



กำหนดการโครงการ
การฝึกลมปราณเพื่อสุขภาพ

วันพฤหัสบดีที่ 15 กันยายน 2554

ณ ห้องเชียงแสน อาคารสำนักงานอธิการบดี

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย

16.00 - 16.30 น. ลงทะเบียน

16.30 - 16.40 น. กล่าวต้อนรับ

โดย ผศ.น.อ.ดร.ธงชัย อยู่ญาติวงศ์

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

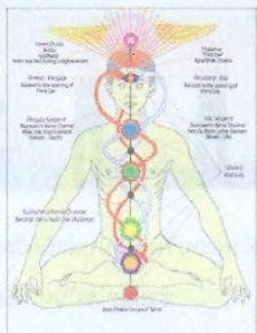
16.40 - 18.30 น. บรรยายพิเศษ เรื่อง

“การฟื้นฟูสุขภาพ ด้วย พลังลมปราณ”

โดย นายศุภกิจ นิมมานนรเทพ

อธิการอธิบดีกรมการค้าต่างประเทศ

อธิการอธิบดีกรมทะเบียนการค้า



ทำไมจึงต้องเข้าร่วมการฝึกครั้งนี้ ?????

- ⊕ คุณเป็นบุคคลรักสุขภาพ
- ⊕ คุณมีอาการป่วยที่ต้องทานยาเสมอ
- ⊕ คุณไม่สามารถออกกำลังกายหนัก ๆ ได้
- ⊕ คุณอยากคลายเครียด ฝึกสมาธิ
- ⊕ ผู้ที่อยากบำบัดตนเองด้วยวิธีธรรมชาติ
- ⊕ ต้องการขจัดพิษในร่างกาย



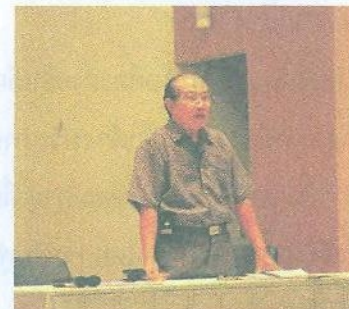
ร่วมฝึกพลังลมปราณเพื่อสุขภาพ
โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ
เรื่องดี ๆ ที่อยากบอกต่อสำหรับผู้สนใจ

สำรองที่นั่งด่วน !!!!! รับเพียง 100 ที่นั่ง
ศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
โทรศัพท์ 0 5391 6386 , 0 5391 6449
casmfu@gmail.com
<http://cas-info.co.cc>



ศูนย์บริการวิชาการ
ขอเชิญเข้าร่วมฟังบรรยายและฝึกปฏิบัติ
เรื่อง

การฟื้นฟูสุขภาพด้วยการฝึกพลังลมปราณ



โดย

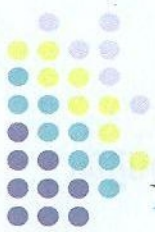
คุณศุภกิจ นิมมานนรเทพ

อธิการอธิบดีกรมการค้าต่างประเทศ

จากอดีตคนไข้โรค ปัจจุบัน
แข็งแรงโดยไม่ต้องพึ่งยา

วันพฤหัสบดีที่ 15 กันยายน 2554
เวลา 16.00-18.30 น.
ณ ห้องเชียงแสน อาคารสำนักงานอธิการบดี
ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วม

พลังลมปราณแก้หาหลินพลิกชีวิต
ฝึกแค่เพียงวันละ 10 นาที



การฝึกพลังลมปราณเพื่อสุขภาพ

จากส่วนหนึ่งของบทสัมภาษณ์

<< “ผมเป็นอดีตคนไข้โรค” >>

ศุภกิจ นิมมานนรเทพ อดีตรองอธิบดีกรมทะเบียนการค้าและรองอธิบดีกรมการค้าต่างประเทศกระทรวงพาณิชย์ได้อำลาชีวิตราชการก่อนเกษียณอายุเพื่อเป็นบุคคลธรรมดาคนหนึ่งที่มีสุขภาพแข็งแรงโดยการฟื้นฟูสุขภาพด้วยธรรมชาติบำบัดที่เรียกกันว่า “พลังลมปราณ”

นอกจากจะเป็นอดีตรองอธิบดีสองกรมแล้ว ผมยังเป็นอดีตคนไข้โรคด้วย” ศุภกิจกล่าวถึงตนเอง แต่ไหนแต่ไรเป็นคนขี้เกียจออกกำลังกาย ไม่สนใจเรื่องนี้เลย ก็กลายเป็นคนไข้โรคก็เพราะการไม่ออกกำลังกาย สุขภาพก็อาศัยการกินยาเป็นสิ่งที่ง่ายพอเจ็บป่วยก็ใช้ยา แต่มารู้ภายหลังเมื่อสุขภาพทรุดโทรมว่า ยาก็เป็นสาเหตุทำให้สุขภาพทรุดโทรมเพราะยาตำรับฝรั่งเป็นเคมี สารเคมีที่ผสมเข้าไป กินเข้าไปเพื่อรักษาโรคที่หนึ่งแต่ไปก่อโรคที่สองขึ้น หรือมีผลข้างเคียง อดีตเจ้ากรมกล่าวเพิ่มเติม



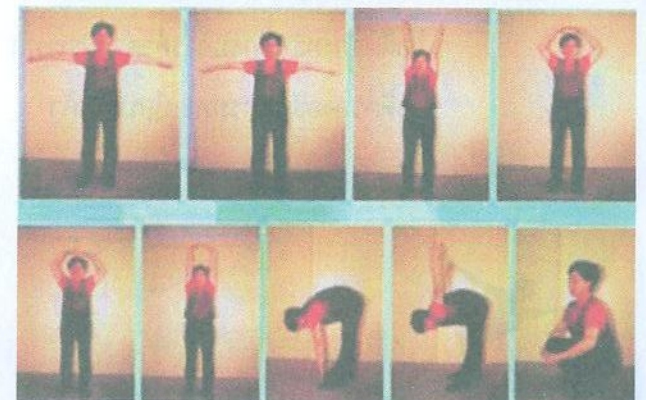
จุดพลิกผันในชีวิต

วันที่ 24 เมษายน 2542 เป็นวันที่พลิกผันชีวิตผม เพราะวันนั้นผมรับไปบรรยายพิเศษเรื่องไข่อิวภาคพิสดาร ผมรับเชิญไว้ 2 เดือน คนสนใจมากคนจองเข้าฟังเกือบ 200 คน ผมเองก็ไม่สบาย วันที่ 23 เทียงคินผมยังป่วยอยู่เลย ตื่นมา 6 โมงเช้า ก็ยังมีไข้อยู่เลยเอายาพาราเซตามอลจะมากิน แต่ก็คิดว่าจะมีประโยชน์อะไรในเมื่อกินไปตั้ง 10 กว่าเม็ด สมองก็คิดวนไปถึงอาจารย์จางฉี อ้อ อาจารย์สอนวิชาลมปราณฟื้นฟูสุขภาพได้ ก็เลยลองทบทวนท่าฝึก ฝึกไปประมาณ 5-10 นาที เหนื่อโทรม เอาปรอทมาวัดไข้ ไข้ก็ลดลง ฝึกต่อไปอีก 10 นาที มีเหงื่อตั้งแต่กลางศีรษะลงไปถึงเท้า หายใจเต็มปอด พอเหงื่อแห้งก็อาบน้ำแล้วกินอาหาร ยาก็ไม่กินแล้ว เลิกเลย ป่วยสองโมงผมก็ขึ้นพุดถึง 4 โมงเย็นรวดเดียว ไม่เหน็ดไม่เหนื่อย นับแต่นั้นมาผมก็ฝึกทุกวัน วันหนึ่งอย่างน้อยก็ 10 นาที จากคนไข้โรคกลายเป็นอดีตไปแล้ว



หลักการที่ถูกต้องของการฝึกคือ หนึ่ง- หายใจให้ถูกต้องตามหลักที่กำหนดไว้ สอง-เคลื่อนไหวช้า ๆ ไม่เน้นการเกร็งกำลัง และสาม-ฝึกจนกว่าเหงื่อจะออก

ที่นี้ถ้าคนฝึกแล้วรู้สึกผิดปกติ นั้นเป็นเพราะฝึกไม่ถูกต้อง เช่น หายใจไม่ถูกจ้วงหวะ หรือเกร็งมาจนกระทั่งผืนสังขาร ฝึกวันสองวันแรกก็จะเอาให้เหมือนที่สาธิต ก็เกิดเมื่อยล้าหรือเจ็บ แล้วก็เลิก เหนื่อยยังไม่ทันออก ข้างในก็จะร้อนระอุพอร้อนเกิดไปอาบน้ำเอาน้ำเย็นราด ก็อาจทำให้เป็นไข้หวัด อาจจะเป็นปอดบวมตายไปเลยอย่างที่ทางจีนเขาเรียกว่า ธาตุไฟเข้าแทรก



ท่ากายบริหารแบบสำนักวัดเส้าหลินสำหรับสตรี เด็กและคนชรา ช่วยลดไขมันหลังโคนขา หน้าท้องและลำแขน