

สมาธิกับการกีฬา

ความหมายของสมาธิ

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 (2546: 1,126, 1,130) ได้อธิบายว่า สมาธิ หมายถึง การทำให้ใจสงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ และ สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

ในอริยมรรค อันเป็นวิถีทางแห่งการดับทุกข์นั้น มีองค์ธรรมว่าด้วยสัมมาสมาธิ ซึ่งพระธรรมปิฎก (2544: 330-332) กล่าวว่า สัมมา สมาธิ เป็นองค์มรรคข้อสุดท้าย เป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิต สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่าน การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิโดยวิธีการใด ๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ เรียกว่า สมาธิ

จากที่กล่าวมาจึงสรุปได้ว่า สมาธิ และ สมาธิ เป็นสิ่งเดียวกัน คือ การฝึกจิตให้สงบ อาจมีคำเรียกอย่างอื่นหลายคำ ได้แก่คำว่า สมถภาวนา การเจริญสมถะ การเจริญสมาธิ เป็นต้น และเพื่อไม่ให้เกิดความสับสน การอธิบายในลำดับต่อไปจะใช้คำว่า สมาธิ เพียงคำเดียว

จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธินอกจากจะฝึกใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว ยังสามารถนำมาปรับใช้กับนักกีฬาได้ โดย ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า การมีสมาธิหรือการรวมความตั้งใจ คือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ซึ่งในสถานการณ์กีฬามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของคู่ต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่านมาและที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและคู่ต่อสู้ เป็นต้น การฝึกสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับนักกีฬาถ้าหมั่นฝึกและปฏิบัติ พระเทพเวที (อ้างถึงใน สมบัติ และสมหญิง, 2542: 90) กล่าวว่า การฝึกสมาธิเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลของนักกีฬาให้อยู่ในระดับพอควร ทำให้นักกีฬามีสมาธิอยู่ในการเล่นกีฬา ซึ่งจะเป็นผลให้แสดงความสามารถสูงสุด คำว่า สมาธิ แปลว่า ความตั้งจิตมั่นหรือแน่วแน่จับอยู่ที่สิ่งนั้น เรียกว่าใจอยู่กับนิจ จิตอยู่กับงาน

สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิมีผลดี ทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจที่สงบนิ่ง แน่วแน่ มั่นคง และที่สำคัญ เป็นการผ่อนคลายความเครียด สำหรับนักกีฬาเองก็เช่นเดียวกัน เมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ตัวนักกีฬามีจิตใจที่สงบนิ่ง มั่นคง ทนต่อแรงกดดันเมื่ออยู่ในสนามแข่งได้ และเมื่อนักกีฬามีจิตที่เข้มแข็งนักกีฬาก็จะสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่เมื่ออยู่ในสนามแข่งขัน

ผลการฝึกสมาธิที่มีผลต่อนักกีฬา

การฝึกซ้อมบ่อย ๆ จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา ดังนั้น การกีฬากับสมาธิเป็นของคู่กัน นักกีฬาที่ดีจะมีสมาธิอยู่ในตนเอง แม้ไม่ได้นั่งสมาธิ แต่นักกีฬาที่ฝึกสมาธิร่วมไปด้วยในขณะที่ฝึกซ้อม จะทำให้มีจิตใจที่มั่นคงเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความสามารถในการกีฬาดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็จะทำให้มีความมั่นใจในตนเอง ไม่ตื่นเต็นง่าย รู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่โกรธง่ายแม้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กดดันก็จะเล่นได้อย่างสบายใจ และเป็น

นักกีฬาที่มีน้ำใจนักกีฬา ยินดีกับชัยชนะของผู้อื่น ซึ่งสมาธิไม่เพียงแต่ทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยให้นักกีฬาเป็นบุคคลที่มีคุณค่า

สมาธิ SKT

การทำสมาธิ SKT คือ การทำสมาธิรูปแบบใหม่ที่ผสมผสานองค์ความรู้เรื่องการทำสมาธิ โยคะ ชีกง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจและการควบคุมประสาทสัมผัสทางตา และหู ผสมผสานกันพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิแบบใหม่ขึ้น

SKT คืออักษรย่อที่มาจากรชช.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา โดยได้มีโอกาสศึกษาเรื่องระบบประสาทของมนุษย์ถึงความเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาท ประกอบกับเมื่อได้ทำงานวิจัยเรื่อง สมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ จึงพบว่า แม้การทำสมาธิแบบสมถะ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ นั้นสามารถช่วยให้คลายเครียดได้อย่างดี แต่หากเราสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วย ก็จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี จึงได้นำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาธิ โยคะ ชีกง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหู ผสมผสานกันพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิบำบัดแบบใหม่ขึ้น

จากแนวคิดและรูปแบบการฝึกสมาธิ SKT ดังกล่าวคณะผู้วิจัยได้นำมาพิจารณาร่วมกับการวิเคราะห์ทักษะการกำหนดลมหายใจในขณะที่ฝึกที่สมาธิจะมีวิธีการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการฝึกทักษะกีฬาอิงธนู ซึ่งเป็นกีฬาที่นักกีฬาจะต้องมีสมาธิทั้งในขณะที่ฝึกยิงและในขณะที่แข่งขัน จึงได้นำวิธีการฝึกสมาธิ SKT มาประยุกต์ใช้ในการสร้างรูปแบบการฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬาอิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ ประกอบด้วยท่าการฝึกสมาธิ SKT ๔ ท่า ดังแสดงในคู่มือรูปแบบการฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬาอิงธนู

โปรแกรมการฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬาอิงธนู

กิจกรรมการทำสมาธิ SKT ๑ - ๔

ขั้นตอนและระยะเวลาในการฝึกสมาธิ SKT ๑ - ๔

๑. ท่าที่ ๑ ชื่อ นิ่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต เป็นการนั่งปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ระยะเวลาที่ใช้ ๑๐ นาที โดยมีขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

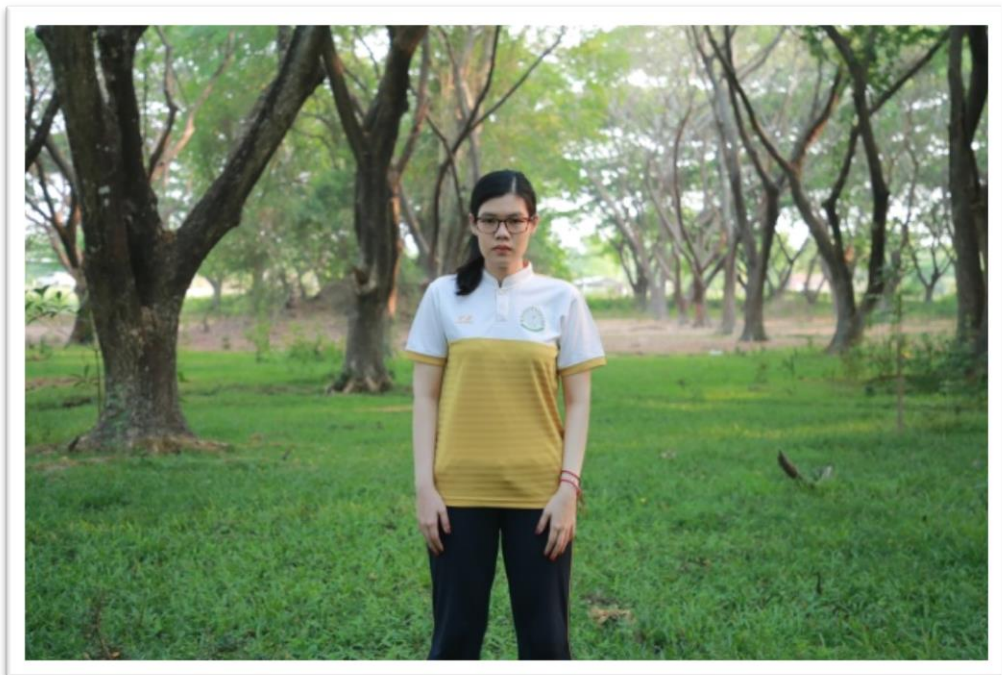


เริ่มจากนั่งขัดสมาธิ หลังตรง ฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย

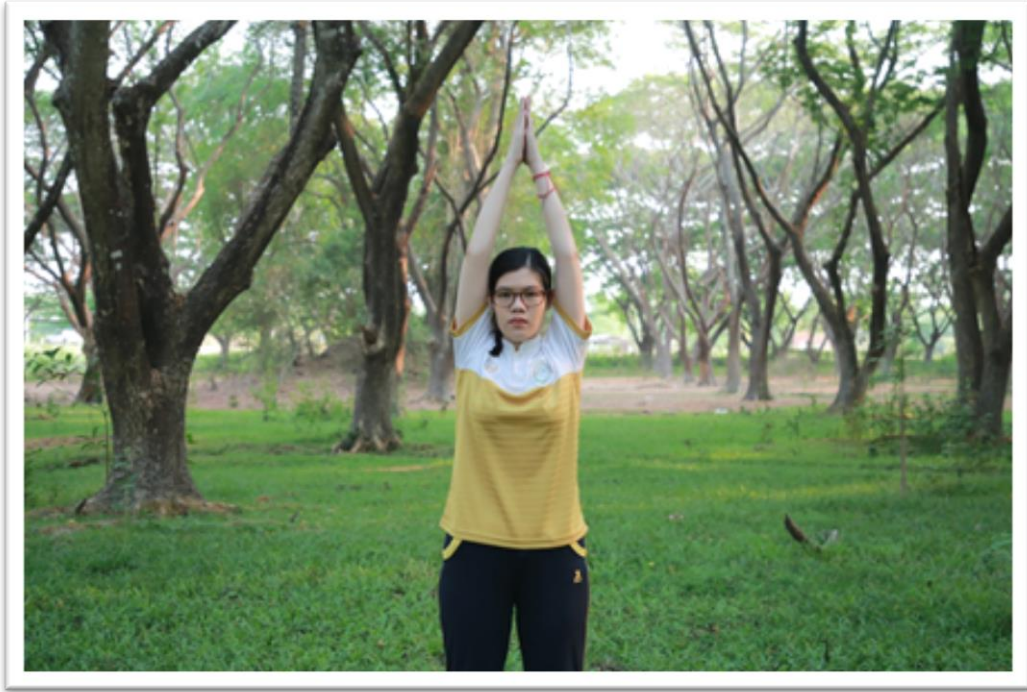


จากนั้นค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑-๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕ อีกครั้ง ถือว่าครบ ๑ รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด ๓๐-๔๐ รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้าๆ

๒. ท่าที่ ๒ ชื่อ ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต เป็นการยืนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ระยะเวลาที่ใช้ ๑๐ นาที โดยมีขั้นตอนต่างๆ ดังนี้



เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงหัวไหล่ ค่อยๆ หลับตาช้าๆ



จากนั้นค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและต้นแขนแนบศีรษะ



สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ ช้าๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕ อีกครั้ง ถือว่าครบ ๑ รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด ๑๐ - ๑๕ รอบแล้วค่อยล้มตาคืบช้าๆ

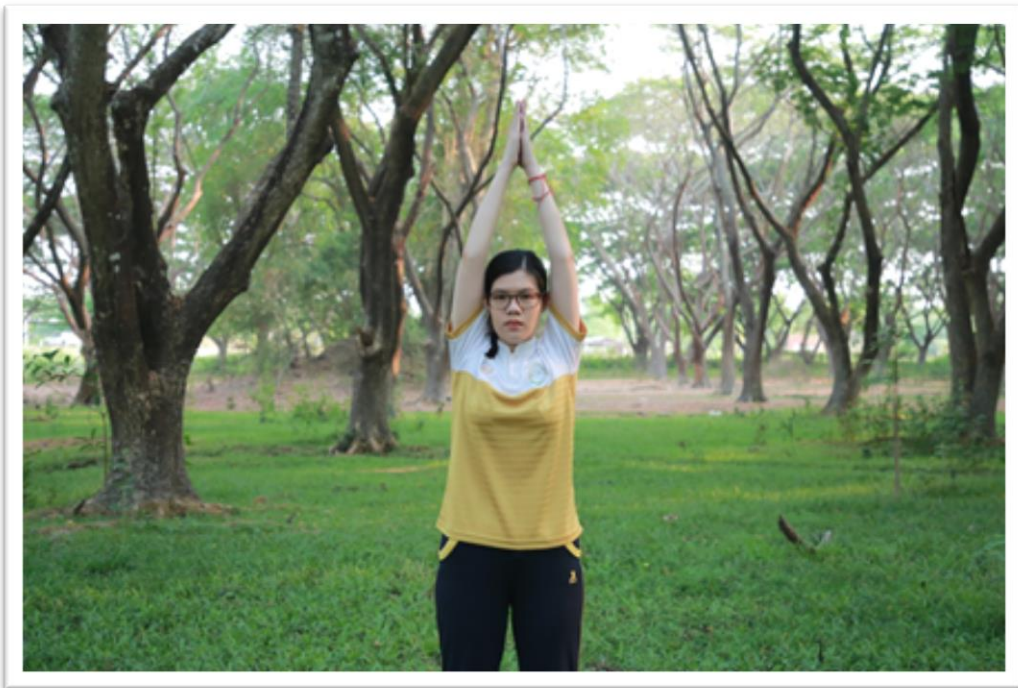


จากนั้นค่อยๆ แยกฝ่ามือออกช้า ๆ แขนตรงและเหยียดตั้งในท่าหงายฝ่ามือและค่อยๆ ลดระดับมือลง พร้อมกับลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไป ๑ จังหวะ นับ ๑ ลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไปอีก ๑ จังหวะ นับ ๒ ค่อยๆ ลดระดับมือลงช้าๆ พร้อมกันกับนับจังหวะไปเรื่อยๆ จนถึง ๓๐ ระดับมือจะลดลงมาที่ระดับต้นขาพอดี คว่าฝ่ามือชิดต้นขา ขยับมือและขาเล็กน้อยทำเป็นตรง

๓. ท่าที่ ๓ ชื่อ เหยียวายกาย ประสานจิต ระยะเวลาที่ใช้ ๑๐ นาที โดยมีขั้นตอนต่างๆ ดังนี้



เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย กางขาออกเล็กน้อย เข่าตึง ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทาง จมูกลึกๆ ช้าๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ ๑ - ๕ อีก ครั้ง ทำแบบนี้ ๕ รอบ



ค่อยๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน แขนตึงแนบโหนก สูดลมหายใจเข้า ลึกๆ ช้าๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ จากนั้นเป่าลมออกปากช้าๆ นับ ๑ - ๕ แล้วค่อยๆ ก้มตัวลงโดยศีรษะ ตัว และแขนก้มลงพร้อมๆ กัน ช้าๆ จนปลายนิ้วกลางจรดพื้นพอดี



จากนั้นสูดลมหายใจเข้าช้าๆ นับ ๑ - ๕ แล้ว ค่อย ๆ ยกตัวขึ้นศีรษะตั้งตรง ให้เข่าตึง แขนตึง กลับมา
อยู่ในท่าเดิม เป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ ๑ - ๕ ทำแบบนี้ ๕ รอบ

๔. ท่าที่ ๔ การฝึกสมาธิ SKT กับทำโยคะ

ครั้งที่ ๑ ทำท่อน้ำสายธนูเพื่อยังเข้าเป้าด้วยมือเปล่า ควบคู่ไปกับการฝึกสมาธิ SKT



เริ่มจากยืนตรงในท่าเริ่มต้นยิธรู แยกเท้าทั้ง ๒ ข้าง ให้ระยะห่างเท่ากับช่วงหัวไหล่ตัวเอง ปลายเท้าทั้ง ๒ ข้างเท่ากัน แขนข้างที่ไม่ถนัดทำท่าจับคันทันธูและแขนข้างที่ถนัดทำท่าเหนี่ยวสายธู จากนั้นสูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ซ้ำๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ ซ้ำๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปาก ซ้ำๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕



ทำท่ายกคันธนูขึ้น แขนเหยียดตรงระดับไหล่ มืออีกข้างอยู่ในท่าเดียวสายธนูและข้อศอกต้องขนานกับพื้น พร้อมกับสุดลมหายใจเข้าทางจมูกซ้ำๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ ขณะเดียวกันเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากซ้ำๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕



ทำท่ายกธนูขึ้น แขนที่ยื่นไปข้างหน้าเหยียดตรงระดับหัวไหล่ มือและแขนอีกข้างให้แนบสายธนู โดยให้มือเข้าใต้คาง



จากนั้นปล่อยสายธนูโดยคลายนิ้วทั้ง ๓ นิ้วที่เกี่ยวข้องสายธนูออก แล้วลากมือมาหยุดหลังใบหู (Follow through) โดยที่ข้อศอกจะต้องไม่อยู่ต่ำกว่าหัวไหล่ ในขณะเดียวกันผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕ และลด มือลง

ครั้งที่ ๒ ฝึกสมาธิ SKT ประกอบกับการยกคันธนูเพื่อทำการยิงเข้าเป้าเสมือนจริง (ควบคุมการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ในขณะเตรียม-ยกคันธนู-เล็งเป้า-นำวสายธนู-ยิง)

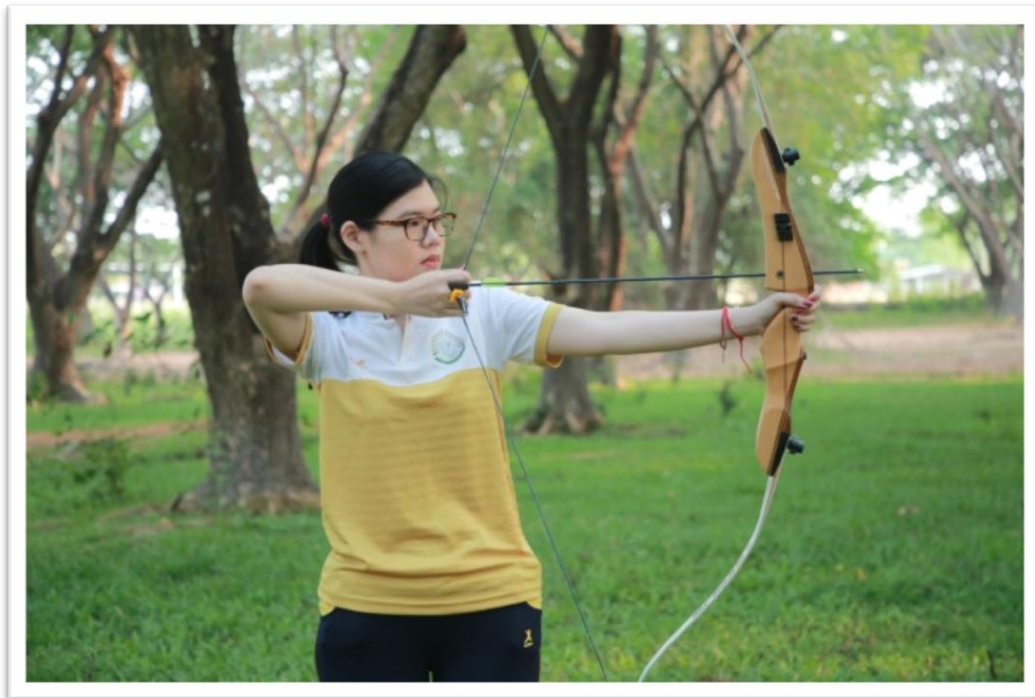
ทำซ้ำเหมือนข้อ ๔ แต่ในรอบนี้ให้ถือคันธนูฝึกทำทำยิงและปล่อยลูกธนูเข้าสู่เป้าจริง ในขณะฝึกยิงให้กำหนดลมหายใจเข้า - ออก ตามจังหวะในการฝึกสมาธิ SKT



เริ่มจากยืนตรงในท่าเริ่มต้นยิงธนู แยกเท้าทั้ง ๒ ข้าง ให้ระยะห่างเท่ากับช่วงหัวไหล่ตัวเอง ปลายเท้าทั้ง ๒ ข้างเท่ากัน แขนข้างที่ไม่ถนัดทำท่าจับคันธนูและแขนข้างที่ถนัดทำท่าเหนี่ยวสายธนู จากนั้นสูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ซ้ำๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ ซ้ำๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปาก ซ้ำๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕



ยกคันธนูขึ้น แขนเหยียดตรงระดับไหล่ มืออีกข้างอยู่ในท่าเตรียมสายธนูและข้อศอกต้องขนานกับพื้น พร้อมกับสุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ ขณะเดียวกันเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕



นิ้วสายธนู โดยแขนที่ยื่นไปข้างหน้าเหยียดตรงระดับหัวไหล่ มือและแขนอีกข้างให้นิ้วสายธนู โดยให้มือเข้าใต้คางและสายธนูจะต้องสัมผัสปากและจมูก ในขณะที่ดึงสายธนูให้สุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ พร้อมกับเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วดึงลูกธนูเพื่อจะปล่อยลูกธนูออกไป



จากนั้นปล่อยสายธนูโดยคลายนิ้วทั้ง ๓ นิ้วที่เกี่ยวข้องสายธนูออก แล้วลากมือมาหยุดหลังใบหู (Follow through) โดยที่ข้อศอกจะต้องไม่อยู่ต่ำกว่าหัวไหล่ ในขณะที่เดียวกันผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับ นับ ๑ - ๕ และลด มือลง

การฝึกสมาธิ SKT ประกอบกับการยกคันธนูเพื่อทำการยิงเข้าเป้าหมายเสมือนจริงโดยนักกีฬายิงธนู เป็นผู้ฝึกปฏิบัติจริง (ควบคุมการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ในขณะที่เตรียม-ยกคันธนู-เล็งเป้า-นำวสายธนู-ยิง



เริ่มจากยืนตรงในท่าเริ่มต้นยิงธนู แยกเท้าทั้ง ๒ ข้าง ให้ระยะห่างเท่ากับช่วงหัวไหล่ตัวเอง ปลายเท้าทั้ง ๒ ข้างเท่ากัน แขนข้างที่ไม่ถนัดทำท่าจับคันธนูและแขนข้างที่ถนัดทำท่าเหนี่ยวสายธนู จากนั้นสอดลมหายใจเข้าทางจมูก ลึกๆ ช้าๆ นับ ๑ - ๕ กลับหายใจนับ ๑ - ๓ ช้าๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปาก ช้าๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕



ทำท่ายกคันธนูขึ้น แขนเหยียดตรงระดับไหล่ มืออีกข้างอยู่ในท่าเดี่ยวยายธนูและข้อศอกต้องขนานกับพื้น พร้อมกับสุดลมหายใจเข้าทางจมูกซ้ำๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ ขณะเดียวกันเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากซ้ำๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕



ทำท่อน้าวสายธนู แขนที่ยื่นไปข้างหน้าเหยียดตรงระดับหัวไหล่ มือและแขนอีกข้างให้น้าวสายธนู โดยให้มือเข้าใต้คางและสายธนูจะต้องสัมผัสปากและจมูก ในขณะที่ดึงสายธนูให้สุดลมหายใจเข้าทางจมูกซ้ำๆ นับ ๑ - ๕ กลั้นหายใจนับ ๑ - ๓ พร้อมกับเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วทำท่าดึงลูกธนูเพื่อจะปล่อยลูกธนูออกไป จากนั้นปล่อยสายธนูโดยคลายนิ้วทั้ง ๓ นิ้วที่เกี่ยวข้องสายธนูออก แล้วลากมือมาหยุดหลังใบหู (Follow through) โดยที่ข้อศอกจะต้องไม่อยู่ต่ำกว่าหัวไหล่ ในขณะที่เดียวกันผ่อนลมหายใจออกทางปากซ้ำๆ พร้อมกับนับ ๑ - ๕ และลดมือลง



ทำซ้ำเหมือนข้อ ๔.๓ แต่ในรอบนี้ให้ถือคันธนูฝึกทำทำยิงและปล่อยลูกธนูเข้าสู่เป้าจริง ในขณะที่ฝึกยิงให้กำหนดลมหายใจเข้า – ออก ตามจังหวะในการฝึกสมาธิ SKT

ข้อควรระวังในการฝึกสมาธิ SKT

๑. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่รัดตึง
๒. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
๓. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป
๔. จิตจะต้องเป็นสมาธิ ไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้างๆ เป็นต้น
๕. ควรควบคุมอารมณ์และความคิดให้นิ่ง ไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น ให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก
๖. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่
๗. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน ห้ามฝึกขณะขับชี่ยานพาหนะ ขณะทำงานกับเครื่องจักร หรือในสถานที่ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ

๘. หากมีอาการแน่น อึดอัด หรือหน้ามืด ให้หยุดฝึก และลงนั่งหรือนอนพักทันที
๙. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรพกถุงอมติดตัวไว้ด้วย
๑๐. ควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ นุ่มนวล ระมัดระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด

ม้าม ตับ ไต

ภาคผนวก

ประวัติความเป็นมาของสมาธิ SKT

การทำสมาธิ SKT คือ การทำสมาธิรูปแบบใหม่ที่ผสมผสานองค์ความรู้เรื่องการทำสมาธิ โยคะ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจและการควบคุมประสาทสัมผัสทางตา และหุมาผสมผสานจนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิแบบใหม่ขึ้น

SKT คืออักษรย่อที่มาจากชื่อของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัยศรี อาจารย์ประจำภาค วิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา โดยได้มีโอกาสศึกษาเรื่องระบบประสาทของมนุษย์ถึงความเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาท ประกอบกับเมื่อได้ทำงานวิจัยเรื่อง สมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ จึงพบว่า แม้การทำสมาธิแบบสมถะ หายใจเข้าพุท หายใจออกโร นั้นสามารถช่วยให้คลายเครียดได้อย่างดี แต่หากเราสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วย ก็จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี จึงได้นำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาธิ โยคะ ซึ่ง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหู ผสมผสานกันจนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิบำบัดแบบใหม่ขึ้น 7 เทคนิค หรือเรียกว่า SKT 1-7 ที่ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น และปรับการทำงาน of ร่างกายทั้งระบบให้อยู่ในภาวะปกติ

วัตถุประสงค์ของการฝึกสมาธิ SKT

เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และสังคม

ประโยชน์ของการทำสมาธิแบบ SKT

1. ช่วยลดความดันโลหิต
2. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. ช่วยลดระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน
4. ช่วยควบคุมการทำงานของไขสันหลังอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ช่วยลดไขมันบริเวณหน้าท้อง
6. ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานกับโรคเรื้อรังทุกประเภท
7. ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ
8. ช่วยลดอาการท้องผูก
9. ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ อาการปวดเรื้อรัง/เฉียบพลัน และภูมิแพ้

กิจกรรมการทำสมาธิบำบัดแบบ SKT 1-7 (เทคนิคลิขสิทธิ์) (กองการแพทย์ทางเลือก. สมาธิ

บำบัด SKT. จาก <http://www.thaicam.go.th/>)

ขั้นตอนและระยะเวลาในการฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT 1-7

1. ท่าที่ 1 (SKT 1) ชื่อ นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต เป็นการนั่งปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ระยะเวลาที่ใช้ 5-10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1.1 เริ่มจากนั่งขัดสมาธิ และหงายฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า

1.2 จากนั้นค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลับหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30-40 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ

2. ท่าที่ 2 (SKT 2) ชื่อ ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต เป็นการยืนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ระยะเวลาที่ใช้ 5-10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

2.1 เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงหัวไหล่ ค่อย ๆ หลับตาช้า ๆ

2.2 จากนั้นค่อย ๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและต้นแขนแนบศีรษะ

2.3 สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลับหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 10-15 รอบแล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ

2.4 ค่อย ๆ แยกฝ่ามือออกจากนั้นช้า ๆ แขนตรงและเหยียดในท่าหงายฝ่ามือ ค่อย ๆ ลดระดับมือลงพร้อมกับลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไป 1 จังหวะ นับ 1 ลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไปอีก 1 จังหวะ นับ 2 ค่อย ๆ ลดระดับมือลงช้า ๆ พร้อมกับนับจังหวะไปเรื่อย ๆ จนถึง 30 ระดับมือจะลดลงมาที่ระดับต้นขาพอดี คิวฝ่ามือชิดต้นขา ขยับมือและขาเล็กน้อยทำยืนตรง

3. ท่าที่ 3 (SKT 3) ชื่อ นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต ระยะเวลาที่ใช้ 5-10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

3.1 นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เข่าตึง หลังตรง เท้าชิด คว่ำฝ่ามือบนต้นขาทั้ง 2 ข้าง ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ซ้ำ ๆ แล้วค่อย ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 3 รอบ

3.2 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ พร้อมกับค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า แขนตึง ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้าจนปลายมือจรดนิ้วเท้า หยุดหายใจชั่วครู่

3.3 หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ดึงตัวและแขนเอนไปข้างหลังให้ได้มากที่สุด ค้างไว้สักครู่ นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 10-30 รอบ แล้วค่อยล้มตัวขึ้นช้า ๆ

4. ท่าที่ 4 (SKT 4) ชื่อ ก้าวอย่างของไทย เหยียวายกาย ประสานจิต ระยะเวลาที่ใช้ 30-45 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

4.1 ยืนตรงในท่าที่สบาย ลืมตา แขนมือทั้งสองข้างวางไขว้หลัง หรือวางทาบที่หน้าท้อง สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ซ้ำ ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 5 รอบ

4.2 ยืนตัวตรง มองต่ำไปข้างหน้า หายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาสูงจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า จรดปลายเท้าแตะพื้น ตามด้วยส้นเท้าวางลงบนพื้น นับเป็น 1 รอบ เดินไปข้างหน้า 20 รอบ หยุดเดินรอบที่ 20

4.3 วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวาในช่วงที่หายใจออก ยืนตรงตามองพื้นหมუნขวาโดยหายใจเข้าวางปลายเท้าขวาลงหายใจเข้าพร้อมกับยกเท้าซ้ายลอยจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกพร้อมวางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วค่อย ๆ หมุนขวา โดยขยับเท้าให้เอียง 60 องศา และ 90 องศา นำยืนตรง ทำซ้ำเดิมโดยเดินไป-กลับ 2 เที้ยว

5. ท่าที่ 5 (SKT 5) ชื่อ ก้าวอย่างของไทย เหยียวายกาย ประสานจิต ระยะเวลาที่ใช้ 5-10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

5.1 เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย เข่าตึง ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ซ้ำ ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5 รอบ

5.2 ค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน แขนตึงแนบไหล่ หายใจเข้าออก 1 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ก้มตัวลงโดยศีรษะ ตัว และแขนก้มลงพร้อม ๆ กัน ซ้ำ ๆ นับเป็นจังหวะที่ 2 แล้วค่อย ๆ หายใจ และก้มตัวลงเป็นจังหวะช้า ๆ ไปเรื่อย ๆ จนถึงจังหวะที่ 30 ปลายนิ้วกลางจรดพื้นพอดี

5.3 จากนั้นหายใจเข้าและออก 1 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้นศีรษะตั้งตรง นับจังหวะเหมือนตอนก้มลง โดยในจังหวะที่ 30 ให้เข่าตึง แขนตึง กลับมาอยู่ในท่าเดิม

6. ท่าที่ 6 (SKT 6) ชื่อ เทคนิคการฝึกสมาธิการเหยียวายไทยจินตภาพ ระยะเวลาที่ใช้ 10-20 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

6.1 นอนบนพื้นเรียบ แขนสองข้างวางแนบลำตัว ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ซ้ำ ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 3 รอบ

6.2 แล้วให้ท่องในใจว่า ศีรษะเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ พร้อมกับกำหนดความรู้สึกไปที่อวัยวะที่เราจดจำได้จากศีรษะ หน้าผาก ขมับ หนังกตา แก้ม คาง ริมฝีปาก คอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้อก หลัง หน้าท้อง ก้น ต้นขา เข่า น่อง เท้า และตัวเราทั้งตัว

6.3 โดยเมื่อครบทั้งตัวแล้ว ให้ท่องว่า มือเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้นเรื่อย ๆ ไต่ลงไปจนถึงเท้า เมื่อทำครบแล้วให้หายใจเข้ากลั้นใจ และหายใจออกเหมือนตอนเริ่มต้นอีก 3 รอบ

7. ท่าที่ 7 (SKT 7) ชื่อ เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยซิ้งง ระยะเวลาที่ใช้ 5-10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

7.1 ยืนตัวตรงแยกเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5 รอบ

7.2 ค่อย ๆ ยกมือ แขน ข้อศอกทั้งสองข้างอยู่ระดับเอว หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ขยับฝ่ามือเข้าหากันช้า ๆ นับ 1-3 และขยับมือออกช้า ๆ นับ 1-3 ทำทั้งหมด 36-40 รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

7.3 หายใจเข้าลึก ๆ นับ 1-5 ค่อย ๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะคล้ายกับกำลังประคองหรืออุ้ม แจกันใบใหญ่ แล้วค่อย ๆ ยกมือลงในท่าประคองแจกันเช่นกัน นับเป็น 1 รอบ ทำทั้งหมด 36-40 รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม