

### ภาคผนวก ก

1. ใบแสดงความยินยอมเป็นผู้ร่วมการวิจัย
2. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
3. แบบสอบถามการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรม  
ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
4. แบบสังเกตการจัดกิจกรรมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

## ใบแสดงความยินยอมเป็นผู้ร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้านางเย็นฤดี กะมุกดานักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาการจัดการความเครียดโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียด และผลการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมืองจังหวัดลพบุรี โดยมีกระบวนการศึกษาประกอบด้วย การสัมภาษณ์ข้อมูลสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียดแต่ละราย การวิเคราะห์ข้อมูล การทดลองฝึกทักษะการพัฒนาการจัดการความเครียด และการติดตามผลการพัฒนา รวมระยะเวลาดำเนินการ 7 เดือน เริ่มตั้งแต่ พฤศจิกายน 2549 – พฤษภาคม พ.ศ. 2550 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยได้แก่ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่ม การสรุปผลและการเผยแพร่ข้อมูลซึ่งจะทำในรูปแบบมวบรวม มีใช้การเปิดเผยเป็นรายบุคคล ทั้งนี้ขณะดำเนินการบางครั้งอาจมีการบันทึกเสียงและภาพเพื่อประกอบ การวิจัย ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาการจัดการความเครียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ดียิ่งขึ้นและสามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มอายุอื่นๆหรือผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มอื่นๆ ต่อไปในอนาคต ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับคำอธิบาย และได้ซักถามผู้ทำวิจัยจนเข้าใจกระจ่างชัดแล้วถึงวัตถุประสงค์ กระบวนการศึกษาวิจัยและผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ และยินดีปฏิบัติตามมติของกลุ่มตลอดโครงการ หากมีช่วงเวลาใดที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่ต้องการเข้าร่วมโครงการนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกได้ตลอดเวลา โดยจะแจ้งให้เพื่อนร่วมกลุ่มและผู้วิจัยทราบล่วงหน้า ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับโดยจะมีให้ผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องได้รับทราบเรื่องของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างเป็นทางการ

เอกสารนี้ ได้ทำขึ้นไว้เป็นสองฉบับ ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเก็บไว้ฉบับหนึ่งและผู้วิจัยอีกฉบับหนึ่ง กรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีข้อสงสัยใดๆเกี่ยวกับการทำวิจัยนี้ สามารถสอบถามได้ที่ นางเย็นฤดี กะมุกดา โทร. 081 7576488 ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ลงนามไว้ข้างล่างนี้ เพื่อแสดงความยินยอมเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยและอนุญาตให้นางเย็นฤดี กะมุกดา ใช้ข้อมูลบันทึกเสียงหรือภาพเพื่อประกอบการวิจัยได้

ลงชื่อ.....(ผู้เข้าร่วมวิจัย)

ลงชื่อ.....(พยาน)

ลงชื่อ.....(ผู้วิจัย)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง**  
**ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข**

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย “X” ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด

| อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึก                      | ระดับอาการ |               |           |           |
|---|------------|---------------|-----------|-----------|
|   | ไม่เคยเลย  | เป็นครั้งคราว | เป็นบ่อยๆ | เป็นประจำ |
| 1.นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ                  |            |               |           |           |
| 2.รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ                            |            |               |           |           |
| 3.ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด               |            |               |           |           |
| 4.มีความวุ่นวายใจ                                   |            |               |           |           |
| 5.ไม่อยากพบปะผู้คน                                  |            |               |           |           |
| 6.ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับ ทั้ง 2 ข้าง      |            |               |           |           |
| 7.รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง                    |            |               |           |           |
| 8.รู้สึกหมดหวังในชีวิต                              |            |               |           |           |
| 9.รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า                    |            |               |           |           |
| 10.กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา                          |            |               |           |           |
| 11.รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ                         |            |               |           |           |
| 12.รู้สึกเปลืองเงินไม่มีแรงจะทำอะไร                 |            |               |           |           |
| 13.รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร                  |            |               |           |           |
| 14.มีอาการหัวใจเต้นแรง                              |            |               |           |           |
| 15.เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ         |            |               |           |           |
| 16.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ                |            |               |           |           |
| 17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่ |            |               |           |           |
| 18.ตื่นตื้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย            |            |               |           |           |
| 19.มีเหงงหรือเวียนศีรษะ                             |            |               |           |           |
| 20.ความสุขทางเพศลดลง                                |            |               |           |           |

**แบบสอบถามการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่  
อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี**

**คำชี้แจง** แบบสอบถามมีทั้งหมด 5 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยการพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยการทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยการทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ

ส่วนที่ 5 ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยการดูแลสุขภาพร่างกาย

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงใน  ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยการพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ มีจำนวน 5 ข้อ ลักษณะเป็นการตอบข้อคำถาม โดยการขีดเครื่องหมาย / ลงใน  เคย  ไม่เคย

1. เมื่อท่านอึดอัดไม่สบายใจ ท่านปรึกษาหรือพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึกกับบุคคลอื่น  
 เคย  ไม่เคย
2. เมื่อท่านอึดอัดไม่สบายใจ ท่านปรึกษาหรือพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึกกับคู่สมรส  
 เคย  ไม่เคย
3. เมื่อท่านอึดอัดไม่สบายใจ ท่านปรึกษาหรือพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึกกับญาติ  
 เคย  ไม่เคย
4. เมื่อท่านอึดอัดไม่สบายใจ ท่านปรึกษาหรือพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึกกับเพื่อนบ้าน  
 เคย  ไม่เคย
5. เมื่อท่านอึดอัดไม่สบายใจ ท่านปรึกษาหรือพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึกกับอื่นๆ ระบุ.....  
 เคย  ไม่เคย

**ส่วนที่ 2** ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ มีจำนวน 7 ข้อ ลักษณะเป็นการตอบข้อคำถาม โดยการขีดเครื่องหมาย / ลงในช่อง  ทุกวัน

- บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย โดยกำหนดคำจำกัดความ ดังนี้
- ทุกวัน หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ทุกวัน  
 บ่อยๆครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ มากกว่าหรือเท่ากับ 4 วัน/สัปดาห์  
 นานๆครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ น้อยกว่า 4 วัน/สัปดาห์  
 ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

6. ท่านพักผ่อนกล้ามเนื้อตา โดยการหลับตานิ่งๆ เป็นระยะๆ  
 ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย
7. ท่านพักผ่อนกล้ามเนื้อตา โดยการเพ่งที่จุดใดจุดหนึ่งในระยะไกลๆ  
 ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย
8. ท่านฝึกเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณมือทั้ง 2 ข้าง แล้วค่อยๆ คลายลงช้าๆ  
 ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย
9. ท่านฝึกเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณแขนทั้ง 2 ข้าง แล้วค่อยๆ คลายลงช้าๆ  
 ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย
10. ท่านฝึกเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ทั้ง 2 ข้าง แล้วค่อยๆ คลายลงช้าๆ  
 ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย
11. ท่านฝึกหายใจ โดยการหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ  
 ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

12. ท่านสงบกายและใจ โดยวิธีการนั่งหลับตา กำหนดลมหายใจเข้าออก

- ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยการทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีจำนวน 4 ข้อ ลักษณะเป็นการตอบข้อคำถาม โดยขีดเครื่องหมาย / ลงในช่อง

- ทุกครั้ง  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย โดยกำหนดค่าจำกัดความ ดังนี้  
 ทุกครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ทุกวัน  
 บ่อยๆครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน/สัปดาห์  
 นานๆครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์  
 ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

13. ท่านออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก

- ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

14. ท่านทำงานบ้านติดต่อกันจนเหงื่อชุ่ม

- ทุกครั้งที่ทำงานบ้าน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

15. ท่านออกกำลังกายครั้งละ 30 – 45 นาที

- ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

16. ท่านออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วัน หรือ มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

- ทุกครั้ง  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

ส่วนที่ 4 ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบมีจำนวน 1 ข้อ

โดยให้เลือกคำตอบตามกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน จำนวน 11 กิจกรรมและกิจกรรมอื่นๆ ที่นอกเหนือจากที่กำหนดให้ระบุเพิ่มเติม ในการเลือกตอบสามารถเลือกได้มากกว่า 1 กิจกรรม โดยขีดเครื่องหมาย / เลือกกิจกรรมที่ได้กระทำ

17. เมื่อท่านมีความเครียด ท่านมักทำกิจกรรมใดที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน

( ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ )

- ดูโทรทัศน์  ฟังวิทยุ  ร้องเพลง  อ่านหนังสือ  
 สวดมนต์  ฟังธรรม  นั่งสมาธิ  พูดคุยกับพระ  
 พูดคุยกับเพื่อน  ทำสวนรดน้ำ ต้นไม้  เดินเล่น  
 อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 5 การจัดการความเครียด โดยการดูแลสุขภาพร่างกาย มีจำนวน 9 ข้อ ลักษณะเป็นการตอบคำถาม โดยขีดเครื่องหมาย /  ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง

ไม่เคย โดยกำหนดค่าจำกัดความ ดังนี้

ทุกวัน หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ทุกวัน

บ่อยๆครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ มากกว่าหรือเท่ากับ 4 วัน/สัปดาห์

นานๆครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ น้อยกว่า 4 วัน/สัปดาห์

ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

18. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ตรงตามเวลา

ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

19. ท่านรับประทานอาหารเช้าให้ละเอียดก่อนกลืน

ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

20. ท่านรับประทานอาหารมือเย็นมีปริมาณน้อยกว่ามือเช้าและมือกลางวัน

ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

21. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่

ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

22. ท่านรับประทานอาหารประเภทข้าวหรือแป้ง

ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

23. ท่านรับประทานอาหารประเภทไขมันสัตว์

ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

24. ท่านรับประทานผัก

ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

25. ท่านรับประทานผลไม้

ทุกวัน  บ่อยๆครั้ง  นานๆครั้ง  ไม่เคย

**แบบสังเกต**  
**การจัดกิจกรรมของสมาชิกชมผู้สูงอายุ**

สถานที่ ห้องประชุมศูนย์เศรษฐกิจชุมชนตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี  
สังเกตครั้งที่ .....

วัน เดือน ปี..... ระยะเวลา .....

ผู้เข้าอบรม .....คน ชาย .....คน หญิง .....คน

| ข้อมูลที่ต้องการสังเกต  | บรรยายโดยละเอียด |
|-------------------------|------------------|
| 1. การปฏิบัติกิจกรรม    |                  |
| - ปฏิบัติได้ถูกต้อง     |                  |
| - กลุ่มที่เข้าร่วม      |                  |
| 2. การมีส่วนร่วม        |                  |
| - จำนวนผู้เข้าร่วม      |                  |
| - กลุ่มที่เข้าร่วม      |                  |
| 3. สภาพการดำเนินกิจกรรม |                  |
| - ใครดำเนินกิจกรรม      |                  |
| - เนื้อหาการประชุม      |                  |
| - รูปแบบการประชุม       |                  |

กิจกรรมเรื่อง

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อสังเกตที่พบ.....

.....

.....

## ภาคผนวก ข

1. ตารางอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการ “สมาธิบำบัด กับ การจัดการความเครียดผู้สูงอายุ”ของสมาชิชมรม ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัด ลพบุรี
2. โครงการสมาธิบำบัด กับการจัดการความเครียด ผู้สูงอายุ

ตารางอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการ  
 “สมาธิบำบัดกับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ”

วันที่ 23 - 26 เมษายน พ.ศ. 2550

ณ ห้องประชุมศูนย์เศรษฐกิจชุมชนและสนามการออกกำลังกายไทเก๊ก  
 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

**23 เมษายน 2550**

- 08.30 - 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 - 10.30 น. ธรรมรักษาโรค  
 กราบกำหนดลมปราณ เจริญจิตภาวนา สวดพระคาถาชินบัญชร  
 (นายรุจ ดุลยากร)
- 10.45 -12.00 น. โยคะสมาธิ : โยคะปรับสมดุลชีวิตพิชิตอารมณ์
- 12.45 -13.15 น. นอนสมาธิ
- 13.15 - 15.30 น. ธรรมรักษาโรค (ต่อ)  
 โยคะสมาธิ : สุริยจักรวาลนมัสการ  
 โอมเมตตภาวนา (นายรุจ ดุลยากร)
- 15.30 - 16.00 น. สรุปการเรียนรู้ในวันนี้ (นางศุภกร ธรรมชวงค์ พยาบาลเทคนิค 6)

**24 เมษายน 2550**

- 08.30 - 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 - 10.30 น. กราบกำหนดลมปราณ เจริญจิตภาวนา สวดพระคาถาชินบัญชร  
 อุณหภูมิจำใจ 1
- 10.45 -12.00 น. ประโยชน์อาหารสุขภาพและการดื่มน้ำ  
 (นางศุภกร ธรรมชวงค์ พยาบาลเทคนิค 6 )  
 โยคะสมาธิ : โยคะล้างพิษ  
 (นายรุจ ดุลยากร)
- 12.45 -13.15 น. นอนสมาธิ
- 13.15 - 15.30 น. โยคะสมาธิ : สุริยจักรวาลนมัสการ (ทบทวน)  
 (นายรุจ ดุลยากร)
- 15.30 - 16.00 น. สรุปการเรียนรู้ในวันนี้  
 (นางศุภกร ธรรมชวงค์ พยาบาลเทคนิค 6 )

**25 เมษายน 2550**

16.00 -18.00 น. โยคะสมาธิ : สุริยจักรวาลนมัสการ (ทบทวน)  
(นายรุจ ดุลยากร)

**26 เมษายน 2550**

16.00 -17.00 น. โยคะสมาธิ : สุริยจักรวาลนมัสการ (ทบทวน)  
(นายรุจ ดุลยากร)

17.00 - 17.30 น. ความปรารถนาอย่างแรงกล้า สัญญาใจ  
(นางศุภกร ธรรมช่วงค์ พยาบาลเทคนิค 6)

17.30 - 18.30 น. สรุปการเรียนรู้ / การบ้านที่จะทำต่อ / การประเมินผล  
(นางศุภกร ธรรมช่วงค์ พยาบาลเทคนิค 6)

## โครงการสมาธิบำบัด กับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ

### หลักการและเหตุผล

ความเครียดถือเป็นปัญหาด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ เพราะความเครียดเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ความเครียดจะผลักดันให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือกระทำการบางอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวคลายลงและรู้สึกสบายขึ้น ความรู้สึกเหล่านี้ หากมีเล็กน้อยก็จะเป็นสิ่งดีต่อการดำรงชีวิต ทั้งนี้เพราะจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจ มีการปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น หากความเครียดอยู่ในระดับสูงหรือมีอย่างต่อเนื่องในระยะเวลาอันยาวนาน จะเป็นอันตรายต่อบุคคล จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกมุ่นครุ่นคิดนอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ

ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิต ทั้งนี้เพราะร่างกายและจิตใจมีการทำงานประสานกันไม่สามารถแยกกันได้อิสระ

จากการที่ได้จัดเวทีประชุมกลุ่มเฉพาะเพื่อค้นหาข้อมูลที่เป็นปัญหาการจัดการความเครียดสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วยผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาได้พิจารณาร่วมกันถึงสภาพปัญหาการจัดการความเครียดสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตามแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวัน คือ 1) การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ 2) การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ 3) การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 4) การทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ 5) การดูแลสุขภาพร่างกาย ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ปัญหาสำคัญคือการขาดการปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ขาดการทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการดูแลสุขภาพร่างกายเรื่องการรับประทานอาหาร ได้จัดประชุมหาแนวทางวิธีการพัฒนา และกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ โดยมีมติเลือกกิจกรรมในการพัฒนา 3 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ 1) การสร้างความตระหนักโดยการเสนอแบบอย่างการปฏิบัติตนเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง 2) การฝึกโยคะสมาธิโดยการประชุมเชิงปฏิบัติการ 3) การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

โดยกำหนดเป็นโครงการขึ้นมาให้ชื่อว่า “โครงการสมาธิบำบัด กับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ” ทั้งนี้เนื่องจาก ความเชื่อว่าหากจิตใจได้รับการพัฒนาให้เข้มแข็งจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นและตระหนักในคุณค่าของตนเองก่อให้เกิดการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสม เมื่อได้พัฒนาจิตใจ ให้ใจมีความเข้มแข็ง ยอมรับความจริง ใจสงบ ใจสบาย ปลดปล่อยวางได้ ไม่คิดมาก จะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านอื่นๆ ได้ด้วย

### วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

### วิธีดำเนินการ

กิจกรรมในโครงการนี้มี 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ 2) การติดตามผลการพัฒนา ดังรายละเอียดของโครงการต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 เป็นการพัฒนาสมาธิบำบัดสู่คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยดำเนินการดังนี้

1. ประชุมเตรียมการ ผู้มีส่วนสำคัญ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง วิทยากรเพื่อสร้างความเข้าใจและเตรียมหลักสูตร
2. จัดทำหลักสูตรการอบรมเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย ตารางกิจกรรม แผนการฝึกอบรม วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม
3. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 4 วัน ระหว่างวันที่ 23 – 26 เมษายน 2550
4. หลังการอบรมมีการประเมินผลตามแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ 2 เป็นการติดตามผลภายหลังการพัฒนาได้ 4 สัปดาห์ โดยดำเนินการดังนี้

3. เมื่อครบ 4 สัปดาห์ ได้นัดประชุมกลุ่มสรุปผลการพัฒนาการจัดการความเครียด และมอบของที่ระลึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบ 4 สัปดาห์
4. นำผลการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

### การประเมินผล

เพื่อให้มั่นใจว่าการดำเนินโครงการนี้จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการเกิดการพัฒนาขึ้นจริง จึงได้กำหนดการประเมินผลการพัฒนา ดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรม
2. ประเมินตามแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
3. ประเมินการเปลี่ยนแปลงจากการสัมภาษณ์ และการสังเกต หลังการพัฒนาครบ 4 สัปดาห์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ค

แผนการเรียนรู้ตามโครงการ

“สมาธิบำบัด กับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ”

ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่

อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

## แผนการเรียนรู้

ตามโครงการ “สมาธิบำบัด กับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ”  
เพื่อพัฒนาการจัดการความเครียด ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ  
หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

แผนการเรียนรู้ กราบกำหนดลมปราณ เจริญจิตภาวนา สวดพระคาถาชินบัญชร

วันที่สอน 23 -24 เมษายน 2550

กลุ่มผู้เรียน สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 16 คน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ และสามารถฝึกทักษะการเจริญสติ ตามรู้อาการทางกายและจิต มีสติตั้งอยู่อย่างมั่นคงกับปัจจุบันกาล

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ดูแลสุขภาพจิตใจตนเองโดยการตั้งมั่นอยู่กับอาการทางกาย ลมหายใจ มีสติตามรู้จิตของตนทุกขณะ
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้เพิ่มอัตราแลกเปลี่ยน ออกซิเจนในร่างกายจากการหายใจ

ขั้นตอนการปฏิบัติ

ท่าที่ 1 ท่าเตรียม

ทำนั่งชายให้นั่งท่าเทพบุตร คือ นั่งคุกเข่า มีอวัยวะหน้าขาทั้ง 2 ข้าง ทำนั่งหญิง ให้นั่งท่าเทพธิดา คือ นั่งทับสันเท้า ฝ่าเท้าหงายไปทางด้านหลัง

ท่ากราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับประณมมือทำท่าอัญชลี หยุดลมหายใจชั่วคราว ยกมือวันทาจรดหน้าผาก นิ้วโป้งจรดระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วจรดผมบน หน้าผาก หายใจออก ก้มกราบ ข้อศอกชิดหัวเข่า หน้าผากจรดพื้นระหว่างมือทั้ง 2 ข้าง (กราบ 1) ค่อยๆ เงยหน้าขึ้น ประณมมือทำท่าอัญชลี ทำซ้ำ 9 ครั้ง แต่ละครั้งระลึกถึง พระรัตนตรัย พระคุณบิดามารดา คุณความดีของครูอาจารย์ ในหลวง สมเด็จพระบรมราชินีนาถ เจ้านาย เทวดาประจำตัว กัลยาณมิตร เจ้ากรรมนายเวร และตนเอง

ท่าที่ 2 สวดพระคาถาชินบัญชร

นั่งรวบรวมสมาธิให้จิตตั้งมั่นในคุณพระรัตนตรัย และระลึกถึงพระคุณของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) หายใจเข้าลึกๆ เปล่งวาจาสวดพระคาถาเสียงดัง ๆ ทีละวรรคๆ ละช่วงการหายใจ สวดอย่างนี้จนจบพระคาถา

**แผนการเรียนรู้** โยคะปรับสมดุลชีวิตพิชิตอารมณ์

**วันที่สอน** 23 เมษายน 2550

**กลุ่มผู้เรียน** สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 16 คน

**จุดมุ่งหมาย**

เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์โดยการเกร็งกล้ามเนื้อและปรับสมดุลธาตุโดยใช้เสียง พร้อมทั้งเติมอารมณ์ที่ดีด้วยพลังพรหมวิหารธรรม

**สาระสำคัญ**

ปกติคนเรามักแพ้ใจตนเองและมีผลสะท้อนถึงอวัยวะภายใน ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ บางครั้งไม่ทราบสาเหตุสมุฏฐานของโรคส่วนใหญ่จากอารมณ์ คนเรามักแก้ปัญหาตามอาการ ไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ ดังนั้น ถ้าเราจะสามารถเอาชนะใจของเราได้ โดยใช้หลักของโยคะในการเกร็งอวัยวะ ปรับสมดุลของอวัยวะต่างๆ ด้วยการทำเสียงธาตุทั้ง 4 พร้อมกับเติมพลังพรหมวิหารธรรมทั้ง 4

**วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม**

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความสมดุลของอารมณ์และตั้งอยู่ในพรหมวิหารธรรม 4 ประการ
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้วิธีควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักดูแลรักษาสุขภาพกาย อวัยวะภายในให้มีสุขภาพดี

**อุปกรณ์และการเตรียมการ**

ทำเตรียม ยืนวางเท้าห่างกันประมาณ 20 เซนติเมตร แยกปลายเท้าออกประมาณ 30 องศา วางน้ำหนักเท้าให้สมดุลกันทั้ง 2 ข้าง แขน 2 ข้าง วางลงข้างลำตัว ศีรษะตั้งตรง สายตามองตรงไปข้างหน้า

**ขั้นตอนการปฏิบัติ**

ท่าที่ 1 เพิ่มพลังเมตตา

ท่าทำนกกแพนกวิน โดยดันแขนทั้ง 2 ข้างไปด้านหลังให้ตั้งบริเวณต้นแขน หายใจพร้อมกับกางแขนออก 45 องศา เพื่อขับไล่ความโกรธ หงุดหงิด เบื่อหน่าย ออกไปจากใจ ทำเสียงธาตุลม เสียง “ฮึ” (ลิ้นอยู่ใกล้เพดานและปาก) เพื่อปรับความสมดุลการทำงานของอวัยวะที่สัมพันธ์กับถุงน้ำดี หลังจากนั้น ผ่อนคลายหายใจเข้า ลดแขนลงข้างลำตัว เติมพลังเมตตาเข้าไปในจิตใจด้วยการภาวนาจิตว่า “ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์”

ท่าที่ 2 เพิ่มพลังกรุณา

ยกมือขึ้นประกบกันตั้งแต่ฝ่ามือจนถึงข้อศอก พร้อมกับหายใจเข้า เกร็งกล้ามเนื้อหน้าอก กอฝ่ามือจรดข้อศอกให้แน่น เพื่อขับไล่ความกลัว ความโหดร้ายออกไปจากใจ ทำเสียงธาตุไฟ เสียง “ฮอ” เพื่อสมดุลการทำงานของหัวใจและอวัยวะที่สัมพันธ์กับลำไส้เล็ก

หลังจากนั้น ผ่อนคลายหายใจเข้า ลดฝ่ามือลงมาที่ระดับหน้าอก เติมพลังกรุณาเข้าไปในจิตใจ ด้วยการภาวนาจิตว่า “ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์”

ท่าที่ 3 เพิ่มพลังมุกิตา

ต่อจากท่าที่ 2 ประกบมือที่ระดับหน้าอกให้แน่น เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง เพื่อขับไล่ความอยาก ความโลภ ออกไปจากใจ ทำเสียงชาดูน่า เสียง “วู” (ทำปากให้เป็นรูปตัว O) แขนงวทงค้ำไว้ นับ 1 – 5 เพื่อปรับสมดุลการทำงานของไต กระเพาะปัสสาวะ หลังจากนั้น ผ่อนคลาย หายใจเข้า ลดฝ่ามือลงข้างลำตัว เติมพลังมุกิตาเข้าไปในจิตใจด้วยการแสดงความยินดีเมื่อเห็นคนอื่นมีความสุข

ท่าที่ 4 เพิ่มพลังอุเบกขา

หุบเข้าเข้าหากัน หายใจเข้าเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา เพื่อขับไล่ความเครียด ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน ออกไปจากใจ ทำเสียงชาดูดีน คือ เสียง “ฮู” เพื่อปรับสมดุลการทำงานของม้าม กระเพาะอาหาร ตับอ่อนและอวัยวะที่สัมพันธ์กัน หลังจากนั้นหายใจเข้าผ่อนคลา ย เติมพลังอุเบกขาเข้าไปในจิตใจ

หมายเหตุ : ควรทำซ้ำ 3 – 6 ครั้ง ถ้าต้องการบำบัดอารมณ์และดูแลอวัยวะที่เกี่ยวข้อง ให้ทำเพิ่มเฉพาะท่าเท่านั้น 9,12 หรือ 24 ครั้ง

**แผนการเรียนรู้เรื่อง** โอมเมตตภาวนา (โอมสร้างสันติสุข... อยากมีความสุขต้องทำเสียงโอม)  
**กลุ่มเป้าหมาย** สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 16 คน  
**วันที่สอน** 23 - 24 เมษายน 2550

### **จุดมุ่งหมาย**

เป็นการฝึกการเจริญเมตตภาวนา ส่งความปรารถนาดีไปให้ผู้อื่น

### **วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม**

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถทำกิจกรรม "โอมเมตตภาวนา" ได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีจิตเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

### **ขั้นตอนการดำเนินการ**

1. จะนั่งทำคนเดียวหรือหากมีหลายคนให้นั่งล้อมกันเป็นวงกลม
2. หายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ เปล่งเสียงโอมออกมาให้ยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้ โอมเมตตภาวนาครั้งที่ 1 กล่าวคำอธิษฐานจิตว่า "ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข" หายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ โอมเมตตภาวนาครั้งที่ 2 กล่าวคำอธิษฐานจิตว่า "ขอให้บิดา มารดา และครูบาอาจารย์มีความสุข" โอมเมตตภาวนาครั้งที่ 3 กล่าวคำอธิษฐานจิตว่า "ขอให้ญาติสนิทมิตรสหายและสรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข"

### **สาระสำคัญ**

เป็นการฝึกกินลมไปกับการตั้งความปรารถนาดีต่อตัวเองและผู้อื่นให้มีความสุข โดยทำเจริญเมตตภาวนาแล้วทำเสียงโอมยาว ๆ เสียงโอมมีความสั่นสะเทือนทำให้ความคิดผ่อนคลายขับไล่ความเศร้าหมอง ความไม่ดี ไม่งามออกจากจิตใจ

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>แผนการเรียนรู้เรื่อง</b> | อุณภูมิใจ<br>(การสร้างคุณค่าเพิ่มพลังชีวิตด้วยการมองสิ่งดีงามของผู้อื่น) |
| <b>กลุ่มเป้าหมาย</b>        | สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 16 คน   |
| <b>วันที่สอน</b>            | 23 - 24 เมษายน 2550  |

#### จุดมุ่งหมาย

การอ่านอุณภูมิใจทำให้มองเห็นสิ่งที่ดีงามของตนเองและผู้อื่น

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อทำให้เกิดความยอมรับ ไว้วางใจกันและกันระหว่างสมาชิกผู้เข้าอบรม

#### ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้หลับตานึกถึงบุคคลที่มอบสิ่งดี ๆ ให้เรา ทำให้เรารู้สึกซาบซึ้งและอยากขอบคุณ
2. ลืมตา พูดถึงคุณงามความดีที่เราได้รับจากบุคคลนั้น

#### สาระสำคัญ

เป็นการแสดงความชื่นชม หัดให้มองแต่ด้านดีของสิ่งรอบข้างฝึกการมองด้านบวก

|                      |  |
|----------------------|--|
| แผนการเรียนรู้เรื่อง | สุริยจักรวาลนมัสการ หรือบูชาเทวดานพเคราะห์<br>หรือโยคะปราณล้างพิษผูกมิตรกับเทวดา |
| กลุ่มเป้าหมาย        | สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 16 คน   |
| วันที่สอน            | 23 -26 เมษายน 2550   |
| จุดมุ่งหมาย          |  |

เป็นการเจริญสติมีสมาธิไปกับการตัดตน การเคลื่อนไหวร่างกายอวัยวะต่าง ๆ ทั้งยังเป็น  
เป็นการล้างพิษโดยใช้ลมหายใจ และเชื่อมต่อกับพลังดาวนพเคราะห์ต่าง ๆ (Connected  
with universe) ให้เกิด

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้มีสติและสมาธิ
2. เพื่อให้เกิดสุขภาวะกายใจ
3. เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและมีความสุข
4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถควบคุมตนเองได้

#### อุปกรณ์และการเตรียมการ

1. สถานที่พักควรเป็นที่โล่ง อากาศเย็นสบาย
2. แผ่น CD เพลงบรรเลงเปิดคลอขณะที่ฝึก (ถ้ามี)

ขั้นตอนการดำเนินงาน (ณิชกมล เปียอยู่, 2549)

### สุริยจักรวาลนมัสการ

#### 1. สุริยะนมะ

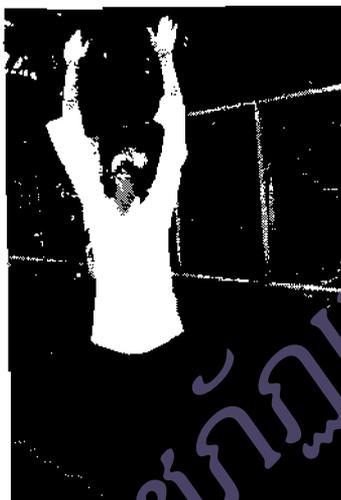


หายใจเข้า -พนมมือที่หน้าอก



หายใจออก -เหยียดแขนจนสุดตึง

คว่ำมือระดับเสมอไหล่



หายใจเข้า -ยกแขนขึ้นยึดลำตัวส่วนบนเหนือสะโพกขึ้นไป  
แอ่นอกเงยหน้า ตามองขึ้นข้างบน



หายใจออก -คลายมือลดแขนลงข้างลำตัว

## 2. จันทรنامه



หายใจเข้า -พนมมือที่หน้าอกประสานนิ้วเหลือเฉพาะนิ้วชี้ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ  
ให้แขนอยู่ระหว่างหูแนบหูเบา ๆ ยึดลำตัว



หายใจออก –เอียงลำตัวไปทางด้านซ้ายรักษาแนวตั้งแต่ปลายนิ้วหัวไหล่สะโพกน่องอยู่ในระนาบเดียวกัน  
เหมือน

ยืนพิงกำแพงรักษาต้นแขนให้หนีบหูเบา ๆ ลำตัวจะโค้งเหมือนพระจันทร์เสี้ยว



หายใจเข้า - โยกลำตัวกลับมาตรง ยืดลำตัว



หายใจออก - เอียงลำตัวไปทางด้านขวา รักษาแนวตั้งแต่ปลายนิ้วหัวไหล่สะโพกน่องอยู่ในระนาบเดียวกัน เหมือนยืนพิงกำแพงรักษาต้นแขนให้หนีบหูเบาๆ ลำตัวจะโค้งเหมือนพระจันทร์เสี้ยว



หายใจเข้า - โยกลำตัวกลับมาตรง ยืดลำตัว



หายใจออก - คลายมือลดแขนลงข้างลำตัว

## 3. กุมมะنامه



หายใจเข้า -พนมมือที่หน้าอก  
ให้ต้นแขนขนานกับพื้น



หายใจออก -ยกศอกขึ้นระดับไหล่  
จนฝ่ามือคว่ำขนานไปกับต้นแขน



บิดลำตัวไปทางซ้าย ตามองมือซ้าย  
กลับ  
กลับมาตรง

เหยียดแขนซ้ายออกไปจนสุด พร้อมกับหันหน้าตาม



หายใจเข้า -ดึงมือกลับมาที่หน้าอกพร้อมหันหน้า  
แล้วบิดตัว



หายใจออก - บิดลำตัวไปทางขวา ตามองมือขวา กลับ เหยียดแขนขวาออกไปจนสุดพร้อมกับหันหน้าตาม



หายใจเข้า - ดึงมือกลับมาที่หน้าอก พร้อมหันหน้า แล้วบิดตัวกลับมาตรง



หายใจออก - คลายมือลงหน้าลำตัว

#### 4. พุทธรักษา



หายใจเข้า - หายใจฝ่ามือให้หัวแม่มือขึ้นข้างลำตัวแขนเหยียดตึง พนมมือเหนือศีรษะ แขนแนบหูยกสันเท้า



หายใจออก -ลดมือลงวางบนกระหม่อม ย่อเข่าพอประมาณหลังตรง



หายใจเข้า -ยกมือขึ้นตรงจนแขนแนบหู พนมมือยึดตัวตรง



หายใจออก -วางส้นเท้าลงลดมือลงข้างลำตัว

### 5. เสื่อโรหะมะ



หายใจเข้า - ยกมือขึ้นกอดไหลแขนขวาทับแขนซ้าย



ดันแขนซ้ายดันศอกขวาพันแขนให้มือมาประกบกันที่ระดับหน้าผาก



หายใจออก - พับลำตัวเข่าตั้งหลังตรง  
จนลำตัวตั้งแต่เอวจนถึงปลายศีรษะขนานไปกับพื้น



หายใจเข้า - ยกลำตัวขึ้นตั้งตรง



หายใจออก -คลายมือลงข้างลำตัว



หายใจเข้า -ยกมือขึ้นเอาดไหลแขนซ้ายทับแขนขวา



ต้นแขนขวาต้นตอกซ้ายพันแขนให้มือมาประกบกันที่ระดับหน้าผาก



หายใจออก -พับลำตัวเข้าตึงหลังตรง  
จนลำตัวตั้งแต่เอวจนถึงปลายศีรษะขนานไปกับพื้น



หายใจเข้า -ยกลำตัวขึ้นตั้งตรง



หายใจออก -คลายมือลงข้างลำตัว

6. คุรุหมะ





หายใจเข้า -พนมมือปลายนิ้วชี้ลงข้างล่าง แขนเหยียดตรง ยกแขนขึ้นหน้าข้ามศีรษะมาพนม  
ไว้ที่ท้ายทอย ปลายนิ้วตั้งขึ้น



หายใจออก -คลายมืออ้อมหุ้มฝ่าพนมมือไว้ข้างหน้า ปลายนิ้วหัวแม่มืออยู่ระดับคิ้ว ย่อตัวพอประมาณหลังตรง



หายใจเข้า -ยกมือผ่านหน้าผากกระหม่อมมาไว้ที่ท้ายทอยปลายนิ้วตั้งขึ้น ยึดตัวขึ้น



หายใจออก - คลายมือผ่านลำคอมาพนมที่หน้าอกลดมือลงข้างลำตัว

7. ราหูหมะ



หายใจเข้า - พนมมือปลายนิ้วชี้ลงข้างล่าง แขนเหยียดตึง งอศอกดึงมือขึ้น ประสานมือเมื่อยกถึงหน้าอกบิดมือวางไว้ที่ใต้คาง



หายใจออก -ลดศอกลงแนบลำตัว ย่อขาลงพอประมาณหลังตรง

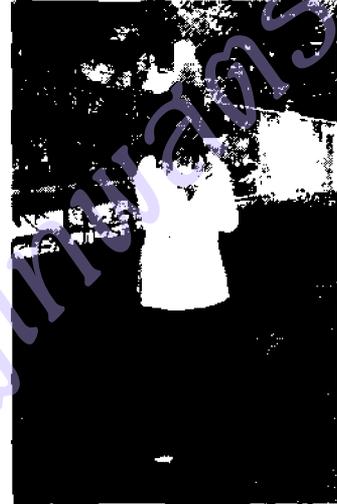
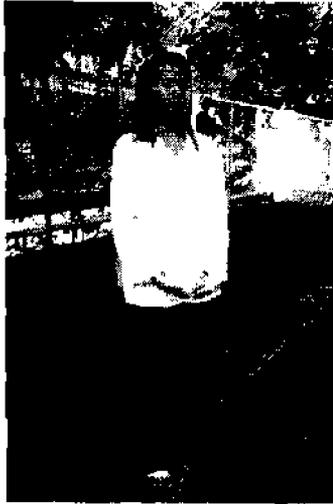


หายใจเข้า -ยกศอกจนต้นแขนฝ่ามือขนานกับพื้น ฝ่ามือตั้งฉากขึ้นตรง ๆ ให้ศีรษะเงยขึ้นยืดตัวตรง

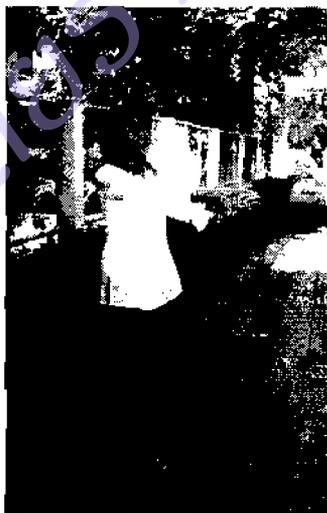


หายใจออก -กำหมัดตอกชิดกัน เหยยศีรษะกลับ ตั้งตรงสดมือนองข้างลำตัว

8. ศุภระฆะ



หายใจเข้า -วางมือขวาทับมือซ้าย ยกมือขึ้นมาทับไขว้กันบนหน้าอก



หายใจออก -ดันมือออกไปข้างหน้าเสมอระดับไหล่ หลังมือแนบกัน ย่อเข่าลงพอประมาณ หลังตรง



หายใจเข้า -พลิกฝ่ามือให้หัวแม่มือเข้าหากันเหมือนพนมมือ ยึดแขนตรงยกขึ้นเหนือศีรษะจนแขน อยู่แนบหู ยึดลำตัวขึ้น



หายใจออก - ม้วนมือกลับลงมาให้มือขวาทับมือซ้าย

### 9. เกตุนมะ



หายใจเข้า - วางหลังมือชิดกัน แขนเหยียดตรง ม้วนมือเข้าข้างโน้ รักษาให้หลังมือและต้นแขนแนบกันสนิท  
ถึงข้อศอก ปลายนิ้วเสมอรระดับหน้าผาก



หายใจออก - กตฝ่ามือลงขนานกับพื้น ย่อเข่าลงพอประมาณหลังตรง



หายใจเข้า - ม้วนมือเข้าข้างในให้หลังมือชิดกัน ยกมือวางบนศีรษะ ปิดตัวตรง





หายใจออก - ม้วนมือกลับมาพนมที่หน้าอก คลายมือลงข้างลำตัว

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทบุรี