

## **BASIC MEDITATION**

### **BENEFITS**

The next time you tune out and switch off and let yourself melt, remind yourself of all the good work the relaxation effect is doing on your body. These are just some of the scientifically proven benefits ...

- Increased immunity
- Emotional balance
- Increased fertility
- Relieves irritable bowel syndrome
- Lowers blood pressure
- Anti-inflammatory
- Calmness

### **AIM OF COURSE**

- To provide inner energy for each student

### **ENTRY LEVEL**

Positive person is who need to calm.

### **DURATION**

Before each course

### **EXAMINATIONS**

Nil

### **CASE STUDIES**

### **COURSE FEE**

Free of charge

### **COURSE OUTLINE**

#### **Generic Areas of Study**

- The way of Meditation

#### **Other Subject**

- Introduction to Meditation
- Basic Movements
- Basic Breathing
- Physiological Effects of Meditation
- Home Care
- Practice Meditation

## การทำสมาธิ ขั้นพื้นฐาน

### คำอธิบายรายวิชา

การทำสมาธิ คือวิธีการที่จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ซึ่งจะส่งผลที่ดีต่อร่างกายและจิตดังนี้

- ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
- ปรับสมดุลของอารมณ์
- เพิ่มภาวะเจริญพันธุ์ หรือช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนเพศ
- ลดและบรรเทาอาการของระบบทางเดินอาหาร
- ปรับลดความดันโลหิต
- ช่วยต่อต้านอาการอักเสบ
- สร้างความสงบ

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจถึงพลังที่ซ่อนอยู่ในของแต่ละคน

### เงื่อนไขรายวิชา

ผู้เรียนจะต้องเป็นคนใฝ่รู้ สามารถรับรู้สิ่งใหม่ๆได้

### เวลาเรียน

สอนให้ฝึกก่อนการเรียนหลักสูตรอื่นๆ

### การสอบวัดผล

ไม่มีการวัดผล

### กรณีศึกษา

ไม่มีการทดสอบ

### ค่าเรียน

ไม่เสียค่าเล่าเรียน

### โครงสร้างรายวิชา

#### หัวข้อวิชา

- หนทางสู่สมาธิ

#### หัวข้ออื่นๆ

- ความรู้พื้นฐานด้านสมาธิ
- ความรู้พื้นฐานเรื่องการเคลื่อนไหว
- ความรู้พื้นฐานเรื่องการกำหนดการหายใจ
- ผลของการทำสมาธิที่มีต่อร่างกาย
- การกลั่นนำการทำสมาธิไปฝึกฝนเองต่อที่บ้าน
- ฝึกปฏิบัติสมาธิ