

ทำบำรุงอวัยวะภายใน 8 ท่าพื้นฐาน

ท่าที่ 1 บริหารลำไส้ใหญ่ (แก้ท้องผูก)

คว่ำมือใช้แนวนิ้วชี้ถึงนิ้วโป้ง โคนเป็นรูปตัว C ทั้งสองข้าง
กระทบกันเบาๆ 36 ครั้ง



ท่าที่ 2 บริหารลำไส้เล็ก (แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ)

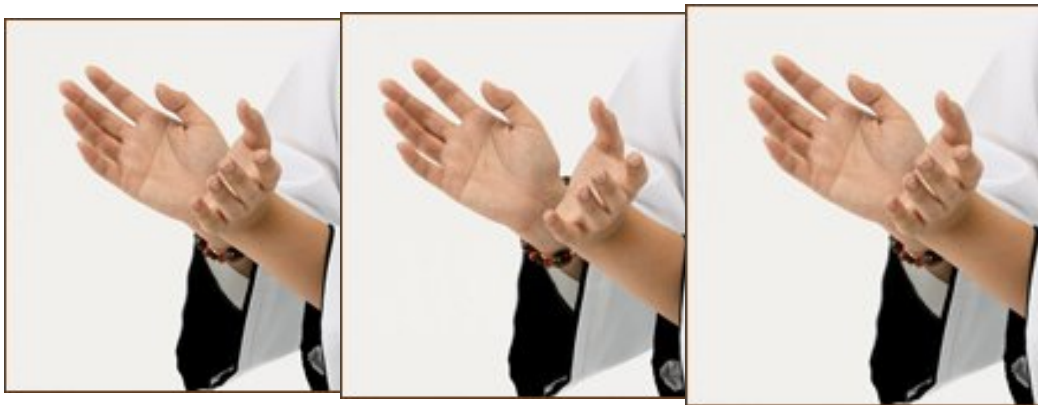
หงายมือให้แนวนิ้วก้อยถึงสันมือกระทบกันเบา ๆ 36 ครั้ง



ท่าที่ 3 บริหารเยื่อหุ้มหัวใจ (จี๋หนาว)

ตั้งมือทั้งสองข้างขึ้น

หงายมือออกเป็นรูปดอกบัวแล้วใช้ข้อมือกระทบกันเบาๆ 36 ครั้ง



ท่าที่ 4 สร้างภูมิต้านทานโรค (แก้ภูมิแพ้)

กางนิ้วมือทั้งสองข้างออกแล้วสอดเข้าให้มียี่เสียดังจับ

บีบนิ้วมือทั้งสองข้างเล็กน้อยแล้วดึงออก ทำ 36 ครั้ง



ท่าที่ 5 บริหารปอดซ้ายขวา (แก้หืดหอบ เป็นหวัดง่าย)

กางมือซ้ายออกไม่ต้องเกร็ง

แล้วใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือขวาหนีบแล้ว กดเบาๆ

ตรงกลางระหว่างนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือของมือซ้าย นับ36 ครั้ง

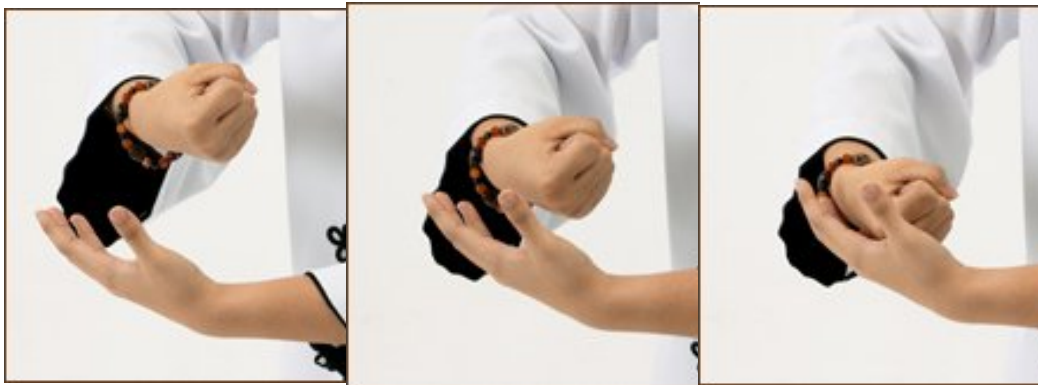
และสลับข้างทำอีก 36 ครั้ง



ท่าที่ 6 บริหารกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง (แก้เหนื่อยง่าย)

กำมือขวาและกางมือซ้ายออก จากนั้นให้เอาสันหมัดต่อยเบาๆ

กลางอุ้งมือซ้าย ไม่ให้มีเสียง นับ 36 ครั้ง และ สลับข้าง นับอีก 36
ครั้งเช่นเดียวกัน



**ท่าที่ 7 บริหารไตขวาและไตซ้าย (ปวดเอว ปวดหัวเข่า
ปัสสาวะบ่อย ไตทำงานผิดปกติ)**

หงายมือขวาขึ้น มือซ้ายคว่ำลง

ใช้หลังมือขวาตีบนหลังมือซ้ายเบาๆ ทำ 36 ครั้ง

และสลับข้างทำนับ 36 ครั้งเช่นเดียวกัน



ท่าที่ 8 กระตุ้นเส้นลมปราณ (เปิดจุดรับพลังซ้าย-ขวา)

กางมือซ้ายออก จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือขวาหมุนตามเข็มนาฬิกา
รอบจุดเล่ากง (กำมือแล้วสังเกตจุดตรงบริเวณปลายนิ้วกลาง)
คลึงเบาๆ 36 รอบ และสลับข้างนับอีก 36 รอบเช่นเดียวกัน

