

ภาคผนวก ง
กิจกรรมของงานวิจัย

ชี้แจงโครงการ



ภาพกิจกรรมสัมภาษณ์แบบสอบถาม



ภาพการสัมมนากลุ่มย่อย



ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย



การประยุกต์ใช้อานาปานสติ

เป็นการประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติรวมกับการเป่าปากบริหารการหายใจเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพปอดโดยมีการปฏิบัติดังนี้

๑. นั่งในท่าที่สบาย มีความผ่อนคลาย นั่งหลังตรง สะโพกไม่เอนไปข้างหน้า หลังตั้งตรงอย่างธรรมชาติ ปล่อยตัวให้ผ่อนคลายไม่มีอาการเกร็งใดๆ

๒. กำหนดลมหายใจเข้า หายใจออกโดยหายใจเข้าทางจมูกช้าๆลึกๆ ขณะหายใจเข้าให้ท้องป่อง หายใจออกโดยการเป่าปากโดยห่อริมฝีปากล่างค่อยๆเป่าลมออกมา ให้ระยะการหายใจออกยาวเป็นสองเท่าของ ระยะการหายใจเข้าพร้อมกับท้องแฟบ กำหนดนับการหายใจเข้า หายใจออกเป็นคู่ๆ คือหายใจเข้านับ๑ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ ..นับไปเรื่อยๆจนถึง ๑๐ เริ่มนับ ๑ ใหม่

๓.เมื่อมีอาการปวดเมื่อย ร้อน หนาว สภาวะจิตต่างๆ จนหลุดจากการกำหนดลมหายใจ ให้มากำหนดรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้น โดยไม่แสดงปฏิกิริยาใดๆ ให้ตามรู้เฉยๆ แล้วกลับมากำหนดลมหายใจใหม่อย่างใส่ใจเต็มที่