

สวัสดิ์ คณะ

“โสดถิ เต โหตุ สัพพะทา” ขอให้ท่านเจริญก้าวหน้าตลอดไป โสดถิ คามาลี หรือ สวัสดิ์ ในภาษาสันสกฤต เมื่อเรา กล่าวคำว่าสวัสดิ์ต่อกัน จึงเป็นการอวยพรซึ่งกันและกัน ... **สวัสดิ์คณะ** ครั้งเมื่อมีคนกราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า วาจาที่ไม่เป็นที่ชอบใจคนอื่น พระองค์จะตรัสใหม่ พระองค์ทรงตอบว่า

- วาจาใดไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส
- วาจาใดไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ แต่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส
- วาจาใดจริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส
- วาจาใดจริง เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส
- วาจาใดจริง เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส

คำตอบของพระองค์ มีประโยชน์ต่อพวกเราทุกคน มาปฏิบัติกันคะ สारรวมวาจา เริ่มต้นสู่การลดเรื่องร้อน เรื่องราว

กังวล ซีเรียส เศร้า มีโรค ... ก่อนจะคิดถึงเรื่องหาหมอ กินยา หรือการทำอะไร ที่ไกลตัวเราลองมาฝึก **“โยคะ หัวเราะ”** สลายความเครียด ขจัดโรคร้าย ทำลายความเศร้า ด้วยการหัวเราะ ยารักษาโรคที่ดีที่สุดในโลก เขียนโดยครู โยคะหัวเราะคนแรกในประเทศไทย อาจารย์วินเนอร์ สำนักพิมพ์อัมรินทร์เฮลท์

โยคะหัวเราะมีต้นกำเนิดที่อินเดีย อาจารย์ผู้สอนคือ นายแพทย์มาดาน คาทาเรีย (Madan Kataria) (แพทยศาสตร์ เกษตรศาสตร์ ที่ปรากฏในโลกนี้ เกิดครั้งมาจากทางอินเดีย) อาจารย์วินเนอร์ มีความสงสัย สนใจ จึงบินไปเป็นลูกศิษย์ แล้วเอาความรู้มาช่วยเหลือผู้คน อาจารย์วินเนอร์ได้รับ Certified Laughter Yoga Teacher วิทยาศาสตร์แห่งเสียงหัวเราะ (Laughtology) Mr. Norman Cousins เป็นคนแรกที่เริ่มศึกษาเกี่ยวกับเสียงหัวเราะ เขา เขียนหนังสือ “กายวิภาคของความเจ็บป่วย” (Anatomy of illness) เป็นการค้นพบประโยชน์ของอารมณ์ขันและอารมณ์ ด้านบวกของการต่อสู้กับความเจ็บป่วย เช่น การหัวเราะอย่างมีความสุข 10 นาที ทำให้นอนหลับโดยไม่เจ็บปวดได้ ถึง 2 ชั่วโมง การค้นพบนี้เป็นแรงบันดาลใจในการทำวิจัยต่อๆ มา

Dr. Willian F. Fry “บิดาแห่งเสียงหัวเราะ” มีผลงานวิจัยที่พบว่า ระบบกายภาพส่วนใหญ่ของร่างกายมนุษย์สามารถรับ แรงกระตุ้นจากเสียงหัวเราะที่มีความสุข แม้แค่ 2 วินาทีของการหัวเราะปลอมๆ ก็ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ได้ถึงสองเท่าเป็นระยะ 3-5 นาที ที่สำคัญยังช่วยป้องกันและกำจัดเซลล์มะเร็ง จากงานวิจัยของ นายแพทย์อดโด ไสนริช วอร์เบิร์ก - นอกจากค่าเลือดที่เป็นต่างแล้ว เซลล์มะเร็งในร่างกายไม่สามารถดำรงอยู่ได้ถ้าร่างกายได้รับ ออกซิเจนเพิ่มสูงขึ้น และมีประโยชน์อีกมากมาย

4 ขั้นตอนสำคัญของการฝึก

1. Clapping & warming up exercise **ปรบมืออบอุ่นร่างกาย**
2. Deep Breathing exercise **ฝึกหายใจลึกๆ**
3. Childlike playfulness **เล่นสนุกแบบเด็กๆ**
4. Laughter exercise

ปรบมือแบบขนานฝ่ามือเข้าหากัน ฝ่ามือชนกัน นิ้วแต่ละนิ้วสัมผัสกัน กระตุ้นการตื่นตัว และการไหลเวียนของเลือด ปรบมือ 1-2, 1-2-3 ปรบมือขึ้น - ลง ปรบมือไปด้าน ซ้าย - ขวา ขยับขาและเท้าได้ตามธรรมชาติ เปลี่ยนเสียงประกอบ โส้ โส้ ฮ่า ฮ่า ฮ่า (หัวเราะตามสไตล์คุณ) เป็นการกระตุ้นให้กะบังลมระบายอากาศเสียออกมา และหายใจเอาออกซิเจน เข้าไป เอาละ 1 2 3 **ปรบมือ เปลี่ยนเสียง เคลื่อนไหว**

หายใจแบบลึกๆ - ยืนสบายๆ แล้วค่อยๆ ก้มตัวลงข้างหน้าจนสุด (เท่าที่จะก้มได้) แล้วปล่อยลมหายใจทางปาก จนกระทั่งรู้สึกว่ามีลมไหลในปอด ปล่อยแขนสบายๆ ตอนนี้จะบังลมถูกยกขึ้น ปอดว่างจากอากาศ หุดยิ่งครู่หนึ่ง ... ค่อยๆ ยกตัวขึ้นช้าๆ หายใจเข้าทางจมูกให้ลึกสุดใจ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยืดร่างกายไปด้านหลังเล็กน้อย กลับลม หายใจค้างไว้ 4-5 วินาที แล้วผ่อนลมหายใจช้าๆ ทางปากและจมูก แล้วค่อยๆ ก้มตัวลง หายใจออกยาวๆ ไล่อากาศ เสียออกไป

เล่นแบบเด็กๆ อาจจะยกมือในท่า A, B, C หรือท่าสัตว์ต่างๆ พร้อมเปล่งเสียง และให้ดบท้ายด้วยการอวยตัวเอง ฉันท แข็งแรง ฉันทสดชื่น ฉันทร่าเริง ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 4 ฝึกหัวเราะแบบโยคะ

ท่าเวลาแห่งการหัวเราะ - ยืนตรงสบายๆ ยกมือขึ้นมาประหนึ่งตุนาฬิกา ยิ้ม บอกตัวเองว่า ได้เวลาหัวเราะ แล้ว ก็ 555555

ท่าสิงโต (Laughter Lion) - คิดถึงท่าสิงโต ยกมือระดับใบหน้า ทำเป็นกรงเล็บ ขยับนิ้ว อ้าปากกว้างๆ แลบลิ้นยาวๆ หัวเราะ 55555

ท่าชงนม (Milk Shake) - มโนว่ากำลังชงชานมไทย หรือ ชาจิ้งซีลอน มือซ้ายอยู่ระดับอก มือขวาอยู่เหนือกว่า เล็กน้อยในตำแหน่งพร้อมเทนม ชงนม แล้วก็ทำท่าเทนม พร้อมออกเสียง “เห” แล้วใช้นิ้วซ้ายทำท่ากวนนม ออกเสียง เห ไปด้วย ต่อจากนั้นก็เงยศีรษะไปด้านหลังเล็กน้อยแล้วหัวเราะดังๆ ออกมา 55555 ท่าสลับๆ กัน

ท่าหัวเราะตัวเอง - ยกมือขึ้นระดับอก ชี้นิ้วมาที่ตัวเอง “ผมนี่แหละ” แล้วหัวเราะ 55555 ท่านี้ช่วยสลายอึดอัด หัวเราะแบบ ไม่มีเงื่อนไข หัวเราะกับความผิดพลาดของตัวเองได้

ทำหวัเราะแม่ไม่มีเงิน – ยืนตรง สบายๆ มือทั้งสองข้างตั้งกระเป๋ากางเกงที่ไม่มีเงินออกมา ค้างมือไว้แบบนั้น ตามองไปที่กระเป๋าแล้วหวัเราะ 55555 ช่วยให้แก้ไขปัญหาที่ตัวเองเผชิญอยู่ได้

ทำหวัเราะชมเชย – ยกมือระดับอก ยกนิ้วแมโป่งทั้งสองชมเชยตัวเอง หรือใครสักคน แล้วหวัเราะด้วยความรู้สึกดีๆ

ทำหวัเราะโกรธ - ยกมือทั้งสองระดับอก ซ้ายขวาเหลื่อมกันเล็กน้อย ขึ้นนิ้วซ้ายคล้ายชี้ใครบางคน ทำความรู้สึกยินดีขึ้น ชม แล้วหวัเราะ 55555 ทำนี้ทำให้ใจเย็นขึ้น ช่วยปรับความคิดบวก

ทำดลั้บเมตร – จินตนาการว่าดลั้บเมตรอยู่ในมือซ้าย แล้วเหยียดไปด้านหน้าสุดๆ ใช้มือขวาค่อยๆ ดึงดลั้บเมตรออกมา เปล่งเสียงว่า เห ไปพร้อมๆ กับการค่อยๆ ดึงจนสุด แล้วหวัเราะออกมา 555555 ทำสลับซ้ายขวากันเท่าที่ใจอยาก ทำนี้ช่วยผ่อนคลายและยืดกล้ามเนื้อ

ถ้าสนใจมีคลิปที่อาจารย์วินเนอร์ไปสอน <https://www.youtube.com/watch?v=icLdCteVEXs>

ปีหน้ากันคราโดยาลั้บ 555555 หรือเราจะมาฝึกด้วยกัน ใครสนใจยกมือขึ้นแล้ว 555555

มีความสุขไร้โรคไร้ภัย

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co., Ltd.

0 2732 2090, 0879745888