

สยามหัวเราะ...ให้เสียงหัวเราะล้างโรค

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2552

ที่ประเทศเดนมาร์ก มีการยอมรับให้หัวเราะบำบัด เป็นยารักษาโรคตามวิถีแพทย์ทางเลือก และเพื่อให้หัวเราะบำบัดเป็นศาสตร์ของคนไทยอย่างเต็มภาคภูมิ จึงได้มีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม โดยเมื่อราว 4 ปีที่ผ่านมา ได้นำหัวเราะบำบัดแบบสากลมาผสมผสานกับภูมิปัญญาของประเทศ เกิดเป็นเอกลักษณ์ใหม่ในชื่อ "สยามหัวเราะ" หรือ **Laughter Siam**

"สยามหัวเราะ" หัวเราะบำบัดแบบไทย

"สยามหัวเราะ" ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ 4 ทาง คือ ทางร่างกาย เมื่อทุกเซลล์ในร่างกายถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว การทำงานทุกระบบภายในร่างกายจะดีขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาสมองซีกขวาที่ควบคุมเรื่องสุขภาพและสุนทรียภาพทางอารมณ์ เช่น ดนตรีหรือศิลปะ ทำให้สมองโล่ง ไม่เครียดหรือยึดติดกับเรื่องเก่าๆ พร้อมรับความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ทางอารมณ์ ทำให้มีอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคงและปล่อยวางได้มากขึ้น ทางสังคม ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย ยิ้มแย้มแจ่มใส บรรยากาศในสังคมดีขึ้น และทางจิตวิญญาณ เป็นการสร้างพลังชีวิต ให้ชีวิตมีชีวา โดย "สยามหัวเราะ" มีท่าพื้นฐาน 4 ท่า คือ

ท้องหัวเราะ หัวเราะออกเสียง "โอ" เอาสองมือวางทาบที่ท้อง พร้อมขยับท้องขึ้นลง เวลาขยับตัวขึ้นมือก็จะขึ้นตาม ช่วยนวดบริเวณท้อง เป็นการกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ ผู้ที่มีอาการท้องผูกและกรดไหลย้อนหากทำท่างานนี้ประจำอาการจะดีขึ้น

อกหัวเราะ หัวเราะออกเสียง "อา" พร้อมขยับอกขึ้นลง ช่วยคลายกล้ามเนื้อช่วงอก ลดอาการกล้ามเนื้อเครียด เป็นการกระตุ้นหัวใจ ช่วยยืดหลังให้ตรง และที่สำคัญเป็นการป้องกันโรคหัวใจ มะเร็งปอด และมะเร็งเต้านมได้ด้วย เพราะการขยับช่วงอก จะทำให้ปอดและหน้าอกหรือเต้านมได้เคลื่อนไหว ไม่เป็นพังผืดและตึงกระชับ

คอหัวเราะ หัวเราะออกเสียง "อู" พร้อมใช้นิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลาง ดันช่วงคอออกไปข้างหน้า ให้แขนแนบขนานลำตัว รั้งแและกล้ามเนื้อช่วงลำตัวจะถูกแขนถ่วงจนเกิดความรอน เป็นการขับสารเคมีที่ผิดปกติออกจากผนังปอดได้อีกทางหนึ่ง

และสุดท้าย **หน้าหัวเราะ** หัวเราะออกเสียง "เอ" ใช้นิ้วทั้งสิบขยับสลับกันไปมาขนาดไปบนหน้า เป็นการฝึกประสาทสมอง และผ่อนคลายทั่วไปหน้า

นอกจากนี้ยังมีท่า มือหัวเราะ สะโพกหัวเราะ ไหล่หัวเราะ ตาหัวเราะ จมูกหัวเราะ และหูหัวเราะ เพื่อให้ร่างกายได้ออกกำลังกายทุกส่วนพร้อมเสียงหัวเราะอีกด้วย

จุดเด่นของสยามหัวเราะที่หัวเราะบำบัดทั่วโลกไม่มี คือ หลังจากทำหัวเราะต่างๆ

ไปแล้วจนรู้สึกผ่อนคลายและหัวเราะได้อย่างอิสระ หรือเรียกว่าถึงจุดพีค ผู้บำบัดจะถูกให้หยุดหัวเราะทันที เพื่อไม่ให้เกิดการหัวเราะจนเกินไป ให้เกิดการสำรวจร่างกาย ใ้รูจักตัวเองมากขึ้น มีสติในการดูแลรักษาร่างกาย เกิดการรู้ทันตนเอง (Self awareness) ที่ผู้บำบัดจะรู้สึกได้ด้วยตัวเอง

เพราะสยามหัวเราะ เป็นการหัวเราะพร้อมออกกำลังกายในระดับเซลล์ จึงมีรายงานว่าช่วยรักษาอาการโรคจิตคนเมืองอย่างกรดไหลย้อน ลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม ลดความอ้วน ช่วยเรื่องระบบทางเดินหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบเจริญพันธุ์ เรียกได้ว่าเมื่อร่างกายทุกส่วนตื่นตัว กลไกการทำงานของร่างกายก็จะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ โรคภัยไข้เจ็บจึงไม่เกิดนั่นเอง

หัวเราะต้านหวัด 2009

เนื่องจากการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม จึงได้คิดค้นท่าออกกำลังกายเพื่อช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน พร้อมกระตุ้นสมองได้ 2 ซีกพร้อมกัน เป็นการต่อยอดจากสยามหัวเราะ ท่าออกกำลังกายนี้ ทำเพียงวันละครั้ง ครั้งละ 1 นาที ภายใต้สโลแกนที่ว่า "ออกกำลังกายวันละ 1 นาที สุขภาพดี ชีวีมีค่า"

ก่อนทำท่านี้ให้นึกถึงภาพของหนูมาน จากนั้นเริ่มด้วยการยืนแยกขาออกจากกันพอประมาณ ย่อตัวลงเล็กน้อย ชูมือขึ้นระดับศีรษะ ขยับขาขึ้นลงช้าๆ สลับกับมือและแขน พรอมกันนั้นต้องกำมือแล้วคลายออกสลับไปด้วย และต้องไม่ลืมโยกย้ายร่างกายและขยับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ บนใบหน้าอย่างเบิกบานด้วย เพียงวันละ 1 นาที ท่าทางที่ตลกนี้จะทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สนุก ได้ออกกำลังร่างกายทุกส่วน เป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันและการขยับมือเท้าสลับกันยังช่วยกระตุ้นสมองทั้งสองซีกด้วย ที่สำคัญท่านไม่ต้องเปลืองเสียงหัวเราะ ไม่ต้องใช้เวลานาน ไม่ใช้อุปกรณ์หรือสถานที่ เป็นการออกกำลังกายแบบลงทุนน้อยแต่ได้ประโยชน์มาก

จากการใช้ท่าออกกำลังกายนี้บำบัดเด็กติดเกมใน 15 โรงเรียน พบว่าเด็กกว่าครึ่งหนึ่งหายจากอาการติดเกม และตั้งใจเรียนหนังสือมากขึ้น ที่สำคัญเด็กไม่เบื่อเพราะใช้เวลาน้อยและสนุก

เสียงหัวเราะกับน้ำในร่างกาย

หัวเราะบำบัดหรือสยามหัวเราะเป็นวิธีหนึ่งที่จะเข้าไปช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายทุกๆ ส่วนตั้งแต่ระดับเซลล์ และกระตุ้นให้น้ำในเซลล์เกิดสมดุลและทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมือนการทำน้ำเสียให้เป็นน้ำสะอาด เพราะเมื่อเราเครียดหรือมีความทุกข์ สมองจะหลั่งสารเครียดออกมาผ่านทางของเหลวในร่างกาย อาทิ อะดรีนาลีน หรือเรียกง่าย ๆ ว่าสารกดดัน และคอร์ติซอล ที่จำง่าย ๆ ว่าสารเครียดหรือสารเครียด และวิธีการเดียวที่จะขจัดความเครียดและซึมเศร้าออกจากร่างกายได้คือ "การหัวเราะ" เพราะเมื่อเราหัวเราะร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขออกมา ไม่ว่าจะเป็น เอนดอร์ฟิน หรือมอร์ฟินเพิ่มความสุขตามธรรมชาติ เซโรโทนิน หรือสารปราศจากเครียด และโดปามีน หรือสารความสุข เป็นกลไกการฟื้นฟูตัวเองตามธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด โดยไม่ต้องเสียเงินแม้แต่หนึ่งเดียว

จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการหัวเราะนั้นมีมากมายอย่างที่คาดไม่ถึง

รู้อย่างนี้แล้วอย่าลืมให้ความสำคัญกับการหัวเราะ
โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายจากภายในด้วยหัวเราะบำบัดหรือสยามหัวเราะ ที่นอกจากจะได้ความสุข
รอยยิ้มและเสียงหัวเราะแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายและจิตใจ แข็งแรงสมบูรณ์อีกด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก<http://www.healthandcuisine.com/>