ออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย หรือ **การบริหารขันธ์ สำหรับภิกษุสามเณร** หมายถึง การเคลื่อนไหวหรือบริหารร่างกาย เพื่อให้ขันธ์นี้ดำเนินไปได้ สามารถปฏิบัติกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ มิใช่เป็นไปเพื่อเล่น เพื่อเมามัน หรือให้ร่างกายกำยำสวยงาม โดยกระทำด้วยความสำรวม ระมัดระวัง เหมาะสม พอดี ในสถานที่อันควร

การบริหารขันธ์เพื่อสุขภาพ ต้องมีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหว ตามทันอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการปฏิบัติธรรม โดยบริหารกายและจิตไปพร้อมกัน เพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรง ชะลอความเสื่อม ป้องกันโรค หรือ รักษาฟื้นฟูจากโรค ก็ย่อมได้ สามารถกระทำได้ ทั้งขณะทำกิจวัตรของพระสงฆ์ หรือจัดเวลาบริหารขันธ์เป็นการเฉพาะ

ประเภทการบริหารขันธ์

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เคลื่อนไหวสม่ำเสมอต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ลดระดับความดันโลหิต เพิ่มการเผาผลาญน้ำตาลและไขมันในร่างกาย ลดน้ำหนัก

2. การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training) ออกกำลังกายแบบมีแรงต้านซ้ำๆ และนานพอ เพื่อเพิ่มมวลและการทำงานของกล้ามเนื้อ ช่วยลดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ลดระดับน้ำตาลในเลือด

3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต่างๆ (Stretching) เพื่อเพิ่มหรือคงความสามารถในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเส้นเอ็น

4. การฝึกการทรงตัว (Balance exercise) เพื่อให้ร่างกายสมดุลซ้าย-ขวา และให้มีความมั่นคงในอิริยาบถต่างๆ ป้องกันการพลัด ตก หกล้ม ในผู้สูงอายุ

แนวปฏิบัติการบริหารขันธ์ เพื่อลดโรคไม่ติดต่อ

ตั้งเป้าหมาย
จัดตาราง จัดหาอุปกรณ์ และสถานที่ การบริหารขันธ์ เพื่อสุขภาพ ตนเอง

เพิ่มกิจกรรม ความหนัก ความถี่ หรือ ระยะเวลา
การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน บิณฑบาต ทำความสะอาด กวาดลานวัด เดินจงกรม เดินสะสม ≥10,000 ก้าว/วัน

บริหารแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ โดยเน้นกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ เช่น ต้นแขน (ยกขวดน้ำ/ดัมเบล) ต้นขา (สควอท) น่อง (เขย่งเท้า) อย่างน้อยท่าละ 10-12 ครั้ง/ชุด และเพิ่มจำนวนชุด หรือ ระยะเวลาขึ้นเรื่อยๆ

บริหารแบบแอโรบิกระดับปานกลาง
ให้เหงื่อออก จนหัวใจเต้นเร็ว (60-80%ของอัตราสูงสุด) หายใจเร็วหอบเหนื่อย แต่ยังพูดเป็นประโยค เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน อย่างน้อย วันละ 30 นาที รวม 150 นาที ต่อสัปดาห์

การยืดเหยียดและการสร้างสมดุลร่างกาย สามารถเลือกท่าทางที่เหมาะกับตนเอง ทำได้ตลอดวัน ใช้ในการปรับอิริยาบถลดภาวะเนือยนิ่ง ทุก 2 ชั่วโมง หรือร่วมกับการออกกำลังกายแบบอื่น เช่น มณีเวช โยคะ ฤาษีดัดตน

ขั้นตอนการบริหารขันธ์เพื่อสุขภาพ ประมาณ **1 ชั่วโมง** อบอุ่นร่างกายโดยยืดเหยียดข้อต่อต่างๆ **5 นาที** > ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน **15 นาที** > ออกกำลังกายแบบแอโรบิก **30 นาที** > ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ปรับสมดุลร่างกาย **10 นาที**