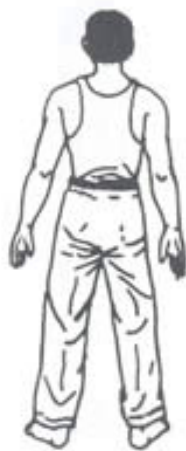


## วิธีการแกว่งแขน...

ยืนแยกเท้าเท่าความกว้างของไหล่ ย่อเข่าเล็กน้อย แขนทั้งสองแนบลำตัว ปลายลิ้นแตะเพดานบน จากนั้นยกแขนทั้งสองไปข้างหน้า แล้วผลักแขนทั้งสองไปข้างหลัง แล้วให้แขนกลับมาเองโดยธรรมชาติ เหมือนกับลูกตุ้มนาฬิกา ไม่ช้า ไม่เร็วเกินไป บริเวณลำคอและไหล่ควรจะผ่อนคลาย หลับตาเพ่งสมาธิไปกับการนับจำนวนครั้งในการแกว่งแขน ทุกๆ 100 ครั้งของการแกว่ง ควรจะมีการกลืนลมหายใจจำนวน 30 ครั้งของการแกว่ง ควรจะแกว่งแขนต่อเนื่องกันวันละ 500 ครั้งสำหรับผู้ที่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง และ 1,000 ครั้ง ต่อวัน สำหรับผู้มีโรคประจำตัว เวลาในการแกว่งที่ดีที่สุดคือก่อนอาบน้ำต่อนอนเย็น หลังการแกว่งทุกครั้ง ฝ่ามือทั้งสองจะมีพลังสะสมอยู่ ให้เอาฝ่ามือทั้งสองถูกันให้เกิดความร้อนแล้วไปลูบบริเวณที่เราต้องการรักษา เช่น หัวใจ ท้อง หรือจมูก คอ เมื่อเป็นหวัด



ทรวงอกปลดปล่อยวางตามสบาย



หลังตั้งตรงหางานให้ตรง



เอวเป็นแกนเพลลา



สันห้ายันติดกับพื้น



นิ้วเท้าจิกแน่นกับพื้น