



ดนตรีปรับพลังชีวิต

เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

(Musical Qi-Gong for Health and Healing)

โดย ชุมชนสุขภาพนาชวน มูลนิธินาชวน



“หมอที่เก่งที่สุด รักษาโรคที่ยังไม่เกิดขึ้น”

“หมอที่ดีที่สุด คือตัวเราเอง”

“การรักษาที่ดีที่สุด คือการรักษาด้วยตัวของเราเอง”

ดนตรีปรับพลังชีวิต เป็นวิธีการบำบัดและสร้างเสริมสุขภาพตามแนวธรรมชาติ ซึ่งตั้งอยู่บนหลักการแพทย์จีนโบราณ ที่รู้จักและใช้กันมากกว่า 4,000 ปี เป็นการใช่วิชาดนตรี 5 เสียง ที่สัมพันธ์กับพลัง 5 ธาตุและพลังยิน-หยางในร่างกาย บ่มเพาะและขับเคลื่อนพลังภายในจนถึงขั้นที่ทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวออกทางได้เองอย่างอิสระ โดยที่ไม่ต้องให้สมองสั่งการ ขณะที่มีสติรู้ตัวครบถ้วนสมบูรณ์ เป็นการประสานพลังของภายในและภายนอกเช่นเดียวกับการฝึกชี่แบบ “ป้อเก็ก” ที่ถือเป็นวิชาที่สูงกว่าไทเก็กอีกระดับหนึ่ง ท่วงท่าการเคลื่อนไหวของแต่ละคนจะไม่ซ้ำแบบกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ปัญหาสุขภาพ หรืออาการของโรค ขณะที่ทำการฝึกแต่ละครั้ง

หลักการ

วิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่า พลังชี่มีลักษณะของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งบางส่วนเป็นรังสีอินฟราเรด และวิทยาศาสตร์ยังพบอีกว่า โดยธรรมชาติ อวัยวะแต่ละส่วนในร่างกายมีการสั่นไหวด้วยคลื่นความถี่เฉพาะของตัวเอง หากอวัยวะส่วนใดสั่นไหวผิดไปจากคลื่นความถี่เฉพาะนี้ ก็จะส่งผลให้อวัยวะส่วนนั้นทำงานผิดปกติ ปรากฏเป็นอาการป่วยทางร่างกาย ดังนั้น วิธีหนึ่งในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ก็คือการช่วยให้อวัยวะต่างๆ สั่นอยู่ในช่วงความถี่เฉพาะของตัวเอง ดนตรีหรือคลื่นเสียง เป็นพลังสนามแม่เหล็กไฟฟ้ารูปแบบหนึ่ง ดังนั้นการใช้ดนตรีหรือคลื่นเสียงที่ถูกต้องจึงสามารถช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรงดีขึ้นได้

ดนตรีที่ใช้ในการฝึกดนตรีปรับพลังชีวิต เป็นดนตรีที่เกิดจากวิชาดนตรี 5 เสียงของการแพทย์จีนโบราณ เมื่อหลายพันปีก่อน การแพทย์พื้นฐานของจีนจะใช้ดนตรีก่อนใช้ยา มีการศึกษาความสัมพันธ์ของดนตรีกับพลังชี่ และนำเสียงดนตรีมาใช้เป็นยาเพื่อรักษาสุขภาพก่อนที่จะรู้จักการใช้ยาสมุนไพร อักษรภาษาจีนคำว่า “ยา” หรือ “เอี้ยว” 藥 ประกอบด้วยคำว่า “ดนตรี” 樂 และคำว่า “หญ้า” 艸 (สมุนไพร) รวมกันแล้วแปลได้ว่า พลังเสียงดนตรีที่ดีเป็นพลังส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนตัวเรา(พลังชี่)ไปรักษาซ่อมแซมสุขภาพให้แข็งแรงได้

การเคลื่อนไหวร่างกายที่เกิดจากพลังชี่ภายในเชื่อมกับคลื่นพลังชี่ภายนอกของเสียงดนตรี จะช่วยการคลายกล้ามเนื้อ ปรับเส้นเอ็น และจัดกระดูก เป็นการอาศัยพลังชี่หรือพลังปรารถ ซึ่งเป็นพลังที่มองไม่เห็นแต่ลึกและละเอียด ที่สามารถพัฒนาให้มีความแข็งแรงเพื่อทะลุทะลวงจุดติดตันในร่างกาย เป็นการปรับสมดุลของอวัยวะภายในต่างๆ ส่งผลเป็นการเพิ่มการไหลเวียนโลหิตและช่วยระบบร่างกายขับของเสียที่ตกค้างออกมา เปรียบเสมือนเป็นการฝังเข็ม(ด้วยคลื่นพลังเสียงดนตรี)หมื่นๆ เล่มพร้อมๆ กันในคราวเดียว ทำให้สุขภาพดีขึ้นโดยไม่ต้องพึ่งการกินยา

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

LINE ID: NawaChiOne (T. #091-670-0302) | Email: NawaChiOne@gmail.com
www.NawachiOne.org/activity | Facebook: ดนตรีปรับพลังชีวิต หรือ ชุมชนสุขภาพนาชวน

รูปแบบการอบรม การอบรมจะประกอบด้วยการบรรยายหลักทฤษฎีวิทยาศาสตร์พื้นฐานของการฝึกดนตรีบำบัดพลังชีวิต และการฝึกภาคปฏิบัติด้วยตัวเอง ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้ฝึกสอนที่เชี่ยวชาญ รวมทั้งเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความเห็น และการถามตอบคำถามระหว่างผู้เข้าอบรมและผู้ฝึกสอน โดยจะเน้นที่การฝึกภาคปฏิบัติในวันที่สอง เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทุกคนมีความมั่นใจในการฝึก และสามารถนำวิธีการฝึกที่ได้เรียนรู้กลับไปฝึกฝนต่อด้วยตัวเองเป็นประจำที่บ้านได้

ผู้ถ่ายทอดวิชา & ทีมงานผู้ช่วยดูแลการฝึก

ทัศนีย์ เศรษฐ์บุญสร้าง เป็นศิษย์ที่รับถ่ายทอดวิชาดนตรีบำบัดพลังชีวิต (ปรับชีวภาพร่างกาย) จากท่านอาจารย์เจียม สุจริต วิชาล (ซึ่งเป็นท่านแรกที่นำวิชาดนตรีบำบัดพลังชีวิตนี้มาเผยแพร่ในประเทศไทย) และได้ศึกษาฝึกฝนวิชานี้จนได้รับอนุญาตจาก ท่านอาจารย์เจียมให้สามารถเป็นผู้ถ่ายทอดวิชานี้ต่อไป คุณทัศนีย์ สนใจศึกษาวิชาแพทย์ทางเลือกเพื่อการดูแลสุขภาพ ด้วยตัวเองหลากหลายวิธี รวมทั้งเรื่องของการบำบัดรักษาด้วยพลังธรรมชาติและพลังชีวิตหรือพลังชีวิตที่เป็นไปตามหลัก วิทยาศาสตร์ ทำให้เข้าใจและสามารถสัมผัสรับรู้ถึงผลของการฟื้นฟูปรับสมดุลสุขภาพด้วยพลังชีวิตภายในร่างกาย ตลอดจนผลของ พลังชีวิตจากเสียงดนตรีที่มีต่อร่างกายระหว่างการฝึกด้วยวิชานี้ ประกอบกับประสบการณ์การฝึกฝนวิชานี้ด้วยตนเองกว่า 20 ปี ทำให้สามารถถ่ายทอดวิชาดนตรีบำบัดพลังชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้ความกระจ่างกับผู้ฝึกในสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน ตามหลักวิทยาศาสตร์

ทีมงานผู้ช่วยดูแลการฝึก ล้วนได้เรียนและผ่านการฝึกวิชานี้เพื่อการฟื้นฟูสุขภาพจากท่าน อจ.เจียม ทุกคน

ใครควรเข้าอบรม ทุกคนที่สนใจและต้องการมีสุขภาพที่ดีหรือดีขึ้น ต้องการมีชีวิตที่มีคุณภาพ สนใจศึกษาและดูแลสุขภาพตามแนวธรรมชาติบำบัดแบบองค์รวม ไม่จำกัดเพศ และอายุ พอเข้าใจภาษาไทยและดูแลควบคุมตัวเองได้

วัน เวลา และสถานที่อบรม

วัน ตรวจดูหรือสอบถามกำหนดการอบรมฯ แต่ละหลักสูตรที่แน่นอน

เวลา 9:30 – 16:00 น. (ทั้งเสาร์และอาทิตย์)

สถานที่ ตรวจดูหรือสอบถามสถานที่อบรมที่แน่นอน

การเตรียมตัว เปิดใจให้กว้าง พร้อมเรียนรู้และทดลองสิ่งใหม่ๆ สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมสบายและปกปิดมิดชิด เพื่อให้เลือดลมสามารถไหลเวียนได้ดีระหว่างการฝึก และสะดวกต่อการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่างๆ โดยไม่ต้องกังวล (โดยเฉพาะผู้หญิง) เช่น การยกแขน ขา ยืดเหยียด ก้ม เงย บิด นั่ง นอน ฯลฯ เป็นต้น

ค่าลงทะเบียน 2,000 บาท/คน/หลักสูตร (2 วัน) รวมค่าอาหารกลางวัน และน้ำดื่มตลอดการอบรม

คนเก่าที่ผ่านการอบรมฯ หลักสูตรพื้นฐานแล้ว สามารถมาทบทวนและร่วมฝึกในช่วงอบรมหลักสูตรพื้นฐานได้ (200บ./วัน) กรุณาแจ้งล่วงหน้าเพื่อการจัดเตรียมอาหาร และสถานที่

ความเห็นของผู้เข้าอบรมรุ่นก่อน ๆ

- “เป็นวิธีที่สามารถนำไปใช้ดูแลตัวเองได้”
- “มีประโยชน์ต่อร่างกายและไม่เป็นธุรกิจ”
- “ปรับสภาพร่างกายได้โดยง่าย สะดวก”
- “เป็นหลักสูตรที่ดีมาก”
- “น่าสนใจและดีต่อสุขภาพ”
- “ตอนแรกคิดว่าไม่น่าเป็นไปได้ แต่ก็ทำให้รู้ว่ามีจริง”
- “ทำให้เข้าใจความหมายที่แท้จริงของคำว่า การรักษาด้วยตัวของเราเอง”
- “มีประโยชน์มาก นำมาศึกษา เพราะเห็นผลได้จริง”
- “นามหัศจรรย์ คิดไม่ถึงว่าจะเป็นไปได้”
- “มีประสบการณ์ตรง ผลที่เห็นสัมผัสได้โดยตรง”
- “มีประโยชน์กับตัวเอง”
- “ดีกับสุขภาพจิตใจและร่างกาย”

ประสบการณ์การฝึกดนตรีบำบัดพลังชีวิต

“ในขณะที่ร่างกายอ่อนแอลงได้แล้ว ผมรู้สึกว่ามีแรงมากและดันให้ศีรษะก้มลง และดันให้ศีรษะหงายขึ้นซ้ำๆ กลับไปกลับมา หลังจากนั้นก็มีแรงมาผลักศีรษะให้ตะแคงไปด้านซ้ายและขวา ซึ่งจะเป็นเหมือนการบริหารที่แพทย์เคยแนะนำเมื่อครั้ง ไปปรึกษาอาการปวดไหล่เมื่อหลายปีมาแล้ว แต่ผมไม่ได้สนใจจะทำอย่างต่อเนื่อง หลังจากนั้นก็มีแรงมาทำให้คอบิดหมุนไปทางซ้ายและสลับไปทางขวา ต่อมาก็รู้สึกว่ามีแรงมายกแขนให้ขยับแกว่งไปมา แกว่งแขนจนมือทั้ง สองข้าง เหยียงมากระทบและตบสีข้างทั้ง ซ้ายขวา เหมือนการนวดเอวให้ตัวเองจนรู้สึกตัวสะเทือน พอสักพักก็หยุด แล้วจึงมีแรงมากกดทำให้เราโน้มตัวจนต้องก้มไปข้างหน้า เหมือนท่าเริ่มต้นของโยคะ “สุริยนมัสการ” แล้วจึงหยุดนิ่งในท่ายืนนานมากกว่า 5 นาที ซึ่งปกติแล้ว ผมไม่เคยคิดและทำท่าเช่นนี้ต่อเนื่องยาวนานแบบนี้มาก่อน ในระหว่างที่เราฝึกดนตรีบำบัดสุขภาพราว 1 ชั่วโมง ผมรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา แต่ผมก็ตั้งใจที่จะเรียนรู้จากมัน จึงปล่อยให้ร่างกายเคลื่อนไหวเป็นไปตามพลังธรรมชาติ ที่มากระทำกับร่างกายของผม หลังจากที่ผมได้สัมผัสดนตรีบำบัดพลังชีวิตบำบัดสุขภาพแล้ว ผมรู้สึกอ่อนแอลง ไม่เหนียวล้า ราวกับว่าธรรมชาติได้เยียวยาร่างกายส่วนที่มีปัญหา แม้ว่าเราจะรู้ว่าได้รับการเยียวยาหรือไม่ก็ตาม”

อจ. ยงยุทธ โรจนวรเกียรติ – ผู้เข้าอบรมรุ่นที่ 1 (รุ่น 1/51)

“ปกติจะเป็นคนที่ขับรถทางไกลบ่อย และนั่ง ทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ประกอบกับเป็นคนถนัดขวา กิจกรรมทั้ง สองนี้จึงทำให้ร่างกายซีกขวาและหัวไหล่ปวดเมื่อยอยู่เสมอ พอมาฝึกดนตรีบำบัดพลังฯ ก็พบว่าพลังนี้จะช่วยจัดทำทางของร่างกายให้มีการยืดเหยียดบริหารแขนขา หัวไหล่ และเอว ตามจุดที่เรามีปัญหา การเคลื่อนไหวจะมีทั้งท่าที่คล้ายท่าโยคะ ไทเก็ก และซึ้ง ที่เคยเรียนและฝึกอยู่ แต่ท่าที่เกิดขึ้นขณะฝึกดนตรีฯ พลังนี้จะจัดทำให้ร่างกายได้ยืดเหยียดตรงจุดปัญหาและมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนท่าอย่างลื่นไหลต่อเนื่อง ได้ผลดีกว่าการวิธีอื่นๆ ที่เคยเรียนรู้มา”

“บางครั้ง ระหว่างการฝึกดนตรีฯ ก็มีการบีบนิ้ว กดจุด เขี่ยเส้น เหมือนตอนไปนวดกดจุดจับเส้นตามร้านนวด แต่การนวดตัวเองขณะกำลังฝึกกับเสียงเพลง ทำการนวดต่างๆ จะเปลี่ยนไปเองให้เหมาะสมกับบริเวณที่จะนวด เช่น บางทีก็จะใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวด บางทีอย่างบริเวณหัวเข่าและตอตุ่มก็มีการเปลี่ยนเอาข้อนิ้วชี้มาเขี่ยเส้น หรือบริเวณต้นขา ก็มีการใช้สันเท้าอีกข้างมากด(เหยียบ) หรือใช้ตอตุ่มของเท้าอีกข้างมากดเขี่ยเส้น บริเวณต้นคอก็จะประสานมือเอานิ้วโป้งทั้ง สองข้างบีบนวด ฯลฯ เป็นต้น หลายครั้ง ที่ตัวเองต้องประหลาดใจกับการจัดทำนวดที่เกิดขึ้น เพราะถ้าให้ตัวเองก็คิดไม่ถึงที่จะใช้วิธีะส่วนต่างๆ ในร่างกายของเราเองมานวดตัวเองอย่างที่เกิดขึ้นฝึกกับดนตรี และที่สำคัญคือมันเห็นผล เพราะขณะที่นวดไปก็จะมีอาการเรอ การหา (ไล่ลมออกมา) เป็นระยะๆ ทันที”

ผู้เข้าอบรม รุ่นที่ 2 (รุ่น 2/51)

“การผ่านการอบรมในครั้งนี้ ชอบมากๆ ค่ะ ได้รู้ว่ามีอะไรอีกเยอะที่เรายังไม่เรียนรู้ ศาสตร์ที่ได้เล่าเรียนครั้งนี้ สร้างปฏิกิริยาให้กับตัวเองมากๆ เลยค่ะ ในวันแรกของการฝึก ยังไม่ค่อยแน่ใจว่าจะทำได้เพราะรู้สึกขัดๆ กับการที่พลังยังไม่ได้ผลักดันให้เห็นผลเท่าไร ...วันที่สอง มีความรู้สึกสบายตัว สบายใจ รู้ตัวว่ามีการพัฒนาการที่ดีขึ้นตามลำดับ... ท่าที่ออกมาเท่าที่สังเกตดูจะไม่ซ้ำกันเลย แต่เริ่มรู้สึกเหนื่อยและเมื่อย ขัดยอก กลับมาทำที่บ้านในวันที่สาม หลังตื่นนอนตอนเช้า ก็ทำได้คืออยู่ แต่รู้สึกเมื่อยเนื้อเมื่อยตัวเคล็ดขัดยอกไปหมด หลังไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน พอทั้งตัวลงนอน ก็รู้สึกตัวเองเหมือนมีอะไรผุดปกติ สักพัก แขนก็ยกขึ้น บรรเลงทำที่ฝึกตามอิน-หยาบ ซ้าย-ขวา ปายไปเรื่อย แต่ที่ประหลาดใจ คือก่อนจะบรรเลงจบโดยไม่ต้องเปิดเพลงแผ่นใด สองมือได้ตามไปหน้ากดตามหัวคิ้ว... ตามที่เคยถามอาจารย์ว่า ทำปฏิบัติของน้องคนหนึ่ง เหมือนกดไปตามเนื้อตัว และอาจารย์บอกว่า ลมในตัวเยอะ ทำให้การออกทางเป็นไปตามการรักษฯ ซึ่งเดียวเราก็กะเจอบนนั้น... วันนั้นวันที่สี่แล้ว ความเคล็ดขัดยอกหายไปหมด เวลาเดินขึ้นๆ ลงๆ บันได ก่อนฝึกจะรู้สึกไม่สะดวก... แต่ตอนนี้ สบายจริงๆ เบาตัวเลย...”

คุณอัญชลี หาญหิรัญ - ผู้เข้าอบรม รุ่นที่ 5 (รุ่น 5/52)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

LINE ID: NawaChiOne (T. #091-670-0302) | Email: NawaChiOne@gmail.com
www.NawachiOne.org/activity | Facebook: ดนตรีบำบัดพลังชีวิต หรือ ชุมชนสุขภาพพวงชีวิต