

แลกเปลี่ยนประสบการณ์หลังอบรมค่ะ

ดิฉันอบรมรุ่น 15 รู้สึกว่าใช้ปรับสุขภาพของตนเองได้จริงๆ คือเมื่อคืนนี้หลังกลับจากอบรม รู้สึกว่าเมื่อยต้นขาและน่องทั้งสองข้าง และกระดูกสะโพก ก็ขึ้นไปนอนพักผ่อนดูทีวีบนเตียงนอน โดยนำผ้าห่มมารองหนุนช่วงใต้หัวเข่า ขาทั้ง 2 ข้างแบะออก นอนดูโทรทัศน์เพลินๆ อยู่ ปรากฏว่าขาทั้งสองข้างตึงๆ ตรงหัวเข่าอยู่นั่น ก็ยกขึ้นมาเร็วๆ คล้ายจะประกบกันแล้วลงไปวางบนเตียง สลับกันอยู่ 2-3 ที ตัวเองก็คิดว่าเป็นเพราะดูโทรทัศน์การสู้รบกัน แต่อีกสักครู่ ก็เป็นอีกรอบ หลังจากนั้นมือขวาก็เอื้อมไปที่กระดูกสันหลัง นิ้วหัวแม่มือลูบไปตามกระดูกสันหลัง ไปหยุดที่บริเวณใกล้กระดูกก้นกบ แล้วนิ้วหัวแม่มือก็กดลงไปที่กระดูกตรงนั้นเบาๆ เสียงดัง ก็รู้สึกว่กดแล้วสบาย ไม่มีอาการปวด เหมือนมีกระดูกเกยกันอยู่กดแล้วเข้าที่ (ที่จริงบริเวณนี้เคยมีปัญหาล้มกันกระแทก ประมาณ 2-3 ครั้งในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา หลังจากล้มกันกระแทกครั้งหลังสุดรู้สึกว่ามืออะไรนู่นๆ ออกมา ไปเอ็กซเรย์ก็ไม่แตกร้าว เราเอามือไปคลำๆ ก็รู้สึกว่าปูดๆ อยู่ ให้หมอนวดกดก็ไม่หาย และมีปัญหาคือเวลาแกว่งขาไปด้านหลังจะปวด) ตื่นเข้ามาอาการที่แกว่งขาไปข้างหลังแล้วปวดก็หายไป สามารถพับขาไปด้านหลังแล้วยกขึ้นได้ (เหมือนท่ารำไทยที่ยกขาไปข้างหลัง) ตอนนีสามารถทำได้แล้ว ตรงที่เคยปูดๆ หายไป แต่ถ้าเอามือกด/ลูบ ยังรู้สึกมีอาการเสียวๆ อยู่เล็กน้อย หลังตื่นเข้ามาได้ฝึกโดยใช้เพลงแม่น้ำเหลือง เพลงที่ 3,4 ใช้พื้นที่แคบๆ ระหว่างโต๊ะกับเตียง ประมาณ 1 ตร.ม. ก็กลัวว่าจะกระแทกโดนโต๊ะ จึงลืมหัด ปรากฏว่ามีท่าทางออกมามากกว่าเมื่อวาน แล้วตัวเบามาก มีท่าคล้ายรำ ยกแขนเหยียดขา ยกขาไปข้างหน้า ข้างหลัง (จึงรู้ว่า แต่เดิมอาการที่ยกขาไปข้างหลังไม่ได้นั้น สามารถยกได้แล้ว) รู้สึกสบายตัวขึ้นมากเลยคะ ขอขอบคุณคุณทัศนีย์, คุณเจียม และคณะที่จัดให้มีการอบรม หลักสูตรดนตรีปรับพลังชีวิต คะ

พรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ (จากอยุธยา)

ขอบคุณคะ สำหรับคำแนะนำ และเกี่ยวกับการนำเพลงผังเข้มาใช้สำหรับคนที่มีความเครียด กำลังฝึกต่อเนื่องทุกวันคะ วันนี้เป็นวันหลังอบรมเป็นวันที่ 3 ตื่นเช้าลืมหัดขึ้นมาขยับตัวเหมือนบิดขี้เกียจ ขาซ้ายพับขึ้นมาด้านหลังแล้วมือก็จับขาบิดจนสุดไปทางด้านหลังและด้านข้าง หลังจากนั้นลุกขึ้นจากเตียงรู้สึกอาการที่ปวด-เสียวแถวสะโพกซ้ายน้อยลง ก็ไม่ทราบว่าจะทำเหล่านี้อะไรเกิดขึ้นได้อย่างไร ปกติมีเพียงมือสองข้างประสานกัน แล้วยกขึ้นเหนือศีรษะ

หลังอาหารเข้าฝึกต่อเนื่อง ท่าทางก็จะมีท่าการยกพับขาไปข้างหลังแล้วบิดยกขาที่พับไปข้างหลังสูงขึ้นมาก ขาอีกข้างยืนขาเดียว คล้ายคนเล่นกายกรรม มีท่ายกเท้าเหมือนเดินสวนสนาม ยกเท้าสูงสูงขึ้นตั้งฉากกับพื้น (ยกสูงแบบไม่เคยยกมาก่อน) แล้วยกเท้ากลับลงพื้น (เหมือนย่อเท้ากับที่เวลาฝึกแถว

ทหาร) มีท่ายกแขนขึ้นบน ขาอีกด้านยืดไปข้างหลัง คล้ายการรำ แต่ขาเหยียดติดพื้น สบายตัวขึ้นเยอะเลย อาการปวดหลังยังมีอยู่ แต่รู้สึกดีขึ้นมากเลย ผีกแผ่นแม่น้ำฮวงโหจนจบ 1 รอบ แล้วรู้สึกจุดไต้ฝ่าเท้าขวาเหมือนซาๆ มือก็เอื้อมไปยกเท้าขวาพับไปข้างหลัง คิดว่าจะเป็นท่าตัดยกขาไปข้างหลังเหมือนช้างซ้าย แต่กลับเป็นการเอามือไปกดนวดที่ไต้ฝ่าเท้า คิดว่าร่างกายรู้ว่าเรากำลังรู้สึกที่เราปวดเมื่อยตรงไหน ซาตรงไหน ก็ไปจัดการให้ ร่างกายเรามหัศจรรย์จริงๆ นะ เขาจัดการรักษาสมดุเลยให้เราเอง