

การบริหารกายจิตแบบชี่กง

สำนักการแพทย์ทางเลือก

ชี่กง หมายถึงวิธีปฏิบัติเพื่อเร่ง หมุนเวียน และทำงานกับ "ชี่" หรือพลังชีวิต ภายในร่างกาย การปฏิบัติชี่กงนั้นเพื่อประโยชน์ทางรักษาสุขภาพ เพื่อฝึกจิตใจ และเป็นส่วนหนึ่งของศิลปะการต่อสู้ของประเทศจีน

ประวัติความเป็นมาของชี่กง^{1,2,3}

ชี่กง (จีนตัวเต็ม: 氣功; จีนตัวย่อ: 气功; พินอิน: qìgōng) มาจากรากศัพท์ของสองคำคือ

ชี่ หมายถึง พลัง ชีวิตหรือลมปราณ ซึ่งมีอยู่ในร่างกายมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทุกอย่างใน รูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่มักอยู่ในรูป ประจุไฟฟ้าและคลื่นความร้อน มนุษย์รับเอาชี่จาก ภายนอกโดยการกิน การหายใจ การรับแสงแดด การเดินบนพื้นดิน

กง หมายถึง การฝึกฝนปฏิบัติ การกระทำ หรือการทำงาน เมื่อรวมเป็นชี่ ก็หมายถึงการ ฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสมดุลของพลังลมปราณ ชี่กงมีมานานกว่า 5000 ปี โดยต้นกำเนิดใน ประเทศจีน

หนังสือเล่มแรกที่มีการกล่าวถึงชี่กงคือ ตำราอี้จิง Yi Jing (Book of change, 1122 ปีก่อนคริสตกาล) ซึ่งเขียนถึงแนวคิดด้านพลังจักรวาลเกี่ยวกับกฎของธรรมชาติ (law of nature) ว่ามีความเกี่ยวข้องกันของพลังงานทั้งสามคือ จักรวาล หรือสวรรค์ พื้นโลก และมนุษย์ โดยพลังทั้งสามสามารถถ่ายเท ซึ่งกันและกันได้ ถ้าเกิดความสมดุล ผู้คนก็จะไม่เจ็บป่วย พิษพันธุกรรมก็เจริญงอกงามดี ผ่นฟ้าตกต้องตามฤดูกาล กฎธรรมชาตินี้เองที่เป็นต้นกำเนิดของชี่กง

ประมาณ 590 ปีก่อนคริสตกาล เริ่มกำเนิดลัทธิเต๋าขึ้น มีการนำเรื่องการหายใจมาผสมผสานกับการฝึก ท่วงท่าของชี่กง และได้นำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยทาง การแพทย์แผนจีน โดยการฝึกชี่กงนี้เชื่อว่าจะช่วยปรับสมดุลของยีน และหยางในร่างกายรวม ถึงธาตุทั้ง 5 ได้แก่ น้ำ ไม้ ไฟ ดิน และโลหะ ต่อมาประมาณ 200 ปีก่อนคริสตกาล เริ่มมีอิทธิพลของศาสนาพุทธและการ ฝึกสมาธิเข้ามาจากอินเดียสู่ประเทศจีน จึงได้มีการผสมผสานเรื่องสมาธิเข้าไปในการฝึกชี่กงด้วย ชี่กง นั้น มีหลายแขนงขึ้นกับวัตถุประสงค์และ รายละเอียดของการฝึกฝน เช่น ชี่กงเพื่อสุขภาพ (Medical Qigong) เต๋าชี่กง (Taoist Qigong) เป็นต้น

ปัจจุบันมีการฝึกฝนซึ่งกันมากกว่า 3,000 รูปแบบ แต่ละแบบก็มีความยากง่ายและประสิทธิภาพแตกต่างกันไป ในบทความนี้จะกล่าวถึงการฝึกซึ่งแบบ 4 ท่าซึ่งเกิดจากการประยุกต์ท่าทางและกระบวนการฝึก อธิบายจากหนังสือ การบริหารกาย- จิตแบบซึ่งกม กรรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

สำหรับไทเก๊ก หมายถึง กระบวนท่าของการออกกำลังกายเพื่อฝึกฝนจิตใจและใช้ในการต่อสู้ซึ่งมี ต้นกำเนิดมาหลายร้อยปีแล้วจากปรมาจารย์จางซางฟง เพียงแต่ว่าในภายหลังท่าทางต่างๆ ได้ถูกประยุกต์ปรับเปลี่ยนไปอย่างมาก คุณลักษณะที่สำคัญของไท่เก๊กมีอยู่ 5 ประการ⁵ คือ

- ความช้า ซึ่งช่วยพัฒนาความรู้
- ความเบา ช่วยให้การเคลื่อนไหวไปอย่างต่อเนื่องราบรื่น
- ความสมดุล ทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่ไม่ต้องเกรียดเกร็ง
- ความสงบ ได้มาจากความต่อเนื่องที่มีการเคลื่อนไหวแบบไหลเรื่อยเสมอกัน
- ความชัดเจน คือ การชำระจิตใจให้สะอาดปราศจากความคิดที่เข้ามาบุกรุก

หลักการพื้นฐานของการฝึกซึ่งกม^{1,2,3}

ซึ่งกมเพื่อสุขภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อการรักษาสุขภาพโดยเน้นการปรับสมดุล ของพลังชีวิต เช่น ถ้ายิน หรือหยางพร่องจะมีการฝึก ท่าต่างๆ เพื่อเพิ่มอินหรือหยางที่พร่อง แต่ในที่นี้ จะกล่าวเฉพาะการฝึกเพื่อส่งเสริมหรือฟื้นฟูสุขภาพเท่านั้น โดยจะ

ไม่เน้นถึงการรักษา ในก ารฝึกซึ่งกมมีองค์ประกอบสำคัญ 3 อย่างคือ

- การหายใจที่ถูกต้อง
- การใช้สมาธิขณะที่มีการฝึก
- การเคลื่อนไหว ท่าต่างๆซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญรองลงมา

ประโยชน์ของการฝึกซึ่งกม

ช่วงกว่า 10 ปีที่ผ่านมาได้มีผลงานวิจัยถึงผลของการฝึกฝนตนเองอยู่มากมาย¹ ได้แก่

- ผลของจิตใจ จิตใจที่สงบสบายคลายเครียด และลดความวิตกกังวล อารมณ์นอนไม่หลับ
- ผลของสมาธิ สมาธิที่เกิดระหว่างการฝึกจะทำให้สมองปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ปรับการทำงานของระบบประสาท ลดการทำงานของหัวใจ ความดันเลือดลดลง
- ผลของการฝึกหายใจ ประสิทธิภาพการหายใจดีขึ้นสามารถแลกเปลี่ยนออกซิเจนและขับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ดีขึ้น
- ภูมิคุ้มกันที่ทำงานสมดุล พบว่าการฝึกตนเอง จะทำให้มีการเพิ่มของเม็ดเลือดขาวในกระแสเลือด
- ทำให้ระบบฮอร์โมนเกิดการสมดุล ตั้งแต่ต่อมใต้สมองไปจนถึงต่อมหมวกไต
- การออกกำลังกายที่ทำพร้อมกันทั้งกายและ จิต จะทำให้ระบบข้อต่อกระดูก เส้นเอ็น มีความยืดหยุ่น

ทนทาน และกล้ามเนื้อแข็งแรง มาก
ยิ่งขึ้น

ข้อควรระวัง⁴

- บางคนอาจจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ไข้ขึ้น ท้องเสีย ซึ่งเราถือว่าเป็นอาการปกติ กระบวนการนี้เรียกได้ว่าเป็นกระบวนการของการขับพิษอย่างหนึ่ง (detoxification)
- ปวดเมื่อยตามตัวและเท้า เป็นอาการของคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย หากฝึกต่อเนื่องประมาณ 4 - 6 ครั้ง อาการดังกล่าวจะหายไป
- ปวดศีรษะ เกิดจากซีที่ค้างค้ำในบางตำแหน่งโดยเฉพาะที่ศีรษะ จากการเกร็งและหายใจไม่ถูกต้อง จึงควรผ่อนคลายขณะฝึกและเรียนรู้วิธีที่ถูกต้อง
- สำหรับข้อห้ามนี้ ที่สำคัญคือ ผู้ป่วยซึ่งมีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน สับสน ผู้ป่วยเหล่านี้อาจเกิดอันตรายจากการฝึกได้

วิธีการฝึก

การฝึกสมาธิ^{1,3}

การฝึกสมาธิเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติซิงกสมาธิ คือการที่จิตตั้งมั่น มีความสงบจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีการยอมรับแล้วว่าเป็นกระบวนการในการจัดระบบการทำงานของระบบประสาท ทำให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุล เราสามารถฝึกสมาธิไปพร้อมกับการฝึกซิงกประสาทกับการหายใจ และสามารถสัมผัสถึงซีได้ด้วยวิธีการ ดังต่อไปนี้

1. ยืนตัวตรง แยกเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ ค่อยๆหลับตา ยกมือ แขน ข้อศอกทั้งสองข้างอยู่ระดับ ทรวงอก หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน

2. ขยับฝ่ามือเข้าหากัน และออกจากกันช้าๆ โดยที่มือสองข้างไม่สัมผัสกัน

3. สัมผัสถึงความรู้สึกที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง ระหว่างการเคลื่อนไหวเข้าออกจากกัน

4. หลังปฏิบัติต่อเนื่องจนเกิดสมาธิชั่วครู่หนึ่ง จะรู้สึกถึงประจุไฟฟ้าที่ปลายนิ้ว มีการดูดและผลักดันของฝ่ามือ หรือเกิดความร้อนออกมาจากฝ่ามือเป็นวูบๆ ก็ให้ตั้งความรู้สึกดังกล่าวต่อไป

ลักษณะที่เกิดขึ้นดังกล่าวอาจเรียกได้ว่าเป็นความรู้สึกสัมผัสถึงพลังชีวิต (ซี) ได้นั่นเอง โดยก่อนการฝึกซิงกอาจฝึกสมาธิดังกล่าวประมาณ 5-10 นาที วันละ 1-2 ครั้ง

การฝึกหายใจ

การฝึกหายใจเป็นส่วนสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะทำให้การฝึกซิงกเกิดผล เนื่องจากการหายใจ ที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณออกซิเจนที่เพียงพอและสามารถขับคาร์บอนไดออกไซด์ได้อย่างเหมาะสม ร่างกายจะมีความผ่อนคลายปรับสมดุลของระบบประสาท ซึ่งกล่าวโดยรวม หลักการสำคัญคือควรหายใจให้ช้าและเข้าลึก อาจจะมีการกลั้นลมหายใจไว้สักครู่แล้วค่อยๆผ่อนลมหายใจออก ก โดยการหายใจเข้าท้องจะพองและหายใจออกท้องยุบ

การฝึกซีกแบบ 4 ท่า¹

การฝึกควรทำก่อนหรือหลังอาหารอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง ตอนเช้าเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการฝึก ควรสวมเสื้อผ้าที่สบายยืดหยุ่นดี แต่ไม่ควรสวมรองเท้า ไม่ควรฝึกในอารมณ์ที่ไม่ดี หากกำลังเครียดต้องฝึกหายใจ จนความเครียดลดลงระดับหนึ่งก่อนจึงเริ่มฝึกซีก และต้องมีการเตรียมร่างกาย คือ มีการยืดกล้ามเนื้อและบริหารข้อต่างๆ สักครู่หนึ่งก่อนการฝึกทุกครั้ง

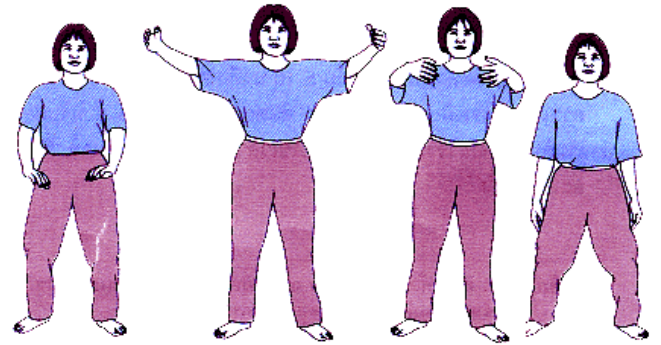
ท่าที่ 1 ปรับลมปราณ

วางเท้าแยกกันด้วยความกว้าง 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า วางมือทั้ง 2 ไว้ข้างลำตัว ค่อยๆ หายใจฝ่ามือแล้วยกขึ้นผ่านทรงอก มาถึงระดับคาง พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ จากนั้นคว่ำฝ่ามือ ลดมือลงจนถึงระดับเอวจึงย่อเข่า พร้อมกับหายใจออกช้าๆ



ท่าที่ 2 ยืดอกขยายทรงวง

จากท่าที่ 1 ซึ่งยังย่อเข่าอยู่ คว่ำฝ่ามือแล้วค่อยๆ ยกขึ้นมาด้านหน้าจนถึงระดับอก จึงแยกฝ่ามือขยายออกไปจนสุดแขน พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ เมื่อฝ่ามือกาง จนสุด แล้วค่อยๆ ดึงกลับมาในทิศทางเดิม ลดฝ่ามือมาไว้ข้างลำตัว ย่อเข่า จังหวะนี้หายใจออกช้าๆ ทำสลับกันไปมาตามจังหวะลมหายใจ



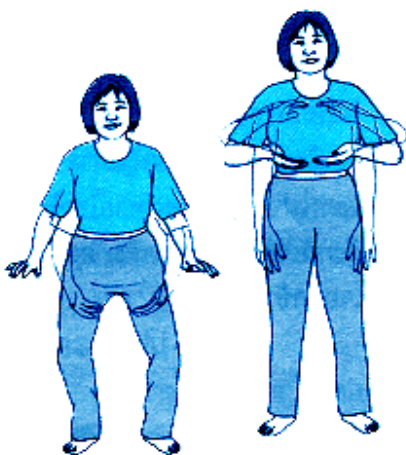
ท่าที่ 3 อินทรีย์ทะยานฟ้า

จากท่าที่ 2 กางแขนออกทางด้านข้าง เหยียดขาตรง กางแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ พร้อมกับหายใจเข้า ช้าๆ ลดแขนลงมาข้าง ลำตัว ย่อเข่า พร้อมกับหายใจออกช้าๆ



ท่าที่ 4 ลมปรมาณชานกายา

จากท่าที่ 3 ตวัดข้อมือจากด้านข้าง เสมือนเอาพลังจากธรรมชาติ จากพื้นดิน เข้ามาในร่างกาย หายฝ่ามือ เหยียดเข้า ยกฝ่ามือ ขึ้นจนถึงระดับคางแล้วคว่ำฝ่ามือ พร้อมหายใจเข้า กางแขนเล็กน้อยออกไปด้านข้าง ลดฝ่ามือลง พอถึงระดับเอวก็ย่อเข้า จังหวะนี้หายใจออก (หากเป็นท่าจบเมื่อลดฝ่ามือลงก็มาวางข้างลำตัว ไม่ต้องย่อเข้า)



แต่ละท่าให้ทำซ้ำๆ กัน 5-10 นาที ก่อนจะทำท่าต่อไป จนครบเวลาในการฝึก ควรทำท่าที่ 1 ติดต่อกัน 5-10 นาที สำหรับผู้เริ่มต้นฝึก ต่อมา

จึงทำท่าอื่นๆ โดยใช้เวลารวมกัน 20-30 นาที วันละ 1-2 ครั้ง

การฝึกซึ้งกึ่งนั้น เป็นศาสตร์โบราณที่เป็นหนึ่งในวิธีการดูแลสุขภาพทางการแพทย์แผนจีน ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการลดความเครียด การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบกระดูกและข้อ ระบบประสาทอัตโนมัติ สามารถใช้เสริมสุขภาพ และช่วยในการบำบัดโรคได้หลายชนิด และมีความปลอดภัยสูง หลักการฝึกโดยทั่วไปจะประกอบไปด้วยการทำสมาธิ การฝึกหายใจ และการฝึกท่วงท่า ซึ่งมีมากมายหลายรูปแบบแล้วแต่ที่มาของซึ้งกึ่งประเภทนั้นๆ ซึ่งผู้ฝึกสามารถใช้ในการดูแลตนเองได้แต่ต้องคำนึงถึงการเตรียมร่างกายให้พร้อม มีผู้แนะนำอย่างใกล้ชิดในช่วงแรกที่ทำกรฝึก และหากสามารถฝึกอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ค่อยเป็นค่อยไป เพิ่มเวลาฝึกได้จนเกิดผลต่อร่างกายที่ต้องการ ถือเป็นการส่งเสริม ป้องกันสุขภาพที่ดีอีกวิธีหนึ่งซึ่งสามารถนำไปเผยแพร่ ประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. เทอดศักดิ์ เดชคง. สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข . การบริหารกาย- จิตแบบซึ้งกึ่ง.ครั้งที่1: เจ เอส การพิมพ์; 2547
2. ต้าวสื่อ.คู่มือ หมอประจำตัว คู่มือฝึกซึ้งกึ่ง.ครั้งที่ 1: สำนักพิมพ์ขุนเขา; 2543
3. L.V. Carnie. ดานนท์ แพล. ซึ้งกึ่ง วิธีบำบัดแห่งธรรมชาติ. ครั้งที่2: สำนักพิมพ์เรือนบุญ; 2545

4. สุขจันทร์ พงษ์ประไพ . ชี้กงเพื่อการส่งเสริม
และฟื้นฟูสุขภาพ . Available from:
<http://www.aaclinic.com/index.php?lay=show&ac=article&id=539250678>

5. Available from:
http://www.thaicam.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=95:205-&catid=46:2009-09-09-43-25&Itemid=79