

首起こし深呼吸
体がよみがえる

วิธีดูแลสุขภาพที่ง่ายที่สุดเพราะทำได้
ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ว่าใครก็ทำได้

หายใจ 1 ลึกๆ นาที สุขภาพดี ไม่มีโรค



คาเนโกะ ทาดาชิ เขียน

ผู้อำนวยการ Japan Stretch School
นักวิจัยและอบรมด้านระเบียบร่างกาย

ชลภา เจริญวิริยะกุล แปล

วิธีรักษาสุขภาพสุดง่าย
จากผู้ที่ช่วยจัดความทุกข์
ของคนที่กว่า 610,000 คนมาแล้ว
ทำได้ใน 1 นาที!



The Ultimate Way of Deep Breathing
That Makes You Healthier than Ever

เพียง
แค่



อาการไม่สบายก็หายไป!

หายใจลึกๆ

1 นาที สุขภาพดี ไม่มีโรค

คาเนโกะ ทาดาชิ

ผู้อำนวยการ Japan Stretch School
ปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยวาคะเตะ



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

วิถีชีวิตในปัจจุบันก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่างๆ นานา

เพียงแค่ทำ “สิ่งหนึ่ง”

ตลอด 1 สัปดาห์

การเปลี่ยนแปลง
อย่างน่าอัศจรรย์จะปรากฏ!



ปวดไหล่ ปวดคอ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ตาล้า นอนไม่หลับ ร่างกาย ผิดรูป... ผู้คนต่างดำเนินชีวิตโดยแบกรับความเครียดและความทุกข์ใจ เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพมากมาย เนื่องจากเราเปิดสตูดิโอยืดกล้ามเนื้อหลายแห่ง ทั่วประเทศ จึงได้พบผู้คนที่เดินเข้ามาขอคำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาอาการเจ็บ และปวดเรื้อรังอย่างไม่ขาดสาย

สิ่งที่ผมนำเสนอแนะพวกเขามาตลอดก็คือ “การจัดระเบียบร่างกายใหม่” เพียงแค่ปรับปรุงระเบียบร่างกาย ก็จะขจัดปัญหาได้ตั้งแต่ปัญหาเรื่องรูปร่างที่เสีย สมดุล ความเจ็บปวดทางร่างกาย ความกังวลใจ รวมถึงความทุกข์ทรมานในใจได้

ผมจึงพยายามค้นหาวิธีจัดระเบียบร่างกายแบบง่ายๆ ที่ “ไม่ว่าใคร” ก็สามารถ “ทำได้ทุกที่ทุกเวลา” ด้วยรูปแบบที่ “ง่ายขึ้น” และ “ทำได้ทันที” ที่นึก ขึ้นได้ และสุดท้ายก็เจอคำตอบว่ามันคือ การฝึก “หายใจ” ให้เป็น

มนุษย์เรา “หายใจเข้าและออก” วนซ้ำไปมาได้ตั้งแต่เกิดโดยไม่ต้องมี ใครมาสอน กลไกนี้เราทำได้โดยธรรมชาติเป็นปกติ เราจึงดำเนินชีวิตกันมาโดยไม่ค่อยเห็นถึงความสำคัญของมัน

แต่นับจากที่คุณได้หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาในวันนี้ สิ่งที่จะเลยกันมา ในวันก่อนๆ จะจบสิ้นลง ผมจะเล่าถึงพลังและผลที่ได้จากการแก้ปัญหาสุขภาพ ด้วยการหายใจให้ทุกคนได้รู้กัน

ก่อนอื่น ผมขอแนะนำประสบการณ์จริงของผู้ที่ได้ทดลองทำ “สิ่งหนึ่ง” ต่อเนื่องตลอด 1 สัปดาห์แล้วสัมผัสได้ถึงการเปลี่ยนแปลงอันน่าอัศจรรย์มาแล้วสู่ กันฟัง

รอบเอวลดลง
9.7 cm!

(เอว 82.2 cm → 72.5 cm)

เพียงทำ “สิ่งหนึ่ง” วันละ 3 นาที

(1 นาที × 3 ครั้ง เข้า กลางวัน

เย็น) ตลอด 1 สัปดาห์

ผลที่ได้ก็คือ...



เมื่อ 100 คน
ได้ผล

*ใช้ค่าที่มากที่สุด

ความผ่อนคลาย

เพิ่มขึ้น

69%

(อัตราการหายใจ

16 ครั้ง → 5 ครั้ง)

*ต่อ 1 นาที

หายใจ

ลึกขึ้น

8%

(รอบอก 72 cm → 78 cm)



10 อันดับ อาการที่หายมากที่สุด

หน้ากับขา
หายบวม

1

อาการบวม (ทุกคนรู้สึกดีขึ้น!)

ควบคุมความ
อยากอาหารได้

2

ความอ้วน (ทุกคนรู้สึกดีขึ้น!)

ต้นคอหายปวด

3

อาการปวดคอ (95%)

ถึงจะง่วงกับงานแต่ก็ไม่ปวดตา

4

ตาล้า (94.4%)

ทั้งร่างกายอ่อนขึ้น นอนหลับได้ดี

5

ตัวเย็น (93.3%)

นั่งนานแต่ก็ไม่ปวดหลัง

6

ปวดหลัง (91.7%)

หายปวดศีรษะ

7

ปวดศีรษะ (88.9%)

หลับสนิทไม่ตื่นเลยจนถึงเช้า

8

นอนไม่หลับ (86.7%)

รอบเอวกระชับขึ้น

9

ลงพุง มีหน้าท้อง (85.7%)

อาการปวดไหล่รุนแรงที่
เป็นมานานดีขึ้นมาก

10

ปวดไหล่ (84.2%)

“วิธีหายใจ” แบบเฉพาะตัวที่ปรับตำแหน่งศีรษะด้วย
“การตั้งคอตรง” โดยใช้เส้นที่ลากจาก
จุดใต้คางเป็นแกน

วิธีปรับปรุงระเบียบร่างกาย
ฉบับสมบูรณ์ที่ “ใครๆ” ก็สามารถทำได้
“ทุกที่” “ทุกเวลา” และ “ทันที” ที่นึกได้
หากจะบอกว่านี่เป็นคำตอบสุดท้ายที่
ได้จากการพูดคุยและให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่ทุกข์ใจในปัญหา
สุขภาพร่างกายของตัวเองรวม 610,000 คนซึ่งเป็นทุกข์กับ
เรื่องสภาพร่างกายของตัวเอง ก็คงจะไม่เป็นการพูดเกินเลย
ไป

มีวิธีมากมายที่จะปรับท่าทางและสรีระที่ผิดเพี้ยน
ไปด้วยการยืดกล้ามเนื้อหรือการออกกำลังกาย แต่ส่วนมาก
วิธีเหล่านั้นต้องทำต่อเนื่องเป็นลำดับขั้น เช่น “คงระเบียบ
ร่างกายที่ถูกต้อง” “ยืดออก” “คลายกล้ามเนื้อรอบๆ หลัง”
ทำให้หลายคนล้มเลิกไปกลางคันเพราะรู้สึกว่ายุ่งยาก และ
นี่เป็น “เรื่องปกติ” ที่พบเจอได้ในวิธีหรือแนวทางทั่วๆ ไป

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำ “การตั้งคอตรงหายใจ
ลึกๆ” ซึ่งง่ายต่อการทำต่อเนื่อง และฝึกจนเป็นนิสัย เป็น
วิธีที่ควรเรียนรู้ไว้เพื่อขจัดความกังวลทุกรูปแบบที่สั่งสมมา
ยาวนาน



เพียงแค่ 2 ขั้นตอน ร่างกายที่อ่อนแอของคุณก็จะฟื้นขึ้น!

ความแตกต่างของ “การตั้งคอตระหงายใจลึกๆ” อยู่ตรงนี้

“การตั้งคอตระหงายใจลึกๆ” มีจุดเด่นเพียง 2 ข้อ

ข้อแรกคือ “ท่าเตรียม”

ตามตัวอักษรเลยคือการ “ตั้ง” “ลำคอ” แนวตรงซึ่งช่วยปรับตำแหน่งของจุดหมุนคอ (จุดรองรับ) กับตำแหน่งศีรษะ ช่วยให้จัดระเบียบร่างกายที่ถูกต้องได้ผลมากที่สุด

สำหรับคนที่ไม่เข้าใจคำว่า “จุดหมุนคอ” กับ “ตำแหน่งศีรษะ” ก็ไม่ต้องกังวลใจไปครับ เพราะท่าที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้ช่วยต่อการเข้าใจและปฏิบัติตามซึ่งช่วยให้คุณจัดระเบียบร่างกายได้อย่างถูกต้องโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยความรู้เฉพาะทางเลย

บางกรณีอาจ
ได้ผลดีกว่า
การรักษา
ด้วยยา



ไม่ใช่แค่เรื่องร่างกายที่โค้งงอเท่านั้น แต่
“อาการปวดไหล่” และ “ปวดศีรษะ” ก็แก้ไขได้...

ปัจจุบันนี้หลายคนประสบปัญหาตาล้าจากการ
จ้องหน้าจอสมาาร์ทโฟนนานๆ แต่ไม่ใช่แค่นั้น การนั่ง
ทำงานที่โต๊ะหรือการขับรถซึ่งเป็นกิจกรรมที่บังคับให้
ร่างกายอยู่ในท่าที่ผิดธรรมชาติเป็นระยะเวลานาน ก็ส่ง
ผลให้คอและกล้ามเนื้อบ่าไหล่แข็งและตึงขึ้นได้ และนี่
เป็นสาเหตุของอาการปวดศีรษะจากกล้ามเนื้อตึง

หากพิจารณาในจุดนี้ “การตั้งคอ
ตรงหายใจลึกๆ” ในหนังสือเล่มนี้ ไม่เพียงแค่
ปรับแก้โครงสร้างที่ผิดรูป แต่ยังบรรเทาอาการ
กล้ามเนื้อตึง จึงน่าจะช่วยแก้ปัญหาอาการ
“ตาล้า” “ปวดคอ • ปวดไหล่” “ปวดศีรษะ”
ได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งแม้แต่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาการปวดศีรษะยังกล่าวไว้ว่า “สิ่งที่สำคัญ
ที่สุดเหนือกว่ายาก็คือ การยืดกล้ามเนื้อ!”

มียาซากิ มาซากิ

ปริญญาเอกแพทยศาสตร์ /
อายุรแพทย์ระบบทางเดินหายใจ / เจ้าของคลินิกมียาซากิ RC

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญยังยอมรับ

นอกจากนี้ ทุกครั้งของการหายใจถือเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงาน ดังนั้น การออกกำลังกายด้วยการหายใจอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นย่อมส่งผลดีในแง่การเพิ่มพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันด้วยเช่นกัน

มีผลดีต่อความมั่นคงของภาวะจิตใจและการนอนหลับด้วย

การหายใจเป็นการทำงานที่เกิดขึ้นได้เอง แต่ก็เป็นการทำงานแบบพิเศษที่สามารถบังคับได้เช่นกัน กล่าวคือ ปอดเป็นอวัยวะที่ถูกสั่งการจากทั้งระบบประสาทส่วนกลาง (สมอง) ที่ควบคุมการทำงานภายใต้อำนาจจิตใจ และระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมการทำงานนอกเหนืออำนาจจิตใจ

ภาวะทางจิตใจก็คือภาวะทางสมอง ดังนั้น การหายใจลึกๆ หรือการจัดระเบียบร่างกายใหม่จะช่วยกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ (ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก) ที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย และอาจส่งผลย้อนกลับไปที่ระบบประสาทส่วนกลางในการปรับสภาพของจิตใจได้อีกด้วย

นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อภาวะการนอนหลับที่โดยมากได้รับอิทธิพลจากระบบประสาทอัตโนมัติ (ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก) ด้วยเช่นกัน

แนวทางบำบัดสมัยใหม่

ใครๆ ก็สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา! และทันที

“การตั้งคอตระหงายใจลึกๆ” แก้อาการเจ็บป่วยให้หายได้ ในคราเดียว

หลายคนพูดว่า “คนเราไม่ได้เปลี่ยนกันง่ายๆ” แต่ผมกลับคิดว่าการรู้ตัวสามารถเปลี่ยนกันได้ง่ายๆ หากตัวเราในตอนนี้มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าว่า “อยากจะเป็นแบบนี้!” ในช่วงเวลานี้แหละการรู้ตัวก็ได้เปลี่ยนไปแล้วล่ะครับ

สำหรับคนที่รู้สึกว่ วิธีดูแลสุขภาพที่เคยลองมาก่อนหน้านี้มีขั้นตอนยุ่งยากแถมยังไม่ได้ผลเท่าที่ควร ขอให้สบายใจได้เลยครับ เพราะ “การตั้งคอตระหงายใจลึกๆ” วิธีนี้ ไม่ว่าใครก็สามารถทำได้ทันทีที่นึกได้ ไม่ว่าจะในสถานการณ์ใดๆ ของชีวิตประจำวันก็ตาม

แค่คุณคิดว่า “ลองดูหน่อยดีไหมนะ...” ช่วงเวลานั้น จิตใจของคุณก็เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงแล้ว หรือพูดอีกอย่างคือ คุณได้เริ่มก้าวแรกของการ “เป็นคนใหม่” เพื่อเป็นคนอย่างที่เราวัดฝันไว้

ไหล่ที่ปวดและแก้เท่าไรก็ไม่หาย อาการปวดหัวที่สร้างความทุกข์ใจในเวลาสำคัญอยู่เสมอ คอที่แข็งจากงานนั่งโต๊ะจนแทบจะเกร็งร้อง หลังที่ปวดจนไม่อยากแม้จะขยับตัว หรือรูปร่างที่เป็นปัญหาและไม่สามารถใส่เสื้อผ้าที่ชอบได้ ถึงจะเข้าใจสถานการณ์แต่ก็อดหงุดหงิดไม่ได้... อาการไม่สบายที่สร้างความทรมานให้คุณต่างๆ เหล่านี้จะหายเป็นปกติทั้ง พร้อมทั้งช่วยฟื้นฟูสุขภาพของคุณให้ดีขึ้นใหม่อีกครั้ง ด้วยวิธี “ตั้งคอตระหงายใจลึกๆ”

เอาล่ะ พร้อมจะเป็นคนใหม่กันแล้วหรือยังครับ...?



วิถีชีวิตในปัจจุบันที่ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่างๆ นานา...	
เพียงแค่ทำ “สิ่งหนึ่ง” ตลอด 1 สัปดาห์การเปลี่ยนแปลงอย่างน่าอัศจรรย์ จะปรากฏขึ้น!	2
เมื่อ 100 คนทดลองทำดู ได้ผลอย่างไรบ้าง?	4
10 อันดับอาการที่หายมากที่สุด	6
คำขอบคุณอีกมากมายที่เข้ามาอย่างต่อเนื่อง!	7
แค่สัปดาห์เดียวเปลี่ยนแปลงได้ถึงขนาดนี้! ผลจากการลองปฏิบัติจริง... ①	8
แค่สัปดาห์เดียวเปลี่ยนแปลงได้ถึงขนาดนี้! ผลจากการลองปฏิบัติจริง... ②	10
แค่สัปดาห์เดียวเปลี่ยนแปลงได้ถึงขนาดนี้! ผลจากการลองปฏิบัติจริง... ③	11
คำตอบสุดท้ายที่ได้จากผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ 610,000 คน! “สิ่งหนึ่ง” ที่ช่วยให้เปลี่ยนแปลงอย่างน่าอัศจรรย์คือ	12
เพียงแค่ 2 ขั้นตอน ร่างกายที่อ่อนแอของคุณก็จะฟื้นขึ้น! ความแตกต่างของ “การตั้งคอร์ดหายใจลึกๆ” อยู่ตรงนี้	14
บางกรณีอาจจะได้ผลดีกว่าการรักษาด้วยยา แพทย์ผู้เชี่ยวชาญยังยอมรับแนวทางบำบัดสมัยใหม่	16
ใครๆ ก็สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา! และทันที “การตั้งคอร์ดหายใจลึกๆ” แก้อาการเจ็บป่วยให้หายได้ในคราวเดียว	18

ต้นเหตุของอาการเจ็บป่วยทั้งหลายที่ทำให้คุณทุกข์ใจ ก็คือ “การหายใจ” จึ้นหรือ!?

หลุมพรางของ “การหายใจปกติ” ที่คน 99% ไม่รู้ตัว	26
ที่หายใจออกยาวๆ	
เพราะ “ต้องใช้ความพยายามในการหายใจเข้า”	28
พอบหายใจออกยาว “กล้ามเนื้อการหายใจ” จะอ่อนแรงลง	30
คนเรามี “อาการหยุดหายใจเล็กๆ” ทุกวันอย่างต่อเนื่อง!?	32
ที่จริงแล้ว ทุกครั้งที่หายใจจะหลังค่อมโดยไม่รู้ตัว	34
สาเหตุที่ “คอยื่นไปข้างหน้า” ทำให้เกิดการเจ็บป่วย	36
คอเป็นศูนย์รวมของเส้นประสาทเชื่อมต่อศีรษะกับร่างกาย	38
วิถีชีวิตผู้คนในปัจจุบันที่เอาแต่ก้มหน้า	40
บอกตรงๆ สิ่งที่เป็นคือ “การวางคอที่ถูกต้อง”	
และ “การหายใจเท่ากัน”	42

บุคลิกภาพดีขึ้นทันตา!

ลอง “ตั้งคอตตรง” กันเถอะ

ถ้าจุดหมอนคอย้ายไปที่ “C7” ละก็ ต้องระวังแล้ว	44
การตั้งคอตตรงตาม “แกนใต้คอตงู”	
ช่วยให้ห้องศางของคอกลับเข้าที่ได้ตามธรรมชาติ	46
“ระเบียบร่างกายถูกต้อง”	
ที่ช่วยให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยมีลักษณะอย่างไร?	48
พลังวิเศษของ “การตั้งคอตตรง”	
ทำให้ระเบียบร่างกายดีขึ้นในพริบตา	50
นิยามที่รู้สึกว่า “เหนื่อยจังเลย...”	
แค่ “ตั้งคอตตรง” ก็เรียกความสดชื่นกลับมาได้ทุกที่ ทุกเวลา	52

ร่างกายเปลี่ยนไปทันตา!

ลองมา “ตั้งคอตตรงหายใจลึกๆ” กันเถอะ

หายใจลึกๆ “5 วินาที × 5 วินาที”

ช่วยให้การตั้งคอตตรงได้ผลมากที่สุด 54

ได้เวลาปฏิบัติจริง! “การตั้งคอตตรงหายใจลึกๆ” 56

ไม่ต้องสนใจรายละเอียดเล็กน้อย! เอาเป็นว่า เริ่มจากการหายใจเข้า

“5 วินาที” 58

ข้อดีของการตั้งคอตตรงหายใจลึกๆ! ①

จัดระเบียบร่างกายได้ง่ายๆ จาก “ภายใน” 60

ข้อดีของการตั้งคอตตรงหายใจลึกๆ! ②

ร่างกายยืดตรงขึ้นตามธรรมชาติในลักษณะ

“ต้านแรงโน้มถ่วง” 62

ข้อดีของการตั้งคอตตรงหายใจลึกๆ! ③

แค่ทำ 1 นาที สมารถดีขึ้น! 64

“การตั้งคอตตรงหายใจลึกๆ” ในแต่ละสถานการณ์ 66

วิธีหายใจใน “ท่านั่ง” ระหว่างพักหรือนั่งทำงานที่โต๊ะ

วิธีหายใจใน “ท่านอน” ระหว่างไปข้างนอก

เช่น เดินทางไปทำงานหรือซื้อของ

วิธีหายใจใน “ท่านอน” หลังตื่นนอนตอนเช้าหรือก่อนนอนตอนค่ำ

ทุกท่าทางจะกลายเป็นอัตโนมัติ เมื่อ “ตั้งใจทำครบ 150 ครั้ง” !? 70

Column “ปรับการหายใจแก้ไขระเบียบร่างกายได้” แนวทางบำบัดที่ได้
รับการยอมรับในผลทางวิชาการด้วย 72

หลากหลายผลลัพธ์ที่น่าพอใจ ประสบการณ์จากผู้ที่ได้ลอง “ตั้งคอตตรงหายใจลึกๆ”

เมื่อลอง “ตั้งคอตตรงหายใจลึกๆ” ต่อเนื่อง 1 สัปดาห์	74
“อาการปวดคอ • ปวดไหล่” หายไป!	75
“โครงสร้างและทรวดทรง” ปรับแก้ดีขึ้น!	76
“อาการปวดศีรษะ” บรรเทาเลย!	77
“อาการนอนไม่หลับ” หายสนิท!	78
“อาการตาล้า” หายไป!	79
“ภาวะจิตใจ” สงบขึ้น!	80

การยืดกล้ามเนื้อแบบง่ายๆ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของ “การตั้งคอตตรงหายใจลึกๆ”

ฝึกคลายและเสริมสร้าง “กล้ามเนื้อหายใจ” + “กล้ามเนื้อพยุงร่างกาย” เพื่อผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น	82
เบรตสเตอร์ช	84
เอ็กซ์เทนชันเบรต	86
ฮิปบริดจ์	88
ไคเรกต์สเตอร์ชที่กะบังลม	90

“การตั้งคอตตรงหายใจลึกๆ” ปรับสภาพจิตใจได้ด้วย!

ทั้งร่างกายและจิตใจล้วนได้รับผลกระทบจาก	
“การไหลเวียนเลือด” ทั้งสิ้น	92
การจัดวางร่างกายไม่ดีขัดขวางการหลั่ง “ฮอร์โมนแห่งความสุข”	94
การปรับ “ตำแหน่งคอ” ช่วยเพิ่มความกระฉับกระเฉง!	96
ความสำคัญของ “การตั้งคอตตรง”	
ช่วยให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานคงที่	98
แค่จัดระเบียบร่างกายก็มีสมาธิมากขึ้น!	100
พัฒนาการเรียนรู้ของลูกเริ่มจาก “ระเบียบร่างกายที่ถูกต้อง”	102
ทุกครั้งที่ “หายใจเข้า” และ “หายใจออก”	
ก็ยังเข้าใกล้ตัวตนที่วาดฝันไว้	104

บทส่งท้าย

หวังให้โลกใบนี้ไม่มี “อาการซึมเศร้า” และ	
“ความหมดอาลัยตายอยาก”	106

หายใจลึกๆ 1 นาที่ สุขภาพดี ไม่มีโรค

คาเนโกะ ทาดาชิ เขียน

ชลภา เจริญวิริยะกุล แปล

Karada ga Yomigaeru Kubiokoshi Shinkokyu

Copyright © Tadashi Kaneko, 2018

Original Japanese edition published by SUNMARK PUBLISHING, INC., Tokyo, Japan in 2018

Thai translation rights arranged with SUNMARK PUBLISHING, INC.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2562

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ ไدفูกู ในเครือ บริษัท ไدفูกู ครีเอเตอร์ จำกัด

ISBN 978-616-448-020-9

ทาดาชิ, คาเนโกะ.

หายใจลึกๆ 1 นาที่ สุขภาพดี ไม่มีโรค.-- กรุงเทพฯ : ไدفูกู ครีเอเตอร์, 2562.

112 หน้า.

1. การฝึกหายใจ. 2. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. I. ชลภา เจริญวิริยะกุล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

613.7

ISBN 978-616-448-020-9

ประธานกรรมการบริหาร

จินตนา เฉลิมชัยกิจ

กรรมการผู้จัดการ

อลีน เฉลิมชัยกิจ

บรรณาธิการบริหาร

วรุฒม์ ทองเชื้อ

บรรณาธิการต้นฉบับแปล

มีนา อมตานนท์

บรรณาธิการเล่ม

นันทวัฒน์ สกลกุล

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ไพลิน เนียมกลิน

ออกแบบปกฉบับภาษาไทย

ณัฐพงษ์ ภาคิแพทย

ศิลปกรรม

ณัฐนันท์ ทับอิตตานนท์

พิสูจน์อักษร

รัชนก วาระวิชนะ

ฝ่ายการตลาด

อัคคณัฐ ชุมนุม

ฝ่ายขาย

มนัญชยา ศิริวงษ์, อุดร ปัญญาชัย

ฝ่ายประสานงานโรงพิมพ์

สุรินทร์ บุระณา

จัดจำหน่ายโดย

สายส่งสุขภาพใจ บริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด

214 ซ. พระรามที่ 2 ซอย 38 แขวงบางมด เขตจอมทอง

กทม. 10150

โทรศัพท์: 024152621, 024156507

首起こし深呼吸
体がよみがえる

หายใจ 1 ลึกๆ นาที

สุขภาพดี ไม่มีโรค

สุขภาพ

ISBN 978-616-448-020-9

HB 00001



219.-

www.booktime.co.th



DAIFUKU

f DaifukuPUB

คุณมีปัญหาปวดคอ ปวดไหล่ ปวดหัว ตาล้า เครียด นอนไม่หลับ
ร่างกายผิดปกติหรือไม่

ถ้ามี หนังสือเล่มนี้ช่วยคุณได้ ด้วยวิธีที่ง่ายมากจนคาดไม่ถึงจาก
ผู้เชี่ยวชาญซึ่งช่วยเหลือคนมาแล้วกว่า 610,000 คน ทุกอย่างหายขาดได้
เพียงแค่อ่านให้ถูกวิธี! อาจดูน่าทึ่งแต่มีผลวิจัยรองรับจากมหาวิทยาลัย
ชั้นนำของญี่ปุ่น



รู้สึกผ่อนคลายและสงบ

เปลี่ยนตาบวมยุบลง

จับถ่ายตอเข้าได้คล่องขึ้น



เหมาะกับการปรับอิริยาบถ
ตอนพักเที่ยง

รู้สึกกระฉับกระเฉงขึ้น



คำขอบคุณ
อีกมากมาย
ที่เข้ามา
อย่างต่อเนื่อง!