หัวเราะสั่งได้

นำเสนอเมื่อ : 11 ม.ค. 2552

หัวเราะสั่งได้ ยาอายุวัฒนะ อ่านแล้วเห็นว่ามีประโยชน์ดี ครูบ้านนอกจะได้หายเครียดบ้างนะจ๊ะ

หัวเราะสั่งได้ ยาอายุวัฒนะประจำวัน

Post Today - สังคมไทยมีแต่เรื่องเครียด ทั้งยังเจอเศรษฐกิจโลกซ้ำอีก ส่งผลให้คนทำงานระส่ำระสาย เงินเดือนไม่ขึ้น แย่กว่าคือตกงาน คนเครียด ไม่มีความสุข ...

เคยเรียกว่าเป็นสยามเมืองยิ้ม มาเป็นสยามเมืองม็อบ คนไทยยิ้มยากขึ้น หัวเราะคงยากขึ้นไปอีก จะกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ไม่มีความสุข ต้องมาหัดยิ้ม หัดหัวเราะกันใหม
โดยเฉพาะให้ร่างกายภายในทุกส่วนได้หัวเราะกันบ้าง

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา หัวหน้าโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า
เสียงหัวเราะถือเป็นเสียงที่เป็นสากลที่มวลมนุษยโลกเปล่งออกมาภายใต้การทำงานของสมอง เพื่อแสดงออกทางอารมณ์ในทางบวกเพื่อการผ่อนคลาย เพื่อการสร้างสัมพันธ์
และเสียงหัวเราะยังสามารถนำไปใช้ในการบำบัด รักษา ป้องกัน โรคทางกาย โรคทางจิตใจ เป็นพื้นฐานปูทางสู่การเข้าสังคมและสร้างสัมพันธ์อย่างมั่นใจ จนมีคำกล่าวว่าเสียงหัวเราะคือ ยาอายุวัฒนะ อาการที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องลงทุนมาก

อารมณ์และเสียงหัวเราะที่ส่งผลต่อสรีระกายและจิตใจของมนุษย์
นักประสาทสรีรวิทยาสมัยใหม่เชื่อว่าเสียงหัวเราะเกิดจากการกระตุ้นของสมองในส่วนที่ผลิตสารแห่งความสุข หรือสารเอนดอร์ฟิน โดยสารนี้จะหลั่งออกมาภายหลังจากคนเราได้ทำกิจกรรมบางอย่าง อาทิ การกินอาหารที่ดี การมีเพศสัมพันธ์ การออกกำลังกาย และการหัวเราะเมื่อฟังเรื่องตลกขบขัน

พบว่าสมองส่วนปฐมภูมิทำหน้าที่ควบคุมด้านอารมณ์ และมีหน้าที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการอยู่รอด ส่วนที่เกี่ยวกับการหัวเราะคือสวนของอมิดาลาและฮิปโปแคมปัส
ที่พบว่าผู้ที่มีปัญหาทางสมองหรือโรคเส้นเลือดในสมอง จะมีความเสียหายทางสมองซีกขวา ซึ่งเป็นสมองส่วนของอารมณ์ ทำให้ตอบสนองในด้านอารมณ์ขันลดลง

ศาสตร์แห่งการหัวเราะนั้น ได้รับการจัดเป็นหนึ่งในทางเลือกของสุขภาพแบบองค์รวม ในทั่วทุกมุมโลกในการบำบัดรักษาผู้ป่วย ทั้งผู้ป่วยทางกายและทางจิตใจ อาทิ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน มะเร็งชนิดต่างๆ โรคนอนไม่หลับ ความดัน ท้องผูก เครียด หัวใจ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจชนิดต่างๆ กระเพาะอาหาร วิตกกังวล ซึมเศร้า ปัจจุบันมีการจัดโปรแกรมการฝึกหัวเราะ และมีการจัดตั้งชมรมหัวเราะในประเทศต่างๆ ขึ้นทั่วโลก กว่า 5,000 ชมรม ประเทศไทยมีการฝึกหัวเราะและการสอนศิลปะแห่งการหัวเราะมากว่า 20 ปี

ฝึกร่างกายสั่งอวัยวะให้หัวเราะ

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา

1.เสียงโอ / ท้องหัวเราะ เป็นการออกเสียงจากท้อง โดยยืนตัวตรง กางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปด้านข้างของลำตัว งอแขนเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้างโดยชูนิ้วหัวแม่มือขึ้น ตามองตรง สูดลมหายใจเข้าปอดลึกๆ กักลมไว้ จากนั้นค่อยๆ เปล่งเสียง “โอ โอะๆๆ” เหมือนเสียงซานตาคลอสหัวเราะ และให้ค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออก พร้อมๆ กับขยับแขนขึ้นลง

ประโยชน์ - เมื่อเปล่งเสียงโอ ทั้งลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก ตับ ไต และกระเพาะอาหารจะขยับขับเคลื่อนไปด้วย ท่านี้ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น ช่วยบำบัดโรคลำไส้อักเสบ โรคกระเพาะอาหาร ท้องผูก ท้องเสีย รวมถึงคนที่มีปัญหาโรคอ้วน ผอมแห้งแรงน้อย บูลิเมีย มีพุง หน้าท้องหย่อน และเบื่ออาหาร

2.เสียงอา / อกหัวเราะ เป็นการเปล่งเสียงออกจากอก ให้ยืนตรง กางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปข้างลำตัวเหมือนนกกระพือปีก หงายมือขึ้น และปล่อยมือตามสบาย ตามองตรง สูดลมหายใจลึกๆ กักลมไว้ ค่อยๆ เปล่งเสียง “อา อะๆๆ” ดังๆ เหมือนเสียงเจ้าพ่อหัวเราะ ขณะเดียวกันให้ปล่อยลมหายใจออก พร้อมๆ กับกระพือแขนขึ้นลง

ประโยชน์ - เมื่อเปล่งเสียงอาจจะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก หัวใจ ปอด และไหล่ขยับเขยื้อนไปด้วย ท่านี้จะช่วยให้อวัยวะบริเวณหน้าอกทั้งหมดทำงานได้ดีขึ้น และช่วยบำบัดโรคความดัน หัวใจ ปอด อาการเจ็บแน่นหน้าอก เส้นเลือดหัวใจตีบ โรคขาดเลือด โดยเฉพาะช่วยให้การเต้นของหัวใจทำงานดีขึ้น ส่งผลให้การสูบฉีดและการไหลเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้น

3.เสียงอู / คอหัวเราะ เป็นการเปล่งเสียงออกจากลำคอ เริ่มด้วยยืนตรง กางขาเล็กน้อย แขนแนบลำตัว ยกตั้งฉากชี้ไปข้างหน้า งอนิ้วนางและนิ้วก้อยเข้าหาตัวเอง ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น และชี้นิ้วชี้และนิ้วกลางไปข้างหน้าในลักษณะชิดติดกัน เหมือนท่ายิงปืน ตามองตรง จากนั้นสูดลมหายใจลึกๆ กักลมไว้ แล้วค่อยๆ เปล่งเสียง “อู อุๆๆ” เหมือนเสียงหมาป่าหอน ขณะเดียวกันค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออก

ประโยชน์ - เมื่อเปล่งเสียงอูจะกระตุ้นให้บริเวณลำคอสั่น ท่านี้จะช่วยแก้ปัญหาเจ็บคอ คออักเสบ ปวดคอ คนที่มีปัญหาเนื่องจากต้องใช้เสียงเยอะๆ เช่น ครู นักร้อง ท่านี้จะช่วยให้คอโล่ง ช่วยรักษาโทนเสียง

4.เสียงเอ / ใบหน้าหัวเราะ ท่านี้จะทำแบบสบายๆ โดยยืนตามสบาย ค่อยๆ ยกมือขึ้นมาตามถนัด สูดลมหายใจลึกๆ แล้วขยับทุกนิ้ว ทั้งหัวแม่มือ ชี้ กลาง นาง และก้อย ตามองตรง ระหว่างนั้นให้เปล่งเสียง “เอ เอะๆๆ” ออกมา เหมือนหยอกล้อเด็ก นอกจากจะได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กที่นิ้วมือแล้ว ท่านี้ยังช่วยบริหารสมองด้วย

ประโยชน์ - คนสมัยนี้ชอบคิดมาก บึ้งตึง จึงทำให้เครียด ปวดศีรษะ ปวดสมอง เมื่อเปล่งเสียงเอ ใบหน้าจะมีลักษณะเหมือนกำลังฉีกยิ้มโดยอัตโนมัติ เหมือนเรากำลังเล่นจ๊ะเอ๋กับเด็กตัวเล็กๆ เสียงเอจะทำให้เรายิ้มง่ายขึ้น

5.เสียงอึม / ใช้สมองหัวเราะ ด้วยความเครียดทำให้คนคิดมาก มองโลกในแง่ร้าย สะสมความไม่สบอารมณ์ต่างๆ มีแต่ภาพร้ายๆ ทำให้เครียด มึน หนักศีรษะ ทำให้ปวดหัวบ่อยๆ แม้กระทั่งตื่นนอนตอนเช้าก็ปวดหัวทันที เสียงอึมที่เปล่งลึกๆ แน่น สูดหายใจให้ลึกจากท้อง ผ่านอก ลำคอ ไปสู่สมอง จะทำให้คลื่นสมองที่ไม่เป็นระเบียบจัดระเบียบเรียงตัวได้ดีขึ้น จะทำให้รู้สึกโล่ง เบา โปร่ง ไม่หนักศีรษะ

ประโยชน์ - ล้างภาพไม่ดีออกจากความคิด ฝึกให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี ลดความเครียด ความหนักอึ้งในศีรษะออกไป โดยธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเครียดมักจะปิดปาก เป็นเหตุให้ความดันขึ้นสมอง ท่านี้จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว โดยปิดปากแล้วเปล่งเสียง “อึๆๆ” ดันให้เกิดการสั่นสะเทือนขึ้นไปนวดสมอง เมื่อทำเสร็จจะรู้สึกโล่ง โปร่ง สบาย มีผลต่อการประมวลผลข้อมูลของสมอง ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ประสาทและสมองส่วนหน้า มีผลต่อกระบวนการคิดและแก้ปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ ทำให้อารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน

6.เสียงฮึ / จมูกหัวเราะ ย่นจมูกขึ้นและทำเสียงฮึๆ ในจมูกเหมือนม้า ท่านี้จะช่วยไล่สิ่งสกปรกในจมูกออกมา บำบัดภูมิแพ้ ไซนัส หวัด โดยเฉพาะคนที่มีปัญหาเรื่องระบบหายใจ ท่านี้จะช่วยให้จมูกโล่ง หายใจสะดวก

7.เสียงอ่อย / ตาหัวเราะ กะพริบตาถี่ๆ กรอกตาขึ้นลงเป็นวงกลม แล้วเปล่งเสียง “อ่อยๆๆ”

เล่นหูเล่นตา มองซ้ายที ขวาที เพื่อการบริหารดวงตาให้ผ่อนคลาย ใครที่มีปัญหาตาแห้ง
หรืออยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ ทานี้จะทำให้มีน้ำหล่อเลี้ยงที่ตา ช่วยให้ตาชุ่มชื้นขึ้น

8.เสียงเอะ / ไหล่หัวเราะ เป็นการบริหารช่วงไหล่ ยืนตรงแล้วส่ายไหล่ไปมา
เหมือนการวายน้ำฟรีสไตล์ พร้อมกับเปล่งเสียง “เอ เอะๆๆ” ใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับไหล่ ทานี้ช่วยได้

9.อู...อุ / เอวหรือก้นหัวเราะ ช่วยบริหารบริเวณไขสันหลัง ก้นและสะโพก
โดยช่วงกลางลำตัวต้องนิ่งอยู่กับที่ ขณะทำให้แขมวท้องขมิบกน พร้อมเปล่งเสียง “อู อุๆๆ”

เมื่ออวัยวะภายในถูกขยับขับเคลื่อน
เหมือนการออกกำลังภายในคอยควบคุมเส้นประสาทสรีระกายตามอวัยวะส่วนต่างๆ
รวมทั้งกระบวนการหายใจให้ขยับขับเคลื่อนอย่างตั้งใจ ที่เรียกว่า “เลือดลมขับเคลื่อน”
ก็จะเกิดการขับเคลื่อนอย่างเป็นพลวัต กระบวนการทำงานของสภาพกายทุกส่วนและสภาพจิต ทั้งอารมณ์
ความรู้สึกนึกคิด ก็เกิดความคลองตัวและสมดุลในตัวเอง ไม่เกิดความขัดแย้งจนเป็นอาการป่วยกายใจ

สำหรับการบำบัดด้วยเสียงหัวเราะ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยา กล่าวว่า แบ่งเป็น 5 กลุ่ม คือ

1) อารมณ์ขันบำบัด

โดยอาศัยอุปกรณ์และเครื่องมือเข้ามาช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกเกิดอารมณ์ขันหรือเสียงหัวเราะขัน
ได้แก่ หนังสือตลก การแสดงตลก ภาพยนตร์ตลก การเล่าขำขัน การบำบัดแบบนี้ จะทำโดยผู้เชี่ยวชาญ

2) การบำบัดด้วยนักแสดงตลก

มีการจ้างนักแสดงตลกมาแสดงตลกให้ดู ในรูปแบบของการแสดงดนตรี การแสดงมายากล
การทำสีหน้าท่าทางตลกออกมา เพื่อสร้างเสียงหัวเราะ รอยยิ้ม อารมณ์ขันแก่คนไข้ ญาติ ผู้มาติดต่อ ในเด็กเล็ก
การบำบัดด้วยนักแสดงตลกจะทำให้ความกลัวลดลง เบนความสนใจ และลดความตึงเครียด ลดอาการเจ็บปวด
และกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้เพิ่มมากขึ้น

3) การหัวเราะบำบัด

เสียงหัวเราะเกิดจากการถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น มีคนทำตลกให้ดู
การนึกถึงเรื่องราวในวัยเด็ก การฟังเรื่องขำ แต่มีคนบางประเภทหรือมีคนบางกลุ่ม
แม้จะมีตัวกระตุ้นจากภายนอกก็ไม่อาจทำให้หัวเราะได้ คือผู้ที่มีความจริงจัง อยู่ในภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า
การหัวเราะบำบัดจึงเป็นการสอนและฝึกวิธีการหัวเราะ
โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ของการสร้างสัมพันธภาพและการให้กำลังใจ

4) การหัวเราะร่วมกับสมาธิ

มักจะต้องมีพื้นฐานของการทำสมาธิด้วย
การหัวเราะประเภทนี้จะให้บุคคลอยู่กับการทำสมาธิในช่วงเวลาหนึ่ง โดยมีขั้นตอนหลักอยู่ 3 ขั้น คือ
การยืดกล้ามเนื้อ การหัวเราะ และการเงียบสักครู่เพื่อทำสมาธิ ในขั้นตอนแรก
บุคคลจะยืดกล้ามเนื้อกายในทุกส่วนของร่างกาย โดยยังไม่มีการหัวเราะ ขั้นตอนที่ 2 เริ่มด้วยการยิ้ม และค่อยๆ
หัวเราะออกจากท้อง ขั้นตอนสุดท้าย จะให้บุคคลหยุดการหัวเราะในทันทีทันใด
และให้หลับตาหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องเปล่งเสียง และมีสมาธิอยู่ที่ลมหายใจสักครู่ กระบวนการทั้งหมด 3 ขั้นตอน
ใช้เวลา 15 นาที จะค่อยๆ ดีขึ้นเมื่อฝึกต่อไป

5) หัวเราะแบบโยคะ

การฝึกหัวเราะในแบบนี้จะทำควบคู่ไปกับการหายใจ การยืดกล้ามเนื้อ

ซึ่งเป็นหลักพื้นฐานของการฝึกโยคะ ระยะเวลาที่ใช้ฝึกประมาณ 30-45 นาที
โดยผู้นำฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นอย่างดีมาก่อน การฝึกหัวเราะแบบนี้ถือได้ว่าเป็นการบำบัดเชิงป้องกัน
สามารถทำได้เป็นกลุ่มเพื่อฝึก ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ช่วยใดๆ ในการฝึก
การหัวเราะแบบโยคะนี้คล้ายกับการฝึกอาสนโยคะ

หัวเราะเคาะโรค

เมื่อคนเราหัวเราะ เสียงหัวเราะไม่เพียงแต่จะช่วยให้มีชีวิตชีวาเท่านั้น ยังมีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และทางจิตวิญญาณอีกด้วย

1.เสียงหัวเราะกับสุขภาพกาย

การหัวเราะมีผลต่อสุขภาพกาย เพราะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยลดการหลั่งฮอร์โมนความเครียด ระบบไหลเวียนโลหิตดี ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ระบบย่อยทำงานสะดวก

2.เสียงหัวเราะกับอารมณ์

เสียงหัวเราะกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กัน และอารมณ์กับร่างกายยังสัมพันธ์ต่อกันอีกด้วย มีศาสตร์ใหม่ที่เรียกว่าจิตประสาทภูมิคุ้มกัน เป็นการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของจิตที่มีต่อกาย พบว่าร่างกายจะมีระบบการเยียวยาตัวเองได้ดี หากบุคคลนั้นมีทัศนคติ ความคิด อารมณ์ในทางบวก แต่หากบุคคลเกิดอารมณ์ทางลบ จะส่งผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย แม้จะเป็นระยะเวลาสั้นๆ ของอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นมาก็ตาม และยิ่งถ้าปล่อยอารมณ์ทางลบให้เกิดต่อเนื่อง ระบบภูมิคุ้มกันหรือสารเคมีในร่างกายก็ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง อารมณ์โมโหจะส่งผลต่อการทำงานของปอดลดลง

3.เสียงหัวเราะกับการปรับตัวและการเข้าสังคม

เสียงหัวเราะทำให้บุคคลเกิดความผ่อนคลาย เป็นการปูพื้นฐานของการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และก่อให้เกิดความมั่นใจในการเข้ากลุ่ม ก่อให้เกิดความไว้วางใจ ผ่อนคลาย เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ เสียงหัวเราะยังใช้ในการปลดปล่อยความตึงเครียด หรืออารมณ์ที่คั่งค้างที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลให้ละลายออก

เราทำความสะอาดแต่ร่างกายภายนอก แต่ลืมที่จะทำอวัยวะภายในร่างกายให้สะอาด สดชื่น ท้อง อก ลำคอ ขึ้นไปถึงสมอง ยิ่งโตขึ้นก็หัวเราะกันน้อยลง วันนี้คุณหัวเราะแล้วหรือยัง

ข้อมูลโดย :