

8 ท่า 5 นาที ฝึกหายใจ

ผ่อนคลาย

Thaitong.com

ไทยทอง Mind & Brain Development Hub แหล่ง
ความรู้ด้านพัฒนาสมองและสุขภาพจิตทุกช่วงวัย

8 ทำเป็นกิจกรรมหายใจเชิง สร้างสรรค์

โดยบางท่าดัดแปลงจากหลักการหายใจที่มีงานวิจัยรองรับ
ส่วนชื่อสัตว์เป็น “ตัวช่วยให้จำง่ายและสนุก” ไม่ใช่ชื่อเทคนิค
ทางการแพทย์ทั้งหมด
งานวิจัยโดยรวมสนับสนุนว่า การหายใจช้าและควบคุม
จังหวะ สามารถเพิ่ม vagally mediated HRV ซึ่งเป็นตัวชี้
วัดหนึ่งของการควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติได้

PublMed®

Advanced

Save

Email

Meta-Analysis > Neurosci Biobehav Rev. 2022 Jul;138:104711.
doi: 10.1016/j.neubiorev.2022.104711. Epub 2022 May 24.

Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and a meta-analysis

S Laborde ¹, M S Allen ², U Borges ³, F Dosseville ⁴, T J Hosang ⁵, M Iskra ⁶, E Mosley ⁷, C Salvotti ⁶, L Spolverato ⁶, N Zammit ⁶, F Javelle ⁸

Affiliations + expand
PMID: 35623448 DOI: 10.1016/j.neubiorev.2022.104711

Abstract
Voluntary slow breathing (VSB) is used as a prevention technique to support physical and mental health, given it is suggested to influence the parasympathetic nervous system (PNS). However, to date, no comprehensive quantitative review exists to support or refute this claim. We address this through a systematic review and meta-analysis of the effects of VSB on heart rate variability (HRV). Specifically, we focus on HRV parameters indexing PNS activity regulating cardiac functioning,



หายใจงูเลื่อย

Snake Breathing แนวคิด: หายใจเข้าเจียบ ๆ แล้วค่อย ๆ ปล่อยลมออกยาวพร้อมเสียง “ซซซซ...”

วิธีทำ

- 1.นั่งหรือยืนให้สบาย หลังตรงแบบไม่เกร็ง
- 2.คลายไหล่ กราม และหน้าผาก
- 3.หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ประมาณ 3-4 วินาที
- 4.เมื่อลมหายใจเข้าเต็มปอดให้ค่อย ๆ หายใจออก
- 5.ระหว่างหายใจออก ทำเสียง “ซซซซ...” เบา ๆ และต่อเนื่อง
- 6.พยายามให้ลมหายใจออก ยาวกว่าลมหายใจเข้า
- 7.ทำประมาณ 3-5 รอบ

สูตรจำง่าย

🌿 เข้า 4 → 🐍 “ซซซซ...” ออก 6-8 → พัก → ทำซ้ำ

จุดสังเกต

ไม่ต้องทำเสียงดัง เป้าหมายคือการทำให้การหายใจออกช้าลงและสม่ำเสมอ





หายใจระเ่

Crocodile Breathing แนวคิด: ใช้การเคลื่อนไหวของแขนร่วมกับลมหายใจ เพื่อสร้างจังหวะให้ร่างกาย

วิธีทำ

1. ยืนหรือนั่งหลังตรง
2. วางแขนไว้ข้างลำตัว
3. หายใจเข้า พร้อมค่อย ๆ กางแขนออกกว้าง
4. รู้สึกว่าหน้าอกและท้องขยาย
5. เมื่อหายใจเข้าเสร็จ ให้หยุดสั้น ๆ โดยไม่ฝืน
6. หายใจออกช้า ๆ พร้อมโอบแขนเข้าหาตัวเองเหมือนกอดตัวเอง
7. ผ่อนคลายไหล่และกราม
8. ทำ 5 รอบ

สูตร

 กางแขน = เข้า

 กอดตัวเอง = ออก

ทำนี้เป็นกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ของ Thaitong ที่นำหลักการหายใจเข้ามาประกอบกับ movement ไม่ใช่ชื่อเทคนิคมาตรฐานทางคลินิก





หายใจผึ้งน้อย

Bee-Humming Breathing / Bhramari Pranayama วิธีทำ

1. นิ่งให้สบาย หลังตรงแต่ไม่เกร็ง
2. กลับตาได้หากรู้สึกสบาย
3. หายใจเข้าทางจมูก 3-4 วินาที
4. ปิดปากเบา ๆ
5. หายใจออกพร้อมทำเสียง
6. “อึ่มมมม...” 
7. ให้เสียงยาว นุ่ม และไม่ต้องดัง
8. สังเกตแรงสั่นเบา ๆ บริเวณริมฝีปาก ใบหน้า หรือศีรษะ
9. เมื่อหมดลม ให้หายใจตามธรรมชาติ 1 รอบ
10. ทำ 3-5 รอบ

สูตร:

 เข้า 3-4 →  อึ่ม 5-8 → พัก →  ทำซ้ำ

งานวิจัยพบว่า humming breathing สามารถเพิ่มตัวชี้วัด HRV ในการทดลองขนาดเล็ก และมีผลใกล้เคียงกับ slow-paced breathing ในการศึกษานำร่องปี 2025 นอกจากนี้ งาน RCT ในผู้มีความดันโลหิตสูงพบว่า Bee-Humming Breathing 5 นาทีไม่ได้ลดความดันอย่างมีนัยสำคัญ แต่มีการเปลี่ยนแปลงของ HRV ที่สอดคล้องกับการเพิ่ม parasympathetic activity ในช่วงฟื้นฟู





หายใจสิงโต

Lion's Breath / Simha Pranayama แนวคิด: ใช้การหายใจออกพร้อมการเปิดปากและแลบลิ้น เพื่อสร้างการรับรู้และคลายความตึงบริเวณใบหน้า

วิธีทำ

1. นั่งให้สบาย
2. หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ 3-4 วินาที
3. อ้าปากกว้างอย่างสบาย
4. แลบลิ้นออกมาโดยไม่ฝืน
5. หายใจออกทางปากพร้อมเสียง
6. “อ่าาา...”
7. ระหว่างนั้นปล่อยกราม ไล่ และใบหน้าให้ผ่อนคลาย
8. กลับมาหายใจปกติ
9. ทำ 3-5 รอบ



ไม่จำเป็นต้องตะโกน

ให้เสียง “อ่าา” เป็นเสียงนุ่ม ๆ และไม่ทำจนคอแห้งหรือระคายคอ



ถ้ามีโรคจากโรค แต่หลักฐานทางวิทยาศาสตร์เฉพาะของ Lion's Breath ยังน้อยกว่าหลักฐานของ slow breathing โดยรวม จึงควรนำเสนอในฐานะกิจกรรมผ่อนคลาย ไม่ใช่การรักษา





หายใจหมี

Bear Breathing — Slow Paced Breathing แนวคิด: “หมีไม่รีบ” 🐻 ใช้จังหวะการหายใจช้าและสม่ำเสมอเป็นหลัก

วิธีทำ

1. นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย
2. วางมือบนหน้าท้องเพื่อสังเกตการเคลื่อนไหว
3. หายใจเข้าอย่างช้า ๆ นับ 1... 2... 3... 4 จากนั้น ค่อย ๆ หายใจออก อย่างเป็นธรรมชาติ

ไม่ต้องกลืนหายใจ และไม่ต้องฝืนทำช้าอย่างช้า ๆ ต่อเนื่อง ประมาณ 3-5 นาที

“หายใจเข้า...รับรู้
หายใจออก...ผ่อนคลาย”

หลักสำคัญคือ slow-paced breathing ซึ่งมีหลักฐานจาก systematic review และ meta-analysis ขนาดใหญ่ 223 การศึกษาว่า มีความสัมพันธ์กับการเพิ่ม vagally mediated HRV ทั้งระหว่างฝึกและหลังฝึก





หายใจลิงน้อย

Monkey Breathing แนวคิด: เพิ่มการเคลื่อนไหวเล็ก ๆ ให้การหายใจสนุกขึ้น โดยใช้แขนเป็นตัวกำหนดจังหวะ

วิธีทำ

1. ยืนหรือนั่งหลังตรง
2. ปล่อยแขนข้างลำตัว
3. หายใจเข้า พร้อมยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ
4. เมื่อแขนขึ้นสุด ให้หยุดเพียงชั่วครู่โดยไม่กลั้นลม
5. หายใจออก พร้อมลดแขนลง
6. สามารถทำเสียงเบา ๆ
7. “อู...อู...อา...อา...” เพื่อช่วยสร้างจังหวะ
8. ทำ 5-8 รอบ

 จุดประสงค์ไม่ใช้การหายใจแรง แต่คือ การจับคู่ลมหายใจกับการเคลื่อนไหว

ทำนี้เป็นกิจกรรม movement + breathing ที่ Thaitong ดัดแปลงขึ้น จึงไม่ควรกล่าวว่าได้รับการพิสูจน์เฉพาะเจาะจงว่าให้ผลทางระบบ

ประสาทเหมือนเทคนิคมาตรฐาน





หายใจกระต่าย

Rabbit Breathing ทำนี้ในภาพใช้ การสูดลมหายใจสั้น ๆ 3 ครั้ง แล้วหายใจออกยาว

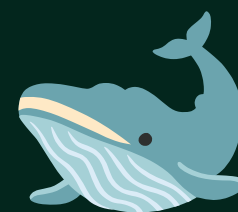
วิธีทำ

1. นั่งหรือยืนให้สบาย
2. ผ่อนคลายไหล่
 - สูดลมหายใจสั้น ๆ ทางจมูก 3 ครั้งติดกันสุดครั้งที่ 1 → เบา ๆ
 - สุดครั้งที่ 2 → เบา ๆ
 - สุดครั้งที่ 3 → เบา ๆ
3. จากนั้น หายใจออกยาวและช้า ๆ
4. กลับมาหายใจตามธรรมชาติ
5. พักประมาณ 10-20 วินาที
6. ทำ 2-3 รอบ

🐰 สำคัญ: ไม่ควรสูดแรงหรือเร็วเกินไป เพราะอาจทำให้เวียนหัวได้

รูปแบบ “สูดสั้น ๆ แล้วเน้นหายใจออกยาว” มีความใกล้เคียงกับหลักการของ exhale-focused breathing / cyclic sighing ซึ่งมีงานทดลองแบบ randomized พบว่าการฝึกหายใจที่เน้นการหายใจออกยาว 5 นาทีต่อวันสัมพันธ์กับอารมณ์ที่ดีขึ้นและ physiological arousal ที่ลดลง แต่ Rabbit Breathing ในรูปแบบ 3 sniff นี้ไม่ควรอ้างว่าเท่ากับ cyclic sighing โดยตรง เพราะรูปแบบไม่เหมือนกันทั้งหมด





หายใจวาฟ่น้อย

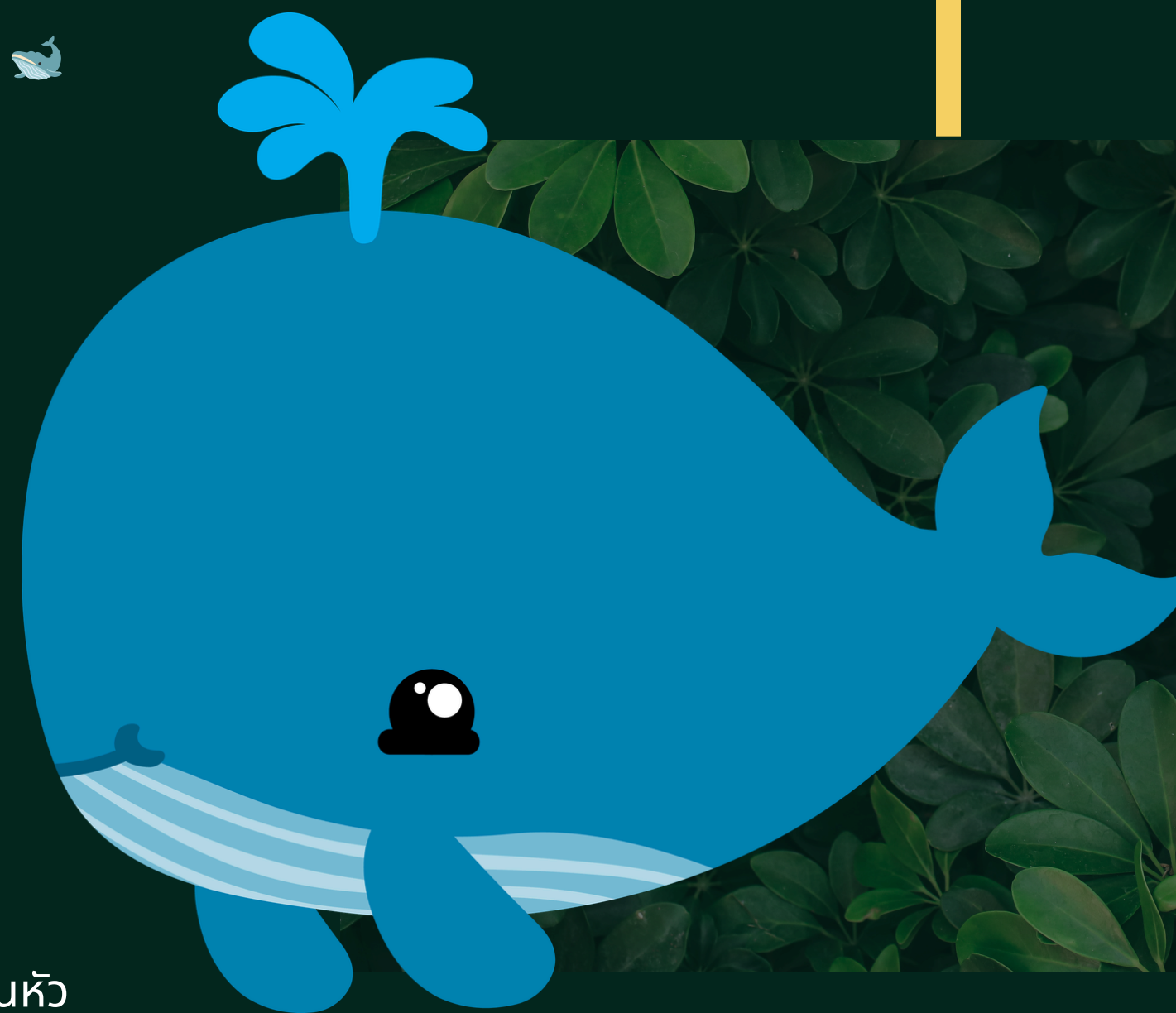
Whale Breathing แนวคิด: หายใจเข้าให้เต็มอย่างสบาย → พักสั้น ๆ → หายใจออกยาวเหมือนวาฟพ่นน้ำ 🐳

วิธีทำ

1. นั่งหรือยืนในท่าที่สบาย
2. หายใจเข้าทางจมูก ช้า ๆ 3-4 วินาที
3. ให้ท้องและซี่โครงขยายอย่างเป็นธรรมชาติ
4. พักลมหายใจสั้น ๆ 1-2 วินาที
5. หายใจออกทางปาก ยาวและนุ่ม
6. จินตนาการว่าเป็นวาฟกำลังพ่นน้ำ
7. “ฟู้ววว...”
8. กลับมาหายใจตามธรรมชาติ
9. ทำเพียง 3-5 รอบ



ไม่ต้องกลั้นหายใจนาน และไม่ควรเป่าลมแรงจนเวียนหัว





จำง่ายแบบ Thaitong

🌿 กติกาจำง่าย ๆ ของ 8 ท่าหายใจ ไม่ต้องทำครบทั้ง 8 ท่า เลือกเพียง 1-2 ท่าที่ชอบ แล้วฝึกประมาณ 3-5 นาที ก็ได้

🦩 งู → หายใจเข้า แล้วค่อย ๆ “ซซซ...” ออก

🦎 จระเข้ → กางแขนตอนหายใจเข้า → กอดตัวเองตอนหายใจออก

🐝 ผึ้ง → หายใจเข้า แล้ว “อึ่มมม...” ตอนหายใจออก

🦁 สิงโต → หายใจเข้า → อ้าปาก + “อ้าา...” ออก

🐻 หมี → เข้า 4 → พักสั้น ๆ → ออก 5-6

🐒 ลิง → ยกแขนตอนเข้า → ลดแขนตอนออก

🐰 กระต่าย → สูดสั้น ๆ 3 ครั้ง → ผ่อนออกยาว ๆ

🐳 วาฬ → หายใจเข้า → พักสั้น ๆ → “ฟู้วว...” ออก



8 ทำหายใจสนุก ผ่อนคลายกาย ใจปลอดภัย

ลมหายใจสั้นๆ
ก็เปลี่ยน
ความรู้สึกได้มาก
ในทุกที่ ทุกเวลา

สงบกาย สบายใจ ทำได้ทุกเวลา ทุกที่

1

หายใจจู๋เลื้อย



หายใจเข้าทางจมูก
ช้าๆ ยาวๆ
หายใจออกทางปาก
“ssssss...”

2

หายใจระเซ่



กางแขนกว้าง หายใจเข้า
กอดตัวเองแน่นๆ
หายใจออกช้าๆ
ให้รู้สึกอบอุ่น

3

หายใจผึ้งน้อย



หายใจเข้าลึกๆ
หายใจออกพร้อมเสียง
“บ๊ิง... บ๊ิง...”
Bzzzz...

4

หายใจสิงโต



หายใจเข้าทางจมูก
แล้วยืนขึ้นออกมา
หายใจออกพร้อมเสียง
“อ่าา...”
Roarrr...

5

หายใจหมี



หายใจเข้าช้าๆ นับ 1-2-3-4
กลืนหายใจ 1-2-3-4
หายใจออก 1-2-3-4
กลืนหายใจ 1-2-3-4

6

หายใจลิงน้อย



ยกแขนขึ้น หายใจเข้า
ปล่อยแขนลง
หายใจออกพร้อมเสียง
“อูว... อู... อา...”

7

หายใจกระต่าย



หายใจเข้าทางจมูก
สั้นๆ 3 ครั้ง
แล้วหายใจออก
ช้าๆ ยาวๆ

8

หายใจวาฬน้อย



หายใจเข้าลึกๆ กลืนหายใจ
ลึกครู่ แล้วหายใจออกยาว
พร้อมเสียง “บูวว...”
เหมือนพ่นน้ำ

การหายใจง่ายๆ เหล่านี้ ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย
และจิตใจปลอดภัย **คุณทำได้ทุกที่ ทุกเวลา**



ทำไมเราจึงชวนให้ “หายใจ 3-5 นาที”?

เพราะการหายใจช้าลงอย่างสบาย ๆ เป็นวิธีง่าย ๆ ที่สามารถส่งผลต่อ ระบบประสาท
อัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) ผ่านการทำงานร่วมกันของระบบหายใจ
และหัวใจ

งานวิจัยพบว่า Slow-Paced Breathing สามารถเพิ่ม Heart Rate Variability
(HRV) ซึ่งเป็นหนึ่งในตัวชี้วัดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และอาจช่วยส่งเสริม
การควบคุมความตื่นตัวของร่างกายได้

🕒 แล้วทำไม 3-5 นาที?

งานวิจัยทดลองพบว่า การฝึกหายใจช้าเพียง 5 นาที สามารถเพิ่มตัวชี้วัดของ
cardiac vagal activity ได้เมื่อเทียบกับการหายใจตามปกติ จึงเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ที่
สามารถนำไปใช้เป็นกิจกรรมเพื่อ “หยุดและรีเซ็ต” ระหว่างวันได้ แต่ไม่จำเป็นต้อง
หายใจแรง

ไม่จำเป็นต้องสูดลมหายใจให้เต็มปอด
เพียง หายใจช้า ๆ สบาย ๆ และไม่ฝืน

🧠 หยุด 3-5 นาที ให้ร่างกายได้ช้าลง ก่อนกลับไปใช้สมองต่อ

แหล่งอ้างอิง

Laborde, S., et al. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and meta-analysis. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 138, 104711.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35623448/>

Laborde, S., et al. (2023). งานวิจัยเกี่ยวกับผลของ 5-minute slow-paced breathing ต่อ cardiac vagal activity.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38063977/>

Zaccaro, A., et al. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. Frontiers in Human Neuroscience, 12, 353.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30245619/>

| Contact Us

 Thaitong @ireneempire6369

 Thaitong.com (irene11297)

 thaitong.com_1404

 Thaitong.com

 Thaitong





Thank You

FOR YOUR ATTENTION

Thaitong.com

ไทยทอง Mind & Brain Development Hub แพลตฟอร์ม
ความรู้ด้านพัฒนาสมองและสุขภาพจิตทุกช่วงวัย