่วยกลัวหรือลำบากใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เกิดความเครียด ความวิตกกังวลใจ ซึมเศร้า รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าการฝึกการผ่อนคลายจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายคือ ทำให้ลดการใช้ออกซิเจน ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดอัตราการหายใจและลดความดันโลหิต ส่วนผลการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ คือ ทำให้มีความรู้สึกสงบด้านอารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกเป็นสุข ดังนั้นการสอนหรือฝึกให้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเรียนรู้ถึงวิธีการผ่อนคลายจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าสามารถควบคุมตนเองและสถานการณ์ต่างๆ ได้ ลดความวิตกกังวลใจ และเลือกวิธีการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนการปฏิบัติในท่าศพ

ในขณะการฝึกปฏิบัติทำนี้ผู้วิจัยใช้เสียงบรรยายประกอบการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายในแต่ละส่วนของร่างกาย โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

- นอนหงาย กางขา เท้าทั้ง 2 ข้างห่างกันพอประมาณ แขนทั้ง 2 ข้างปล่อยวางข้างลำตัวตามสบาย ฝ่ามือหงายขึ้น นิ้วมืองอรั้งเล็กน้อย พักขา แขน พักหัวลำตัว และศีรษะ ปล่อยร่างกายให้ทอดวางแนบพื้นตามแรงดึงดูดของโลก มีสติอยู่กับส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีสติอยู่กับการผ่อนคลาย

คลายของอวัยวะทั่วร่างกาย โดยการเริ่มกำหนดความรู้สึกที่ศีรษะ ทำความรู้สึกผ่อนคลายที่ศีรษะ แล้วขยับความรู้สึกมาที่ใบหน้า ทำความรู้สึกผ่อนคลายที่ใบหน้า แล้วขยับความรู้สึกมาที่คอ ทำความรู้สึกผ่อนคลายที่คอ ขยับความรู้สึกไปเรื่อยๆ จนถึงปลายเท้า อย่างมีสติ อยู่ในท่าศพนานเท่าที่เรารู้สึกถึงการพัก การผ่อนคลาย โดยทั่วไปใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที กลับคืนโดยการค่อยๆ เอียงลำตัวตะแคงข้างขวา ใช้มือซ้ายพยุงตัวค่อยๆ ลุกขึ้นนั่งช้าๆ เพื่อให้ร่างกายมีโอกาสปรับความดันเลือดจากการนอนในแนวราบสู่การนั่งในแนวตั้งฉาก



ภาพที่ 14 ท่าศพ