

การดูแล สุขภาพ.....วิถีจีน.....วิถีไทย

ฤดีวรรณ บุญยะรัตน์¹

วิถีจีน

คนจีนมีความสุขกับการใช้ชีวิตทำให้เกิดวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง วิถีชีวิตของคนจีนสามารถพบเห็นได้จากหลากหลายแง่มุมในชีวิตประจำวัน เช่น การใส่ชุดกี่เพ้า



กี่เพ้าถือว่าเป็นชุดของหญิงสาวจีนที่ทรงเสน่ห์คู่โดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เป็นที่นิยมมาเป็นเวลานานและจะไม่คายความนิยมลงไปง่ายๆ

ชุดแต่งกายที่เป็นเอกลักษณ์ของชายชาวจีน คือ ชุดฉางเผ่า และหม่ากั๋ว หม่ากั๋วเป็นชุดที่ติดกระดุมด้านหน้า ฉางเผ่าด้านหน้าจะเป็นผ้าฝ้ายเดียว บางครั้งก็เป็นการผสมผสานระหว่างรูปแบบของฉางเผ่าและหม่ากั๋ว ฉางเผ่าและหม่ากั๋วแล้วจะทำให้รู้สึกว่ทั้งเรียบร้อย และดูสง่างาม

การออกกำลังกายรวมทั้งการทำสมาธิเป็นวัฒนธรรมของจีนที่เก่าแก่มาช้านาน ตามหลักฐาน

ดั้งเดิมกษัตริย์หวังตี้ ซึ่งรู้จักกันในนามจักรพรรดิเหลือง (เริ่มครองราชย์ในราว 2700 ปีก่อนคริสตศตวรรษ) ทรงใช้การออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่เรียกว่า ต้าวหยิ่น เพื่อจะยึดพระชนม์มาของพระองค์ การออกกำลังกายนำไปสู่การไหลเวียนของโลหิต เพื่อที่ว่าอณูในร่างกายจะได้รับการซ่อมแซม และชำระล้างได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนั้นการเคลื่อนไหวนี้ยังเป็นการนำลมหายใจเข้าและออกจากปอด ร่างกายจึงสามารถสูดเอาออกซิเจนเข้าไปเสริมสร้างและเพิ่มพลังแก่ร่างกาย ส่วนสารพิษต่างๆ ก็จะถูกขับออกมาได้ดีขึ้น สิ่งสำคัญในการฝึกฝนต้าวหยิ่นก็คือวิธีเชื่อมโยงการเคลื่อนไหวแขนขาเข้ากับลมหายใจ การเชื่อมโยงสองสิ่งเข้าด้วยกันนี้เองที่ทำให้การออกกำลังกายแบบนี้เป็นที่มียประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก พระกิจวัตรของกษัตริย์หวังตี้ ก็คือการเป็นผู้นำวิธีทำสมาธิแบบเต๋า และเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่รู้จักกันในนาม ไ้ไท่เก๊ก

¹รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิษณุโลก 65000



การออกกำลังกายแบบไทเก๊ก

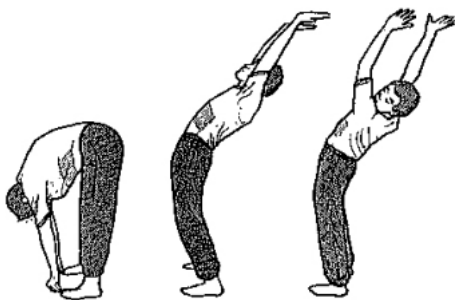
ชี่กง

การฝึกชี่กงมีประวัติศาสตร์มายาวกว่าสองพันปี ในยุคเริ่มแรกเกิดจากการลอกเลียนการเคลื่อนไหวของสัตว์เพื่อบำบัดการปวดเมื่อยทางกาย จากภาพวาดบนฝาผนัง และม้วนผ้าไหมที่บรรจุเรื่องราวการฝึกชี่กงแบบต่างๆ ทำให้ทราบว่าวิธีฝึกฝนตนเองมีมาตั้งแต่ก่อนสมัยราชวงศ์ฮั่น และได้พัฒนาต่อเนื่องจนปัจจุบัน จึงมีรูปแบบการฝึกชี่กงนับเป็นพันๆ แบบ การฝึกชี่กงมีหลักอยู่ที่ การหายใจ การเคลื่อนไหว และการมีสมาธิ ซึ่งประกอบด้วย

1. การเตรียมร่างกาย



รูปที่ 1. นวดฝ่ามือ ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง



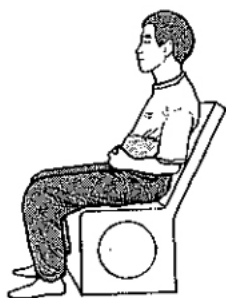
ต่อ

รูปที่ 2. กระตุ้นบริเวณกระดูกสันหลัง และกระตุ้นข้อ

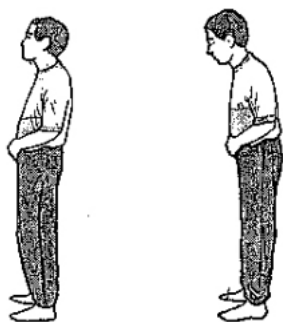
2. การฝึกหายใจ



รูปที่ 3. ท่านอน

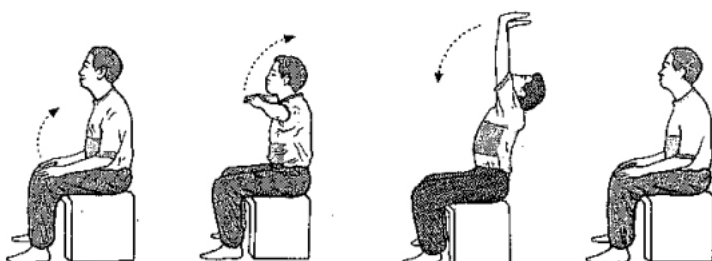


รูปที่ 4. ท่านั่ง



รูปที่ 5. ท่ายืน

3. การปลดปล่อยอารมณ์

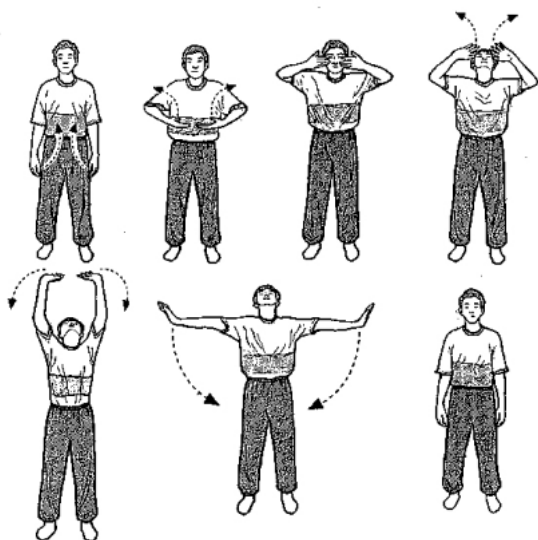


รูปที่ 6.

4. ท่วงท่าการฝึก



รูปที่ 7.



รูปที่ 8.



รูปที่ 9.

เต้าเต๋อซันซี

อาจารย์จ้าวเมี่ยวกร๋อ เกิดที่เมืองโบราณอู๋ซาน ของประเทศจีน ได้นำแก่นสารในคัมภีร์เต้าเต๋อจิง ของท่านเล่าจื้อ ประสานกับทฤษฎีวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบันก่อตั้งเทคนิคเต้าเต๋อซันซี ซึ่งท่วงท่าประกอบด้วย การเดินรำจัดสารพิษ การร่ำมวยเต้าเต๋อซันซี และกายบริหารเต้าซัน

1. การเดินรำจัดสารพิษ มีทั้งหมด 11 ท่า ลักษณะพิเศษของท่ารำยรำมีการบิดตัว การหมุนแขนขา และเอว การเคลื่อนไหวต่างๆ เหล่านี้ คือ กระบวนการขับพิษ
2. การร่ำมวยเต้าเต๋อซันซี มี 9 ท่า เสริมให้เลือดไหลเวียนดีทั่วร่างกาย ปรับโลหิตให้ดีขึ้น ซึ่งมีบทบาทต่อการจัดโรค เสริมสุขภาพร่างกายและเสริมความงาม
3. การบริหารเต้าซัน ประกอบด้วยท่าเตรียม และกายบริหาร 3 ชุด กายบริหารเต้าซัน ช่วยกระตุ้นสมองซีกขวาและซ้ายให้มีประสิทธิภาพ



การออกกำลังกายแบบเต้าเต๋อซันซี

หมากรุกจีน

หมากรุกจีนมีทั้งหมด 32 ตัว แบ่งเป็นสีดำและสีแดงแต่ละฝ่ายมีนายพล 1 ตัว ชุนนาง 2 ตัว เสนาบดี 2 ตัว รถ 2 ตัว ปืนใหญ่ 2 ตัว ทหาร 5 ตัว แต่ละชนิดมีกฎเกณฑ์ในการเดิน จนสุดท้ายถ้าฝ่ายใด สามารถทำให้นายพลของกลุ่มต่อสู้ตายได้ฝ่ายนั้นก็จะเป็นผู้ชนะ



หมากรุกจีน

วิถีไทย

ทุกชาติทุกภาษาไม่ว่าใหญ่หรือเล็กต่างมีศิลปะและวัฒนธรรมเป็นเครื่องแสดงออก ซึ่งสัญลักษณ์ประจำชาติของตน ชาติไทยเป็นชาติเก่าแก่มีประวัติความเป็นมายาวนาน บรรพบุรุษไทยได้สั่งสมวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าไว้มากมาย เราคนไทยรุ่นหลังต้องเรียนรู้ และช่วยกันอนุรักษ์ไว้เป็นสมบัติประจำชาติ พร้อมทั้งสืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมไปยังลูกหลานไทยต่อไป

รำวง

รำวงวิวัฒนาการมาจาก รำโทน ซึ่งเป็นการเล่นพื้นเมืองของไทยที่นิยมเล่นกันในฤดูเทศกาล เฉพาะท้องถิ่นในบางจังหวัด ในปี พ.ศ. 2483 มีผู้นำการเล่นรำโทนไปเล่นในท้องถิ่นอื่นๆ และเล่นกันได้ทุกเวลาไม่เฉพาะในฤดูเทศกาล จึงมีการเล่นรำโทนกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดต่างๆ ในปี พ.ศ. 2487 กรมศิลปากรได้แต่งบทร้องเพิ่มขึ้น 4 เพลง คือ เพลงแสงเดือน เพลงชาวไทย เพลงรำชิมารำ และเพลงคืนเดือนหงาย ต่อมาท่านผู้หญิงละเอียด พิบูลสงคราม ได้แต่งบทร้องอีก 6 เพลง คือ เพลงบุษานักรบ เพลงหญิงไทยใจงาม เพลงดอกไม้ของชาติ เพลงดวงจันทร์วันเพ็ญ เพลงดวงจันทร์ขวัญฟ้า และเพลงยอดชายใจหาญ เพื่อให้เหมาะสมในการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ทางราชการ จึงได้เปลี่ยนจากการเรียกรำโทน มาเป็นรำวง เพลงร้องที่ใช้เล่นรำวงที่แต่งขึ้นในสมัยนั้น กรมศิลปากรได้กำหนดทำนองของแต่ละเพลงไว้โดยเฉพาะจึงเรียกรำวงมาตรฐาน



รำวงมาตรฐาน

การฟ้อนรำไทยเป็นการออกกำลังกายที่ได้บริหารทุกส่วนของร่างกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง จิตใจเบิกบาน นอกจากนี้การฟ้อนรำของไทยนั้นมีลักษณะเฉพาะตัวและมีความเป็นไทยในตัวเองเป็นอย่างยิ่งเป็นศิลปะประจำชาติไม่ซ้ำหรือเหมือนชาติอื่นทำให้อ่อนช้อยงดงามแสดงอารมณ์ตามลักษณะที่แท้จริงของคนไทย

เซิ้งกระติบ

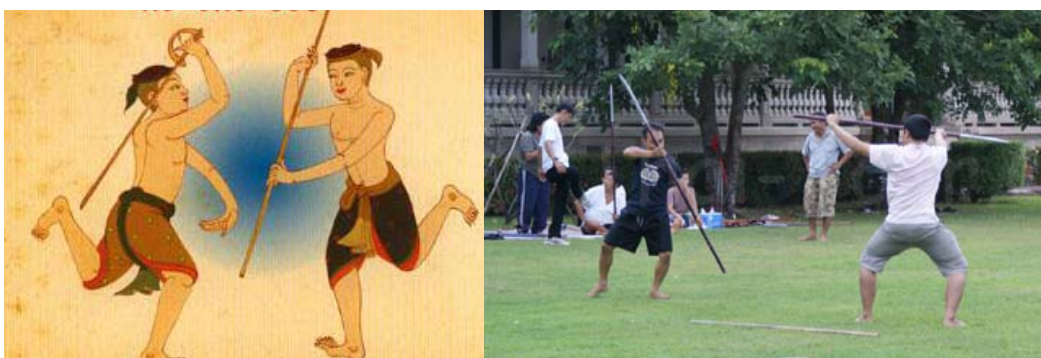
เซิ้งกระติบเป็นการร่ายรำพื้นเมืองของชาวอีสาน ลีลาว่องไวแต่อ่อนช้อยงดงามตามแบบไทย ปัจจุบันเป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วประเทศ ทำร่ายรำของเซิ้งกระติบ เป็นการออกกำลังกายได้ทุกส่วน คนตรีสนุกสนานเร้าใจ



เซิ้งกระติบ

กระบี่กระบอง

จากการศึกษาพระราชนิพนธ์เรื่องอิเหนา ทำให้ทราบว่าในสมัยรัชกาลที่ 2 มีการเล่นกระบี่กระบอง แต่เฟื่องฟูมากในแผ่นดินรัชกาลที่ 4 เนื่องจากพระองค์ทรงโปรดปรานเป็นพิเศษ ถึงกับให้สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอหลายพระองค์หัดกระบี่กระบอง การเล่นกระบี่กระบองจึงแพร่หลายอย่างกว้างขวาง



กระบี่กระบอง

กระบี่กระบอง นอกจากจะใช้ออกกำลังกายแล้ว ยังเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวประจำชาติไทย ปฐมปรมาจารย์กระบี่กระบองได้พยายามปลูกฝังขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมของกระบี่กระบอง จนกลายเป็นระเบียบประเพณีสืบทอดมาจนทุกวันนี้

หมากรุกไทย

ประวัติการเล่นหมากรุกไทยสมัยเริ่มแรกจนถึงสมัยอยุธยา พ.ศ. 20 – 2310 ยังไม่พบหลักฐานปรากฏ และกล่าวอ้างอิงว่ามีการเล่นหมากรุกในยุคนี้ จนถึงสมัยกรุงธนบุรี (พ.ศ. 2310 – 2325) ใน พ.ศ. 2318 อะแซห่วนก็ แม่ทัพพม่าวัย 72 ปี ยกทัพใหญ่มาตีกรุงธนบุรีแผ่นดินไทย หลังจากต่อสู้กันเป็นเวลาหลายเดือน ต่างฝ่ายต่างขาดเสบียงอาหาร เจ้าพระยาจักรีจึงออกอุบายใช้กลศึกถอยทัพเอาชัย โดยพระองค์พร้อมด้วยพระยาสุรสีห์ทำเป็นเล่นหมากรุกอยู่บนเชิงกำแพงเมืองร้องเรียกให้อะแซห่วนก็มาประลองฝีมือสักกระดาน ถ่วงเวลาให้กองทัพถอยไป แผนถอยทัพจึงสำเร็จ

หมากรุกไทยมีตัวหมากรุก 32 ตัว แบ่งออกเป็นสองฝ่าย คือตัวหมากฝ่ายขาว 16 ตัว หมากฝ่ายดำ 16 ตัว ตัวหมากแต่ละฝ่ายประกอบด้วย ตัวหมาก 8 ตัว และเบี้ย 8 ตัว ตัวหมาก 8 ตัว จะมีชื่อดังนี้ เรือ 2 ตัว ม้า 2 ตัว โคน 2 ตัว เม็ด 1 ตัว ขุน 1 ตัว เป้าหมายการเล่นหมากรุกไทย คือ การกินขุนของคู่ต่อสู้ และ ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกระทำได้ก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ ถ้าหากไม่มีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทำได้ถือว่าเกมนั้นเสมอกัน



หมากรุกไทย

หมากรุกเป็นกีฬาที่รวมศาสตร์และศิลปะของการใช้ความคิด จินตนาการ และการวางแผน จึงทำให้ปัจจุบันหมากรุกยังเป็นเกมกีฬาที่เหมาะสมกับทุกคน

เด็กที่เริ่มศึกษาหมากรุกอย่างเป็นระบบนอกจากจะเรียนรู้ได้ง่าย ทางจิตวิทยาศึกษาว่าจะมีความก้าวหน้าอย่างมากในวิชาคำนวณ ฟิสิกส์ และความสามารถในการวิจัย ซึ่งผลของการศึกษาแสดงให้เห็นว่า เด็กที่ฝึกฝนหมากรุกเป็นประจำจะช่วยพัฒนาสติปัญญาในด้านพลังสมาธิ และวิธีคิดอย่างมีเหตุผล ด้านความสุขุมรอบคอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความพยายามรักษารูปหมากที่เปลี้ยพล้ำ ยังช่วยสร้างพลังมิให้ท้อแท้หรือยอมแพ้ เป็นสิ่งที่ดีเลิศทั้งในเกมหมากรุกและชีวิตจริงของสังคมเมืองปัจจุบัน

หมายเหตุ

- ถ้าหากสองฝั่งรึมนานาน ชาวเมืองพิษณุโลกได้นำวัฒนธรรมไทย เช่น รำวงมาตรฐาน เซิ้งกระติบ กระบี่ กระบอง หมากรุกไทย ฯลฯ มาใช้ออกกำลังกาย จะเป็นการถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมสู่ลูกหลานไทยที่มีคุณค่าอย่างที่ทำเปรียบมิได้
- จากการศึกษาของกลุ่มต่างๆ ที่นำรำวงมาตรฐานไปใช้ออกกำลังกาย ได้เสนอแนะว่า ควรใช้เป็นท่าวอม และมีกิจกรรมอื่นเสริม เช่น เซิ้งกระติบ หรือแอโรบิก เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- ช่อลัดดา ขวัญเมือง และคณะ. 2552. การศึกษาและพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตของประชาชนในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกด้วยเทคนิคเต๋าเต๋อซันซี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิษณุโลก.
- ต่อ ปากน้ำ. 2547. เรียนลัดหมากรุกไทย ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย กรุงเทพฯ.
- ต้าหลิว. 2541. ไทเก๊กเพื่อสุขภาพ งามนิจ กรุงเทพฯ.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. 2542. คู่มือล้างพิษทางอารมณ์ รวมทรรศน์ กรุงเทพฯ.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543. ซีกง หมอชาวบ้าน กรุงเทพฯ.
- ประกอบ ลากเกสร. 2542. ศิลปะการแสดงของไทย คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กรุงเทพฯ.
- ภาสกิจ (วิทวัส) วัฒนาวินูล. 2544. กินอยู่อย่างสมดุลตามหลักแพทย์จีน หมอชาวบ้าน กรุงเทพฯ.
- เรณู โกศินานนท์. 2531. รำไทย องค์การคुरुสภา กรุงเทพฯ.
- วรุตม์ ทองเชื้อ. 2550. วัฒนธรรมประเทศจีน สุขภาพใจ กรุงเทพฯ.
- อภิศักดิ์ จำสุข. 2537. กระบี่กระบอง โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์ กรุงเทพฯ.