

การต่อยอดพัฒนาการใช้ความรู้จากการปฏิบัติสมาธิบำบัดเพื่อลดความดันโลหิตสูงเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์

ผศ.ดร.กรวิกา พรหมจวง, RN, MNS, MSN, PhD

การทำสมาธิบำบัดเพื่อลดความดันโลหิตสูง ตามแนวหลวงพ่อประเสริฐ อธิปัญญาโน (Master Prasert) เจ้าอาวาสวัดบัวหลวง อำเภอวัดโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก เทคนิคของการปฏิบัติด้วยการควบคุมการหายใจเข้า-ออก โดย “นั่งขัดสมาธิโดยยกเท้าขวาทับเท้าซ้าย ยึดดอกและฝ่ามือคลาย ประสานกายประสานจิต” ในทำนี้ขณะทำการนั่งขัดสมาธิจะมีการวางมือโดยการหงายฝ่ามือทั้ง 2 ข้างเหนือเข่าเล็กน้อยทั้ง 2 ข้าง โดยให้หงายฝ่ามือขวาลงบนเข่าขวาทุกครั้งแล้วยกฝ่ามือขึ้นเสมอรระดับอก แล้วท่องเบาๆ “สมอง” แล้วเอาหลังมือวางแตะลงที่บนเข่าขวาทุกครั้ง จากนั้นให้หงายฝ่ามือซ้ายลงบนเข่าซ้ายแล้วยกฝ่ามือขึ้นเสมอรระดับอก แล้วท่อง “หัวใจ” แล้วเอาหลังมือวางแตะลงที่บนเข่าซ้ายทุกครั้ง ต่อจากนั้นยกฝ่ามือขวาขึ้นท่องเบาๆ “สมอง”... “หัวใจ” ทำไปเรื่อยๆ จนครบ 10 นาที และต่อจากนั้นยังคงนั่งขัดสมาธิโดยกำมือทั้ง 2 ข้างหมุนเข้าหาลำตัวโดยให้อยู่ในระดับอก โดยกำมือขวาอยู่ด้านบน มือซ้ายกำอยู่ด้านล่าง ทำครบ 10 นาที โดยให้ปฏิบัติวันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น รวมเวลาจำนวน 40 นาที/วัน ระยะเวลา 12 สัปดาห์ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที สามารถปฏิบัติที่บ้านในเวลาที่มีผู้สูงอายุสะดวก โดยได้นำไปสอนนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ขณะฝึกปฏิบัติงานภาคสนาม

