สารบัญ

บทนำ 024

หมวดที่ 1 ท่าทางที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน

4 หลักการสู่ “ร่างกายที่ไม่เหนื่อยล้า” 038

PART 1 **การยืน** 053

METHOD 001 ท่ายืนพื้นฐานที่ไม่ทำให้เมื่อย 054

METHOD 002 ท่า “ยืนพัก” ที่ถูกหลักจริงๆ 058

METHOD 003 วิธีจับห่วงบนรถไฟที่ไม่สร้างภาระให้ร่างกาย 060

METHOD 004 ยืนได้ไม่เสียหลักแม้รถไฟจะโคลงเคลง 062

SAMPLE

METHOD 005 ยืนถือกระเป๋ายังไงให้ไม่เมื่อยแขน 064
METHOD 006 เคล็ดลับเวลาถือสมาร์ตโฟนนานๆ 066
METHOD 007 ไม่ปวดตัวแม้ทำงาน 10 ชั่วโมง 068
METHOD 008 วิธีบรรเทาอาการปวดขา สำหรับคนที่ต้องยืนแทบทั้งวัน 070
METHOD 009 เทคนิคยืนขาเดียวใส่ถุงเท้าให้ไม่ล้ม 074
column 1 **ความลับพลังกระโดดของนักวอลเลย์บอลคิวบา** 076

PART 2 **การนั่งและการลุก** 077

METHOD 010 ท่านั่งพื้นฐานที่ไม่ทำให้เมื่อย 078
METHOD 011 วิธีนั่งเก้าอี้ที่ช่วยลดภาระกล้ามเนื้อ 082
METHOD 012 นั่งพิมพ์งานได้โดยไม่ปวดตัว 084
METHOD 013 จับปากกายังไงให้เขียนได้สบายมือ 086
METHOD 014 ท่านั่งที่ช่วยให้อ่านหนังสือได้ทั้งวันโดยไม่ล้า 088
METHOD 015 เทคนิคเอี้ยวตัวไม่ให้เอวเคล็ด 090
METHOD 016 วิธีนั่งเท้าคางที่ถูกต้อง 092
METHOD 017 ท่านั่งไล่ความง่วง 094
METHOD 018 วิธีลุกขึ้นยืนที่ไม่ทำร้ายสะโพก 096

SAMPLE

METHOD 019 เคล็ดลับนั่งดูซีรีส์แบบมาราธอน 098

METHOD 020 วิธีนั่งขัดสมาธิสบายๆ ในร้านอิซากายะ 100

METHOD 021 เทคนิคที่ช่วยให้ลุกจากท่านั่งขัดสมาธิได้ง่ายๆ 102

METHOD 022 นั่งทับส้นยังไงไม่ให้ขาชา 104

METHOD 023 วิธีแก้ฉุกเฉินเวลาขาเป็นเหน็บชา 106

METHOD 024 ท่าลุกจากเตียงที่ลดความเสี่ยงปวดสะโพก 108

column 2 **ทำไมนักวิ่งระยะไกลจากเคนยา และเอธิโอเปียถึงอึดเป็นพิเศษ** 110

PART 3 **การเดิน** 111

METHOD 025 ท่าเดินพื้นฐานที่ไม่ทำให้เมื่อย 112

METHOD 026 ใส่รองเท้าส้นสูงเดินยังไงให้มั่นคงและดูดีมีสไตล์ 116

METHOD 027 วิธีเดินขึ้นเนินให้ไม่หมดแรงกลางคัน 118

METHOD 028 วิธีเดินลงเนินไม่ให้ปวดขาในวันรุ่งขึ้น 120

METHOD 029 วิธีเดินขึ้นบันไดโดยไม่เหนื่อยหอบ 122

METHOD 030 วิธีเดินลงบันไดที่ช่วยลดแรงกระแทกที่ขา 124

METHOD 031 ไม่ลื่นล้มแม้เดินบนพื้นกระเบื้องเปียกหรือพื้นน้ำแข็ง 126

METHOD 032 เคล็ดลับสำหรับคนที่ต้องเดินนานๆ 128

SAMPLE

METHOD 033 วิธีเดินไม่ให้เสียงดังตึงตังรบกวนคนอื่น 130

METHOD 034 เทคนิคเลือกรองเท้าที่เดินนานแค่ไหนก็ไม่เมื่อย 132

METHOD 035 ท่าวิ่งจ๊อกกิ้งที่เหมาะสมที่สุด 134

column 3 **เคล็ดลับเลือกรองเท้าที่ใส่แล้วไม่ผิดหวัง!** 136

PART 4 **การทำงานบ้าน** 137

METHOD 036 ท่าพื้นฐานในการทำอาหาร 138

METHOD 037 เทคนิคหั่นผักแข็งๆ ได้อย่างง่ายดาย 142

METHOD 038 เคล็ดลับสะบัดกระทะหนักๆ ได้อย่างสบายมือ 144

METHOD 039 เปิดฝาขวดโหลแน่นๆ ได้โดยไม่เปลืองแรง 146

METHOD 040 วิธีเปิดขวดไวน์ในพริบตา 148

METHOD 041 เทคนิคยกจานชามหลายใบในคราวเดียว 150

METHOD 042 ท่านั่งกินที่ดีต่อกระเพาะและลำไส้ 152

METHOD 043 วิธีล้างจานกองโตแบบสบายๆ 154

METHOD 044 ท่าดูดฝุ่นที่ไม่ทำให้เมื่อยหลัง 156

METHOD 045 เคล็ดลับปัดฝุ่นและเช็ดกระจก
ที่ทำได้ง่ายแถมสะอาดเอี่ยม 158

SAMPLE

METHOD 046 เช็ดโต๊ะนานแค่ไหนก็ไม่เมื่อย 162

METHOD 047 ล้างห้องน้ำแบบไหนถึงจะไม่ปวดหลัง 164

METHOD 048 นั่งทำสวนยังไงให้สบายตัวจนลืมเวลา 166

METHOD 049 วิธีตากผ้าที่ประหยัดเวลาสุดๆ! 168

column 4 **เพิ่มความไวของปฏิกิริยาตอบสนอง ด้วยวิธีที่ใครๆ ก็ทำได้** 170

PART 5 **การยกของ** 171

METHOD 050 ยกถุงหนักๆ ได้สบายแขน 172

METHOD 051 เคล็ดลับเดินหิ้วถุงแบบชิลๆ 174

METHOD 052 เทคนิคยกกล่องหรือลังหนักๆ 176

METHOD 053 ทำยังไงให้เดินถือกล่องหนักๆ ได้คล่องตัว 178

METHOD 054 วิธียกเฟอร์นิเจอร์หรือข้าวของชิ้นใหญ่ ด้วยตัวคนเดียว 180

METHOD 055 เคลื่อนย้ายเฟอร์นิเจอร์ยังไงให้ประหยัดแรง 182

column 5 **อย่าให้เด็กเล็กใส่ถุงเท้า** 184

SAMPLE

PART 6 การเลี้ยงเด็กและการดูแลผู้สูงอายุ 185

METHOD 056 ป้องกันอาการปวดสะโพกตอนตั้งครรภ์ด้วยเทคนิคที่คาดไม่ถึง 186

METHOD 057 ท่าอุ้มลูกที่ไม่ทำให้ปวดแขน 190

METHOD 058 เทคนิคยกรถเข็นเด็กอย่างปลอดภัยหายห่วง 192

METHOD 059 วิธีพยุงผู้สูงอายุให้ลุกจากเตียง 194

METHOD 060 วิธีพยุงผู้สูงอายุให้นั่งที่ขอบเตียง 196

METHOD 061 วิธีอุ้มผู้สูงอายุขึ้นจากเตียง 198

METHOD 062 วิธีเดินพยุงผู้สูงอายุ 200

METHOD 063 เทคนิคย้ายตัวผู้สูงอายุไปยังรถเข็น 202

METHOD 064 เทคนิคเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บที่มีสติ 204

METHOD 065 เทคนิคเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บที่หมดสติ 206

column 6 **วิธีผูกเชือกรองเท้าให้เหมาะกับการออกกำลังกาย** 208

PART 7 การขับขี่ยานพาหนะ 209

METHOD 066 ท่าขี่จักรยานที่ไม่ทำให้เมื่อย 210

METHOD 067 วิธีขี่จักรยานสปอร์ตที่ช่วยให้ไม่หมดแรงง่ายๆ 214

SAMPLE

METHOD 068 เคล็ดลับในการขี่จักรยานล้อเล็ก 216

METHOD 069 ขี่จักรยานขึ้นเนินยังไงให้พุ่งฉิว 218

METHOD 070 ท่าปั่นจักรยานออกกำลังกาย
ที่ช่วยป้องกันอาการปวดไหล่และสะโพก 220

METHOD 071 วิธีปรับเบาะเพื่อลดความเมื่อยล้าจากการขับรถ 222

METHOD 072 ขับรถได้โดยไม่เมื่อยแม้เดินทางไกล 224

METHOD 073 วิธีป้องกันการ “หลับใน” ขณะขับรถ 226

หมวดที่ 2 พฤติกรรมที่ช่วยฟื้นฟู
สุขภาพกายใจ

**“ร่างกายที่ไม่เหนื่อยล้า”
เริ่มต้นจากพฤติกรรมที่ดี** 230

PART 8 **การนอนหลับ** 237

METHOD 074 เลือกเตียงและหมอนที่นอนแล้วไม่ปวดตัว 238

METHOD 075 ปิดไฟในห้องให้มืดสนิทก่อนนอน 240

SAMPLE

METHOD 076 ผ้าห่มแบบไหนช่วยให้หลับสบายที่สุด 242

METHOD 077 ท่านอนที่ไม่ทำให้เมื่อย 244

METHOD 078 ฟื้นฟูร่างกายด้วยการอาบน้ำแบบสลับอุณหภูมิ 248

column 7 **"พลังปลายเท้า" สุดโหดของคริสเตียโน โรนัลโด** 252

PART 9 **การกิน** 253

METHOD 079 แค่แก้นิสัยเคี้ยวข้างเดียวก็หมดปัญหาปวดตัว 254

METHOD 080 ถ้าอยากแข็งแรงต้องกินของแข็งๆ 256

METHOD 081 สุขภาพดีด้วยอาหารท้องถิ่น 258

METHOD 082 กิน "โพรไบโอติกส์" เพื่อปรับสมดุลลำไส้ 260

METHOD 083 กิน "พรีไบโอติกส์" เพื่อส่งเสริมสุขภาพลำไส้ 262

METHOD 084 กินแป้งยังไงให้ไม่ง่วงช่วงบ่าย 264

METHOD 085 ฟื้นฟูความเหนื่อยล้าทางใจด้วย "ไลซีนและอาร์จินีน" 266

METHOD 086 เพิ่มความสุขด้วย "ทริปโตเฟน" 268

column 8 **การงอเข่า 110 องศาช่วยให้กระโดดได้สูงขึ้น** 270

SAMPLE

PART 10 **การยืดกล้ามเนื้อ** 271

METHOD 087 อบอุ่นร่างกายก่อนยืดเหยียด 272

METHOD 088 ท่ายืดแก้ปวดไหล่ 274

METHOD 089 ท่ายืดแก้ปวดหลัง 276

METHOD 090 ท่ายืดแก้เท้าเย็น 280

METHOD 091 วิธีนวดหน้าป้องกันอาการปวดหัว 282

METHOD 092 วิธีนวดหน้าป้องกันอาการตาล้า 284

column 9 **ใส่กระโปรงแล้วส่งผลเสียต่อเข่าจริงเหรอ!** 286

PART 11 **การดูแลสมองและสภาพจิตใจ** 287

METHOD 093 อย่าพยายามฝึกจิตใจให้แข็งแกร่ง 288

METHOD 094 ถ้าอยากมีมุมมองกว้างไกลขึ้นก็ต้องเล่นดนตรี 292

METHOD 095 ขจัดอาการสมองล้าด้วยการหายใจแบบลูกโป่ง 294

METHOD 096 แกล้งยิ้มแล้วจะหายเหนื่อยใจ 296

METHOD 097 ปลุกสมองด้วยท่าเพิ่มพลัง 298

SAMPLE

METHOD 098 จังหวะวิเศษที่แค่สัมผัสก็รู้สึกผ่อนคลาย 300

METHOD 099 ใช้จินตนาการเพิ่มแรงฮึด 302

METHOD 100 ฝึกปล่อยผ่านคำพูดน่ารำคาญ 304

บทส่งท้าย 306

ประวัติผู้เขียน 309

SAMPLE

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้
ความเหนื่อยล้า
และความปวดเมื่อย
ของคุณจะ**หายไป**

SAMPLE

ทำไมแค่อ่านหนังสือเล่มนี้ก็บอกลาความเหนื่อยล้าและความปวดเมื่อยได้กันล่ะ

นั่นเพราะวิธีที่ผมจะแนะนำต่อไปเกิดจากการผสมผสานระหว่าง

กายวิภาคศาสตร์ × วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว × ท่าทางแบบดั้งเดิมของญี่ปุ่น

เรียกได้ว่าเป็นวิธีที่จะช่วยให้คุณเคลื่อนไหวได้อย่างลื่นไหล โดยเหมาะสมกับโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อของตัวเอง

จริงๆ แล้วที่เราแค่ใช้ชีวิตปกติประจำวันก็รู้สึกเหนื่อยล้าเป็นเพราะว่าเคลื่อนไหวโดยไม่สนใจโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อของตัวเอง

เราเคลื่อนไหวร่างกายมั่วซั่วโดยไม่เคยอ่าน “คู่มือการใช้งานร่างกาย” เลย

SAMPLE

เพราะแบบนี้ความเหนื่อยล้าจึงค่อยๆ สะสมโดยไม่รู้ตัว ถึงเราจะนอนครบ 8 ชั่วโมงหรือพักผ่อนเต็มที่ก็ยังไม่ช่วยให้หายเหนื่อยล้าเสียทีเดียว

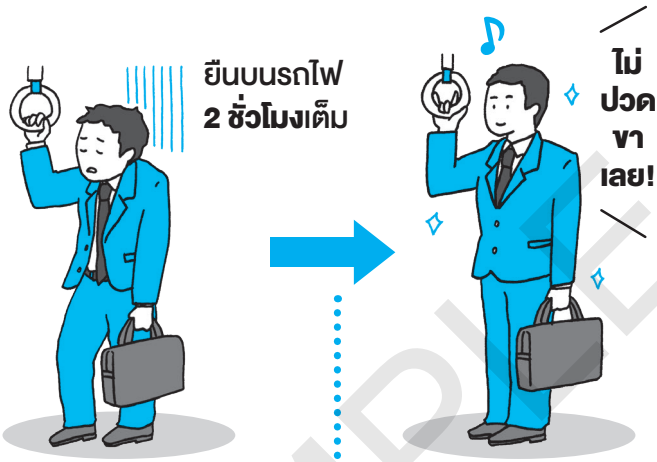
ตราบใดที่ยังขาดความเข้าใจในเรื่องโครงสร้างร่างกายของตัวเอง ต่อให้เป็นคนที่ชอบศึกษาหาความรู้และนำวิธีล้ำสมัยจากต่างประเทศมาใช้ แต่ความเหนื่อยล้าก็จะยังไม่หายไปอยู่ดี

ในหนังสือเล่มนี้ ผมได้รวบรวมวิธียับร่างกายไว้อย่างครบถ้วน ไม่ว่าจะในเวลาทำงานหรือสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มาดูกันเถอะครับว่าเราควรเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไรจึงจะสบายตัวและทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

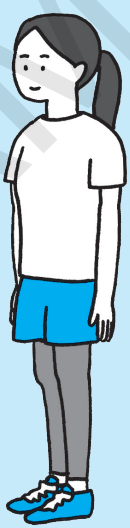
ขอให้อ่านหนังสือเล่มนี้โดยคิดว่ามันเป็น **“คู่มือการใช้งานร่างกายให้ไม่เหนื่อยล้าและไม่ปวดเมื่อย”** ที่ผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาของบรรพบุรุษกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์นะครับ

SAMPLE

ex. ในการทำงาน

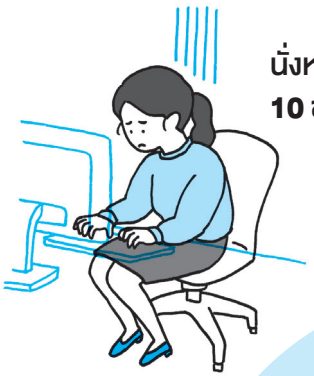


ตัวอย่าง



ใช้ “ท่ายืน
ที่ถูกต้อง”

SAMPLE



นั่งหน้าโต๊ะตลอด
10 ชั่วโมง

ใช้ **“ท่านั่ง**
ที่ถูกต้อง”

ตัวอย่าง





ไม่
ปวด
ตัว
เลย!

SAMPLE

ex. ในชีวิตประจำวัน



เดินถือของ
หนักๆ



แขนไม่ล้า
อย่างน่า
อัศจรรย์!

ตัวอย่าง



ใช้ “ท่าถือของ
ที่ถูกต้อง”

SAMPLE



ปั่นจักรยาน
ขึ้นเนิน

ใช้ “ท่าปั่นจักรยาน
ที่ถูกต้อง”

ตัวอย่าง





ขาไม่ล้า
อย่างน่า
เหลือเชื่อ!

SAMPLE

อย่างที่คุณเห็น ถ้าใช้ท่าทางที่ถูกต้อง ร่างกายจะเคลื่อนไหวได้อย่างเบาสบายในทุกสถานการณ์ ตั้งแต่เวลาทำงานไปจนถึงชีวิตประจำวัน โดยคนกลุ่มแรกที่นำทฤษฎีในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ก็คือนักกีฬาระดับท็อปในวงการต่างๆ ทั้งฟุตบอล เบสบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล รักบี้ ศิลปะการต่อสู้ กรีฑา และอื่นๆ อีกมากมาย

โดยเฉพาะในวงการฟุตบอล ตั้งแต่อดีตตัวแทนทีมชาติญี่ปุ่นอย่างคุณนากายามะ มาซาชิ และคุณคุโบะ ทัตสึฮิโกะ รวมไปถึงนักเตะปัจจุบันในเจลีกมากกว่า 30 คน

พวกเขาล้วนนำวิธีการที่ผมแนะนำในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ จนได้ครอบครอง “ร่างกายที่ไม่เหนื่อยล้า” กันจริงๆ ทำให้สามารถเล่นกีฬาได้อย่างยาวนานและโชว์ฟอร์มดีๆ ได้ต่อเนื่อง

เอาละ ถึงตาคุณแล้ว

SAMPLE

เมื่อไหร่ที่คุณได้เป็นเจ้าของ “ร่างกายที่ไม่เหนื่อยล้า” ไม่ใช่แค่งานและสุขภาพร่างกายจะดีขึ้นเท่านั้น แต่จิตใจของคุณก็จะแจ่มใสขึ้น ความสุขในชีวิตจึงพุ่งสูงขึ้นตามไปด้วย

ถึงเวลาแล้วที่คุณจะใช้หนังสือเล่มนี้ในการขจัด “ความเหนื่อยล้าและความปวดเมื่อย” ที่คอยขัดขวางชีวิตคุณมาตลอด!

SAMPLE