มหัศจรรย์แห่งลมหายใจ

แพทย์หญิงสุชจันทร์ พงษ์ประไพ
แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
- แพทย์ศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับสอง)
- Thai Board of Rehabilitation Medicine

คนเราสามารถอดข้าวได้เป็นอาทิตย์ก็ยังมีชีวิตรอดได้ อดน้ำเป็นวันๆ ก็ยังอยู่ได้ แต่งดหายใจเพียงไม่กี่นาทีก็ไม่สามารถมีชีวิตรอดได้อีก ลมหายใจติดตัวเรามาตั้งแต่เกิดจนตาย ถ้าใครยังบอกว่าไม่สำคัญ ดิฉันขอเถียงหัวชนฝาเลยทีเดียว โดยปกติทั่วไปเราไม่ค่อยได้นึกถึงลมหายใจของเราสักเท่าไรนัก จนกระทั่งเมื่อเราเจ็บป่วยขึ้นมา เจ็บ หอบ อึดอัด หายใจลำบาก เป็นต้น เราจะเริ่มรู้สึกกลัวหงุดหงิดไม่สบายขึ้นมาเลยทีเดียว

คนปกติจะหายใจเฉลี่ย 14 – 20 ครั้งต่อนาที ถ้าหายใจถี่กว่านี้ คือ มากกว่า 20 ครั้ง/นาที ถือว่าเริ่มมีปัญหาทางสุขภาพแล้ว ผู้ป่วยอาการหนักที่อยู่ใน ICU อาจหายใจถี่มากถึง 30 – 40 ครั้ง/นาที จนอาจต้องใช้เครื่องช่วยหายใจในบางกรณี แต่ที่ดิฉันจะกล่าวถึงในวันนี้คือ การหายใจให้ช้าลง เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพอันดี มีงานวิจัยทางการแพทย์ออกมาชัดเจนมากขึ้นในระยะ 4 – 5 ปีนี้ว่า ผู้ที่หายใจช้า คือ ต่ำกว่า 10 ครั้ง/นาที จะช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ และนอกจากนี้ยังช่วยให้ชีพจรเต้นช้าลงได้ ซึ่งมีข้อสันนิษฐานว่าการหายใจที่ช้าลงจะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติพาราซัมพาธีติก ซึ่งเป็นผลช่วยให้ชีพจรและความดันโลหิตลดลง ที่น่าสนใจยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่ฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติ สามารถหายใจได้ช้าและลึกถึง 1 – 4 ครั้ง/นาทีเลยทีเดียว ปัจจุบันมักจะเสริมโปรแกรมการหายใจในผู้ป่วยหัวใจล้มเหลว เพื่อหายใจให้มีประสิทธิภาพอย่างช้าๆ และหายใจได้ลึกขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สมรรถภาพของร่างกายโดยรวมดีขึ้น เดินได้ไกลขึ้นและเหนื่อยน้อยลง

เรามาเริ่มฝึกการหายใจเพื่อสุขภาพกันดีกว่านะคะ โดยจะฝึกในท่านอน นั่ง ยืน เดิน วิ่งก็สามารถทำได้ทั้งนั้น สำหรับผู้ที่เริ่มต้นอาจฝึกในท่านอนหรือท่านั่งพิงเก้าอี้สบายๆก่อนก็ได้ค่ะ

ท่าที่ 1 สูดหายใจเข้าทางจมูก 3 วินาที แล้วค่อยๆเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ 6 วินาที ทำซ้ำสลับกันไปมาประมาณ 5 นาที วันละ 4 – 6 รอบ

ท่าที่ 2 เมื่อฝึกท่าที่หนึ่งจนคล่องดีขึ้น และรู้สึกไม่อึดอัด จึงเริ่มฝึกหายใจให้ช้าและลึกขึ้นไปอีก โดยสูดลมหายใจเข้าทางจมูก 5 วินาที แล้วค่อยๆ เป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ 10 วินาที ทำซ้ำประมาณ 5 นาที วันละ 4 – 6 รอบ

ท่าที่ 3 เมื่อผ่านท่าที่ 2 จนคล่องแล้ว ลองเริ่มฝึกหายใจให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยสูดหายใจเข้า 3 วินาที แล้วกลั้นหายใจ 2 วินาที ตามด้วยหายใจออกทางปากช้าๆ 8 วินาทีแล้วกลั้นหายใจ 2 วินาที แล้วทำสลับกันจนครบ 5 นาที วันละ 4 – 6 รอบ ซึ่งเทคนิคนี้จะเป็นหนึ่งในการฝึกของชี่กงตามศาสตร์ของจีน การกลั้นหายใจช่วงสั้น 1 – 2 วินาทีจะช่วยทำให้รอบการหายใจถัดไปได้ลึกมากขึ้น

ท่าที่ 4 เป็นการหายใจสลับข้างทางจมูก โดยใช้นิ้วโป้งซ้ายปิดรูจมูกซ้าย แล้วหายใจเข้าทางจมูกขวา 3 วินาที ต่อด้วยหายใจออกทางจมูกขวา 3 วินาที จากนั้นใช้นิ้วกลางซ้ายปิดรูจมูกขวาแล้วหายใจเข้าทางจมูกซ้าย 3 วินาที ออกทางจมูกซ้ายอีก 6 วินาที หายใจสลับจมูกเช่นนี้ต่อเนื่องสัก 5 นาที วันละ 4–6 รอบ ผู้ที่ทำจนคล่องแล้วอาจยืดเวลาหายใจแต่ละครั้งให้นานขึ้นเป็นหายใจเข้า 5 วินาที แล้วหายใจออก 10 วินาที ทำสลับจมูกเช่นเดียวกันผู้ที่เป็นหวัดหรือมีติ่งเนื้อในโพรงจมูกอาจฝึกวิธีนี้ไม่ได้ เทคนิคนี้เป็นการดัดแปลงมาจากการฝึกลมปราณของโยคะ

ท่าที่ 5 เป็นการฝึกหายใจที่ยากขึ้นในอีกระดับหนึ่งโดยดัดแปลงมาจากการฝึกพิลาทิส โดยหายใจเข้าทางจมูกขณะหายใจออกทางปากให้เกร็งหน้าท้อง โดยทำเสมือนหนึ่งว่าให้สะดือไปกดกระดูกสันหลัง พร้อมกับเปล่งเสียงให้ลมออกทางปากช้าๆด้วยส่วน ระยะเวลาในการหายใจเข้าและออก ค่อยๆปรับ โดยเริ่มจากน้อยๆ ก่อน เช่น หายใจเข้า 3 วินาที หายใจออก 3 วินาที แล้วค่อยปรับเป็นเข้า 3 วินาที ออก 6 วินาที เมื่อคล่องขึ้นปรับเพิ่มเป็นเข้า 5 ออก 5 แล้วฝึกไปจนถึงเข้า 5 วินาที ออก 10 วินาที จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจได้ช้าและลึก

ดิฉันได้นำท่าฝึกที่ 1 และ 2 มาใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีปัญหาหัวใจล้มเหลว (Congestive heart failure) พบว่ามีประโยชน์มาก เมื่อผู้ป่วยมีประสิทธิภาพการหายใจดีขึ้น เหนื่อยน้อยลง ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นตามไปด้วย ตัวดิฉันเองก็ฝึกหายใจ ตั้งแต่ท่าที่ 1 – 5 เป็นเวลา 1 ปี มาแล้วช่วยทำให้ชีพจรขณะพักลดลงจาก 72 ครั้ง/นาที เป็น 64 ครั้ง/นาที แล้วคุณล่ะ คิดว่ามหัศจรรย์หรือไม่ ดิฉันอยากเชิญชวนท่านผู้อ่านทุกท่านลองมาฝึกการหายใจให้มีประสิทธิภาพตามที่ได้แนะนำดูนะคะ จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพคุณได้ดีทีเดียวค่ะ ได้ผลอย่างไรอย่าลืมส่งข่าวกันมาบ้างนะคะ