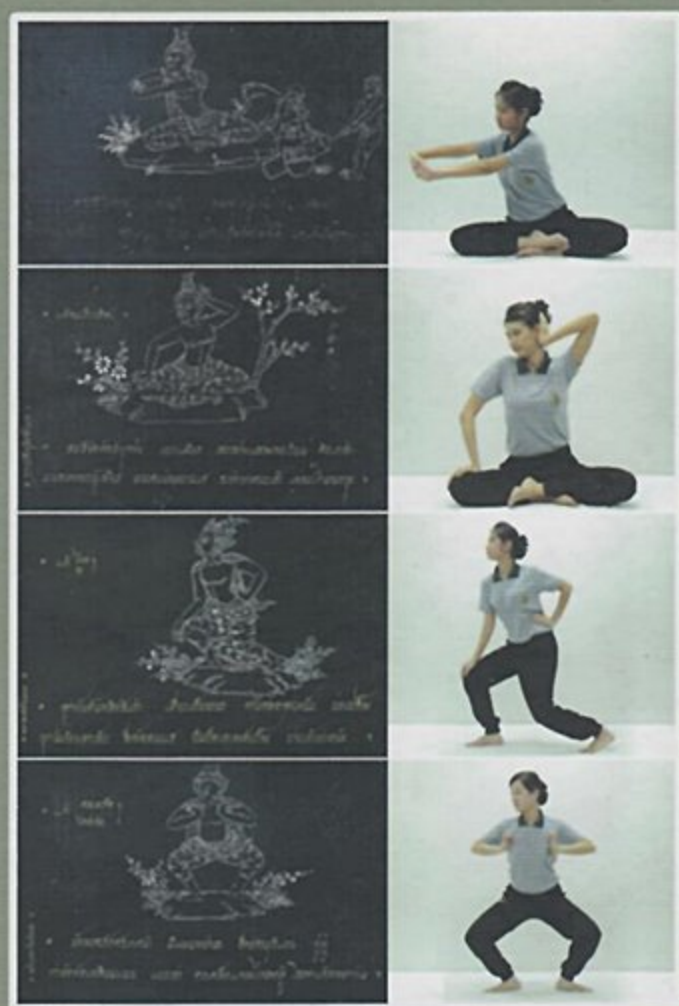




กายบริหารแบบฤๅษีตัดตน

เล่มที่ ๑



โรงเรียนอายุรเวทธารง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



สารบัญ

คำนำ	ก
คำอุทิศ	ค
บรรณาธิการและผู้ร่วมนิพนธ์	ง
สารบัญ	ฉ
บทนำการบริหารกายแบบฤๅษีตัดตน	๑
ณัษกร ลําเลิศกิจ และ ชัชภาม จันทบุตร	
ฤๅษีตัดตนกับการออกกำลังเพื่อการรักษา	๘
กมลทิพย์ หาญผดุงกิจ	
คำแนะนำก่อนการบริหารกายแบบฤๅษีตัดตน	๑๓
ศิริพร ธิติเลิศเดชา	
การบริหารกายแบบฤๅษีตัดตนในทํานั่ง	
บทที่ ๑ ฤๅษีตัดตนท่าแก้มข้อมือ	๑๗
พนิตสุภา เชื้อขั่ง และ ปิยาอร สีรูปหมอก	
บทที่ ๒ ฤๅษีตัดตนท่าแก้ปวดท้อง แก้ข้อเท้า	๒๑
สร้อยศรี เอี่ยมพรชัย และ ดอกไม้ วิวรรณมงคล	
บทที่ ๓ ฤๅษีตัดตนท่าแก้แขนขัด	๒๕
สิริกานต์ ภูโปร่ง และ สันทนา คำแก้ว	
บทที่ ๔ ฤๅษีตัดตนท่าแก้เกียจ	๒๙
ทัพพ์เทพ ทิพยเจริญธัม และ ณัฐวดี ช่างเหล็ก	
บทที่ ๕ ฤๅษีตัดตนท่าแก้ปวดท้อง แก้สะบักจม	๓๓
รัตดาวรรณ ทิพยเจริญธัม และ อภिरดา เอี่ยมอํา	
บทที่ ๖ ฤๅษีตัดตนท่าแก้มเวียนศีรษะ	๓๗
สุพิน คำมาลี และ ศุภกิจ สุวรรณไตรย์	
บทที่ ๗ ฤๅษีตัดตนท่าแก้มลำไส้ แก้มอ้นทะ	๔๑
สมพร หนองบัวดี และ เยาวเรศ สติยศ	
บทที่ ๘ ฤๅษีตัดตนท่าแก้มปวดศีรษะ	๔๕
ปณิธิตา แซ่เฮง และ อภินันท์ จำเนียร	

บทที่ ๙	ฤๅษีตัดตนท่าแก้เส้นมหาสมุทรจับ มณูญ ผิวทอง และ ฌภัทร พานิชการ	๔๙
บทที่ ๑๐	ฤๅษีตัดตนท่าแก้ลมปฏิกาคธ แก้ลมในเอว ประมวล คำแก้ว และ ทศนียั ภารพัฒน์	๕๓
บทที่ ๑๑	ฤๅษีตัดตนท่าแก้กล่อน รัตนรัตน์ ตระกูลบ้านมะหิงษ์ และ มาติกา เลิศวจนะ	๕๗
การบริหารกายแบบฤๅษีตัดตนในท่ายืน		
บทที่ ๑๒	ฤๅษีตัดตนท่าดำรงกายอายุยืน สุภาพร เห่งกระโทก และ เปียมฤทัย บุตรดาพันธ์	๖๑
บทที่ ๑๓	ฤๅษีตัดตนท่าแก้ตะคริวมือ แก้ตะคริวเท้า จอมจิต วาริขันธุ์ และ อัศม์เดช แหลงิ	๖๕
บทที่ ๑๔	ฤๅษีตัดตนท่าแก้คอเคล็ด แก้ไหล่ขัด ปาริชาติ พงษ์พานิช และ สุภาวดี ล้อปิยะกุล	๖๙
บทที่ ๑๕	ฤๅษีตัดตนท่าแก้แน่นหน้าอก สุภาวดี ตังจิตรเจริญ และ วชิรินทร์พร พรหมพิทักษ์	๗๓
บทที่ ๑๖	ฤๅษีตัดตนท่าแก้ไหล่ แก้ขา พัลลภภรณ์ ศุภวงศ์วรรณะ และ อรรคเดช อ่อนสอาด	๗๗
บทที่ ๑๗	ฤๅษีตัดตนท่าแก้ลมจันทคาร แก้ลมเข่า แก้ลมขา แก้ลมหน้าอก เอี่ยมพร สุวรรณไตรย์ และ ศิริินภา ไชยศรี	๘๑
การบริหารกายแบบฤๅษีตัดตนในท่านั่งยอง ๆ		
บทที่ ๑๘	ฤๅษีตัดตนท่าแก้เอว ภูมิดนภัทร์ แสงสุมาศ และ กฤษณา บัันพุ่ม	๘๕
บทที่ ๑๙	ฤๅษีตัดตนท่าแก้ลมในขา เทียมจิต ทองลือ และ จวีวรรณ ใจวีระวัฒนา	๘๙
บทที่ ๒๐	ฤๅษีตัดตนท่าแก้กล่อนในทรง ประสพพร พันธุ์เพ็ง และ เอกลักษณ์ โยทัยเที่ยง	๙๓
บรรณานุกรม		๙๗