



สยามหัวเราะ-เพราะพลังชีวิตของเรา
ร่วมเฮฮาประสาเทรนนเนอร์



ดร.จิตรา คุชฎีเมธา ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม

ศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

The Triune Brain (สมองสามส่วน)

Paul MacLean (1952 หรือ พ.ศ.2495) พูดถึงกระบวนการทำงานของ

สมองสามส่วน (ส่วนนอก ส่วนกลาง ส่วนใน)

■ สมองส่วนนึกคิด (Neocortex)

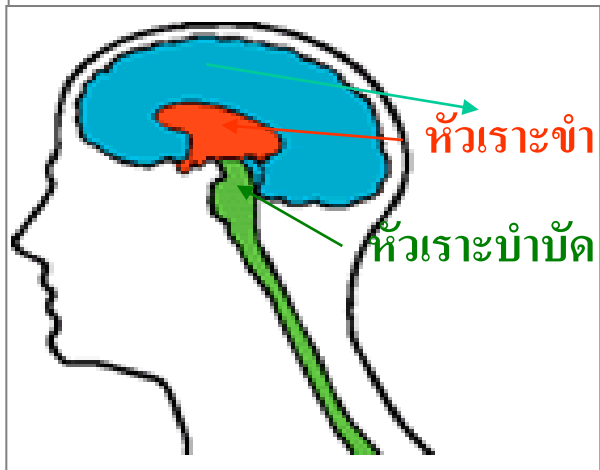
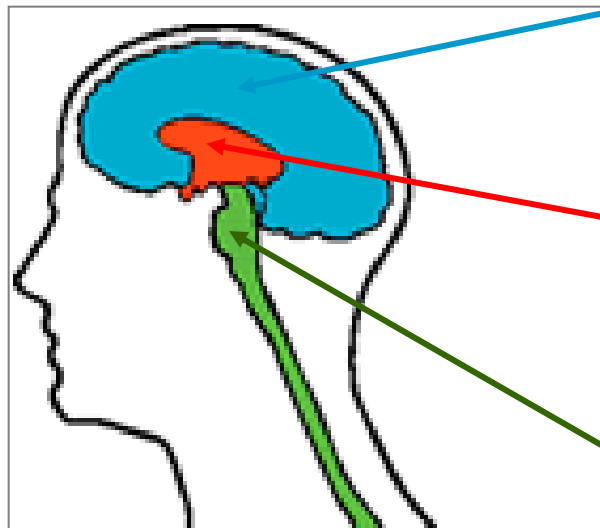
- การนึกคิด การทรงจำ ภาษาพูด สัญลักษณ์

■ สมองส่วนอารมณ์ความรู้สึก (Limbic Brain)

- การแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก ความสัมพันธ์

■ สมองส่วนสัญชาตญาณ (Reptilian Brain)

- ระบบการหายใจ การพักผ่อน การนอนหลับ การย่อยอาหาร การขับถ่าย การไหลเวียนของโลหิต การเจริญพันธุ์ และสัญชาตญาณการต่อสู้ (สู้ หนี นิ่ง) ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียดอย่างอัตโนมัติ (รักษาอาการโรคด้วยตัวเองได้) ศูนย์รวมชีวิตของการอยู่รอด การอยู่ได้ การอยู่ร่วม การอยู่ดี การอยู่ต่อ (ไว้สิ่งคาใจ)



เซลล์
งอกเงย
จาก
เท้า
ค่อยๆ
ขึ้นมา
ถึง
ศีรษะ



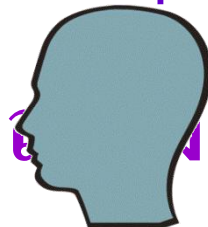
เซลล์สมอง
งอกเงย
จาก
สมอง
ส่วนล่าง
ขึ้นถึง
ส่วนของ
ความนึกคิด

สมอง

คือ

ศูนย์กลางการควบคุม ศูนย์กลางการสั่งการ
ให้เกิด

กระบวนการนึกคิด อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรมการกระทำ
ในการดำเนินชีวิตและการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว
ความถนัด ความสามารถทุกด้านของมนุษย์ จึงอยู่ที่



เซลล์ประสาททุกเซลล์ทั่วร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ในสมอง

เซลล์ทุกเซลล์ คือ ชีวิต เกิด-ดับอย่างต่อเนื่อง

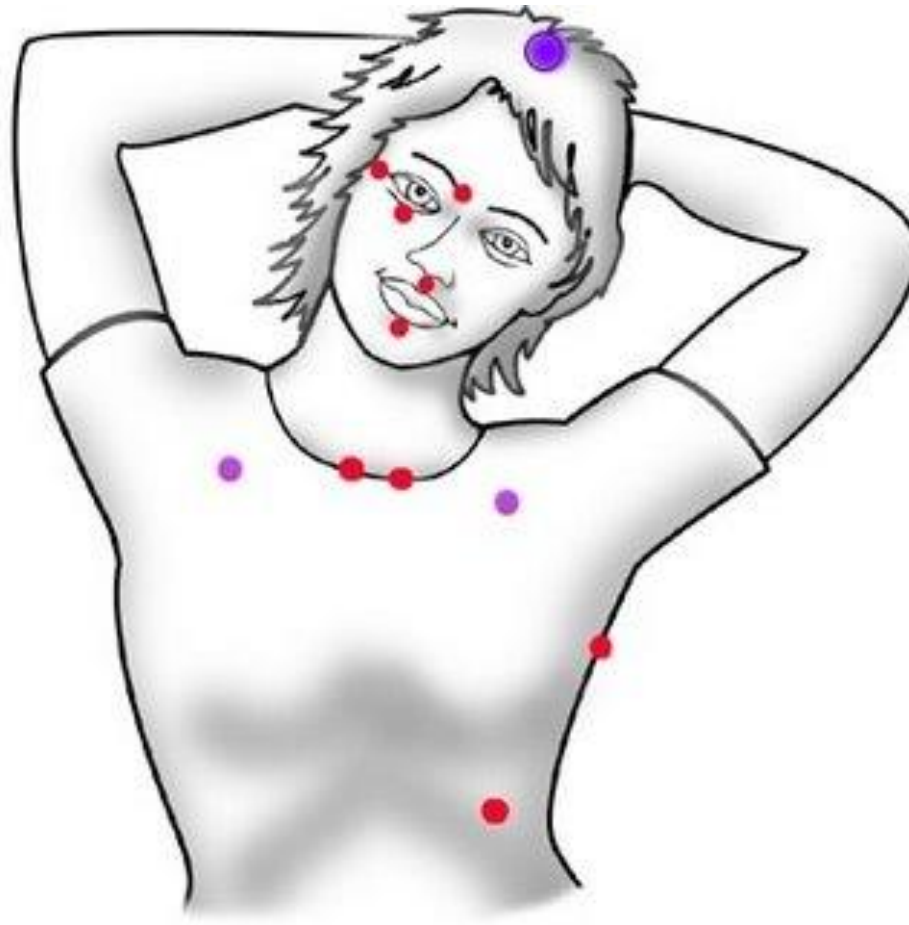
รับรู้ได้ รู้สึกได้ จดจำได้ เซลล์ทุกเซลล์มีความทรงจำ

แล้วมีพลังตอบสนองได้ด้วยตัวมันเอง

พร้อมทั้งรู้จักปรับตัว(ระบบ)ให้สมดุลไว้ในตัวมันเองอยู่เสมอ

The Wisdom of the Body

ทำผ่อนคลายเส้นใยประสาทสมองยื่นแอนหลังแล้วก้มตรงลงไปซ้ำๆ
จึงค่อยๆแอนตัวขึ้นตรงๆ อีกสองครั้งแอนขึ้นโค้งไปทางซ้ายทีขวาที
ให้วงจรประสาทสมองสมดุล คลายเครียดกาย-ใจ พร้อมจะเรียนรู้



เด็กเล็กเกิดมาก็หัวเราะได้เฉลี่ยวันละ300ครั้ง เพียงได้อยู่กับครอบครัวมีคนเล่น
ในขณะที่ผู้ใหญ่หัวเราะเฉลี่ยวันละ15ครั้ง ถ้าหัวเราะออกได้เต็มที่ ชีวิตสุขที่สุด



Research tells us that children laugh about 300 times a day! It's because to them, life is one big happy occurrence. They are happy to see mom and dad, so they happy, the most common way is through smiling and laughing. As adults, we laugh about 15 times a day. One way to bring a sense of joy and happiness into our lives and practice the art of happiness is by adding laughter ! ! ! !.

หัวเราะ คือ ยาประจำชีวิต

- หัวเราะ คือ ยาวิเศษ (ที่ไม่มีผลข้างเคียงใดๆ)
- หัวเราะ คือ ยาอายุวัฒนะ
- หัวเราะ คือ ยาเสริมสายสัมพันธ์
- หัวเราะ คือ ยาสร้างภูมิชีวิต
- หัวเราะ คือ ยาบำบัดกาลสุขมนุษย์
- หัวเราะ คือ ยาสร้างขวัญกำลังใจ และความไว้วางใจ

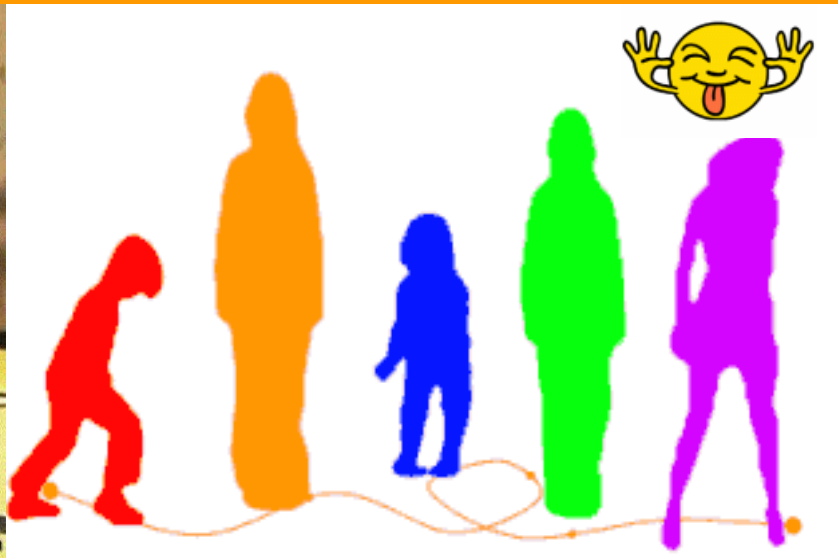


The most wasted of all day is one without Laughter
Seven Days without laughter make one weak

คุณหัวเราะอย่างเต็มที่ครั้งสุดท้าย เมื่อไหร่ ?
วันนี้ คุณจะหัวเราะอย่างเต็มที่กันกี่ครั้ง ?

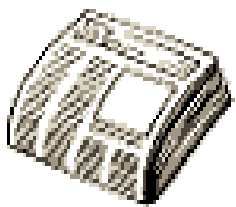


Happiness









ภาษาเขียน

12345
12345
12345

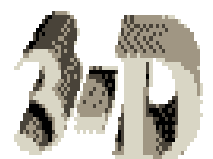
คณิตศาสตร์

สมองซีกซ้าย

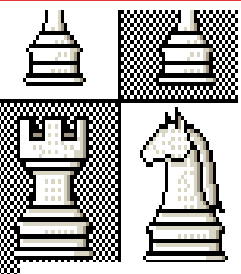
สมองซีกขวา



ตระหนักรู้



มิติสัมพันธ์



วางแผน

ความนึกคิด
มีเหตุเป็นผล

รับรู้สิ่งใหม่
คิดสร้างสรรค์



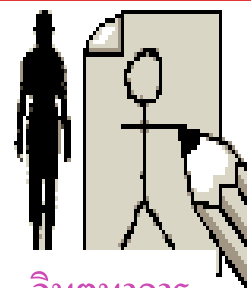
อารมณ์ ศิลปะ



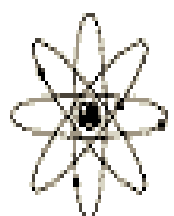
ภาษาพูด

คิดวางแผน
มีเป้าหมาย

ความรู้สึกร
ความสัมพันธ์



จินตนาการ



วิทยาศาสตร์



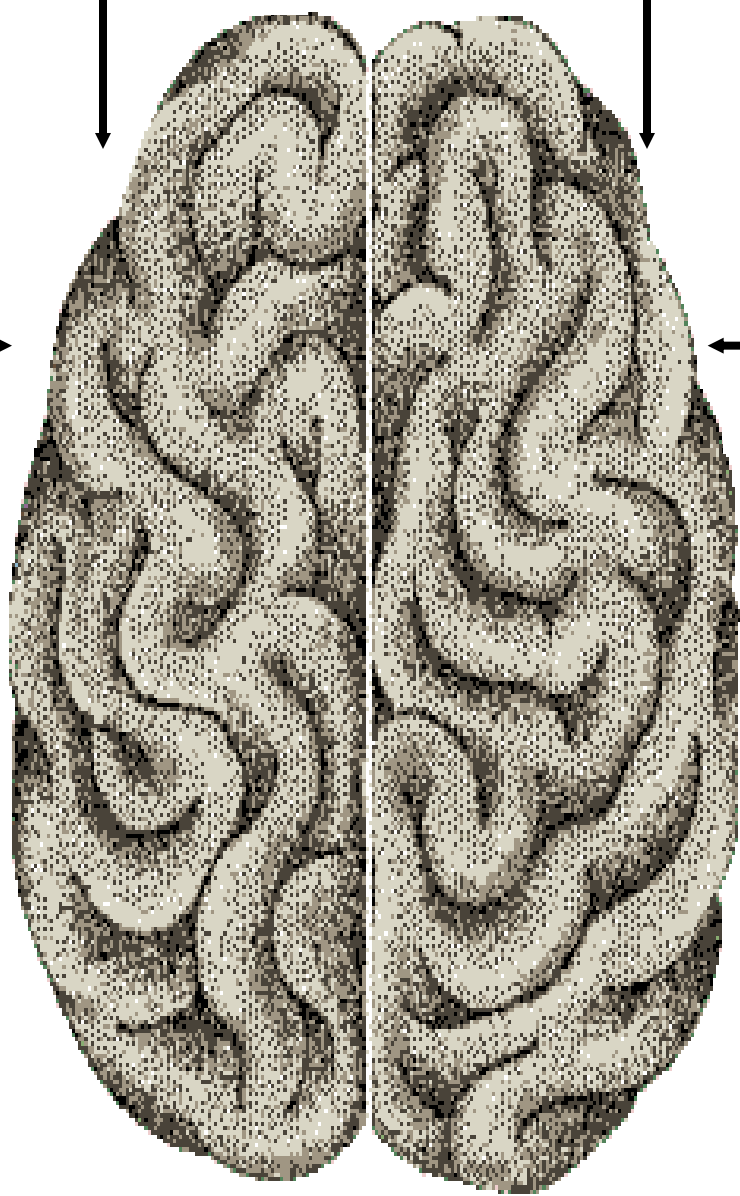
มือขวา



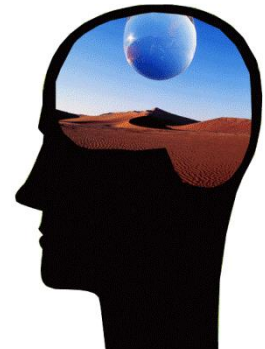
มือซ้าย



ดนตรี เพลง



การรับรู้ เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เริ่มต้นจากเข้าสมองซีกขวาก่อน
การปรับเปลี่ยน พัฒนา จึงต้องคอยกระตุ้นสมองซีกขวาให้ทำงาน



โรคปวดศีรษะข้างเดียว (ไมเกรน)

อาการปวดศีรษะตุบๆอย่างรุนแรงโดยเริ่มจากบริเวณใกล้ดวงตาทำให้ตาพร่าหรือบริเวณขมับข้างหนึ่ง ซึ่งจะเกิดขึ้นซ้ำๆเพราะการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณบ่า



Too vivid / Loud noise

Vomitting

ทนแสงจ้าและเสียงดังไม่ได้

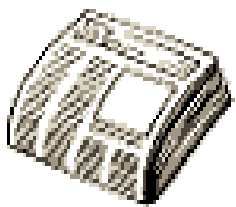
เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน

ชั้นบั้นใด/เคลื่อนไหว ทำให้ปวดมากขึ้น

ปวดมากจนทำงานอะไรไม่ได้

ปวดตุบๆ

ปวดข้างเดียว



ภาษาเขียน

12345
12345
12345

คณิตศาสตร์

สุขภาพดี ใช้สมองทั้ง2ซีกประจำๆ

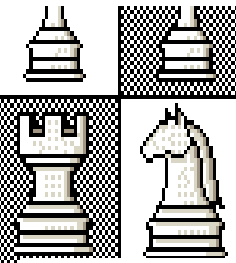
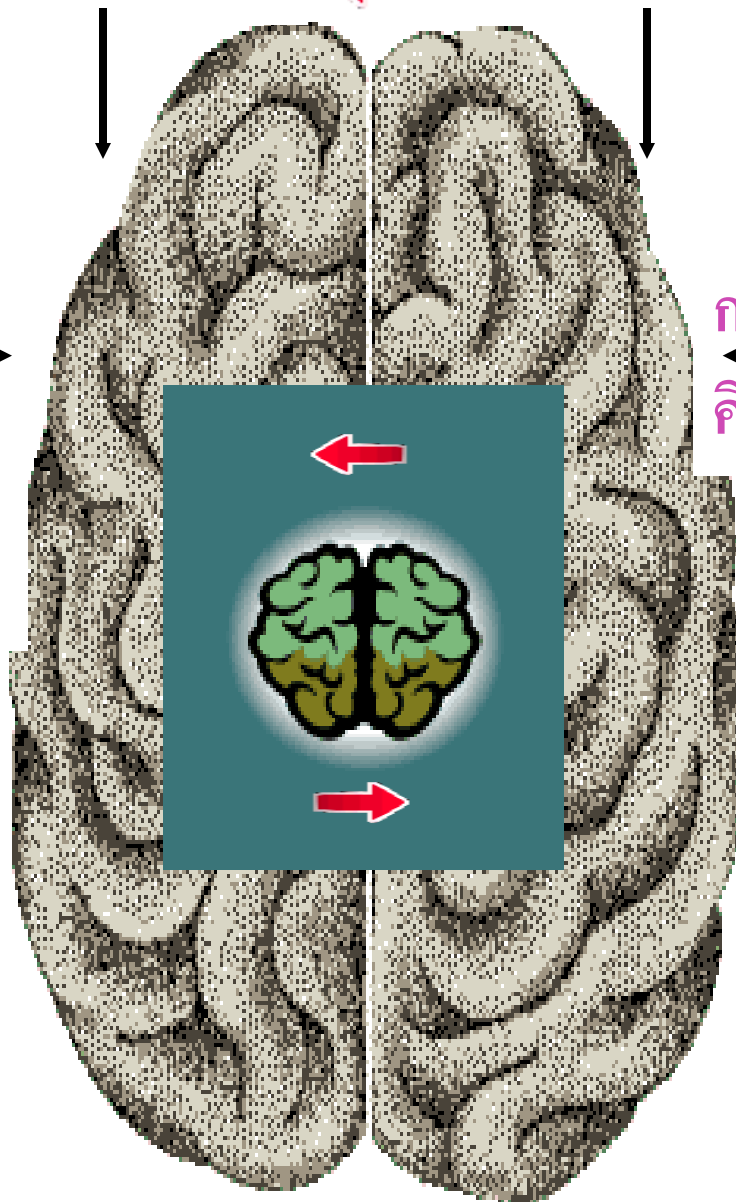
สมองซีกซ้าย ← สมองซีกขวา



ตระหนักรู้



มิติสัมพันธ์



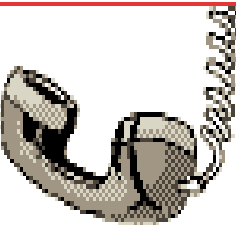
วางแผน

คิดเชื่อมโยง
สมเหตุสมผล

กายขับเคลื่อน
คิดสร้างสรรค์



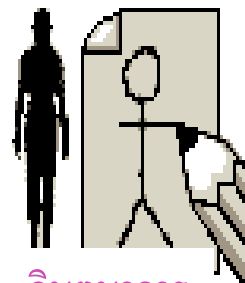
อารมณ์ ศิลปะ



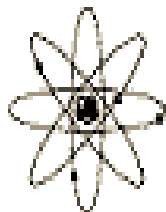
ภาษาพูด

คิดวางแผน
รอบคอบ

ยับยั้งอารมณ์
สัมพันธ์ดี



จินตนาการ



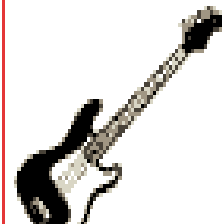
วิทยาศาสตร์



มือขวา



มือซ้าย



ดนตรี เพลง

เห็นภาพเธอ
ยกเท้าขวาขึ้นก่อน
เท้าซ้ายอยู่บนพื้น
แสดงว่า
สมองซีกขวาเด่น



ใช้**ความรู้สึก**
มากกว่า
การ**นึกคิด**

เห็นภาพเธอ
ยกเท้าซ้ายขึ้นก่อน
เท้าขวาอยู่บนพื้น
แสดงว่า
สมองซีกซ้ายเด่น

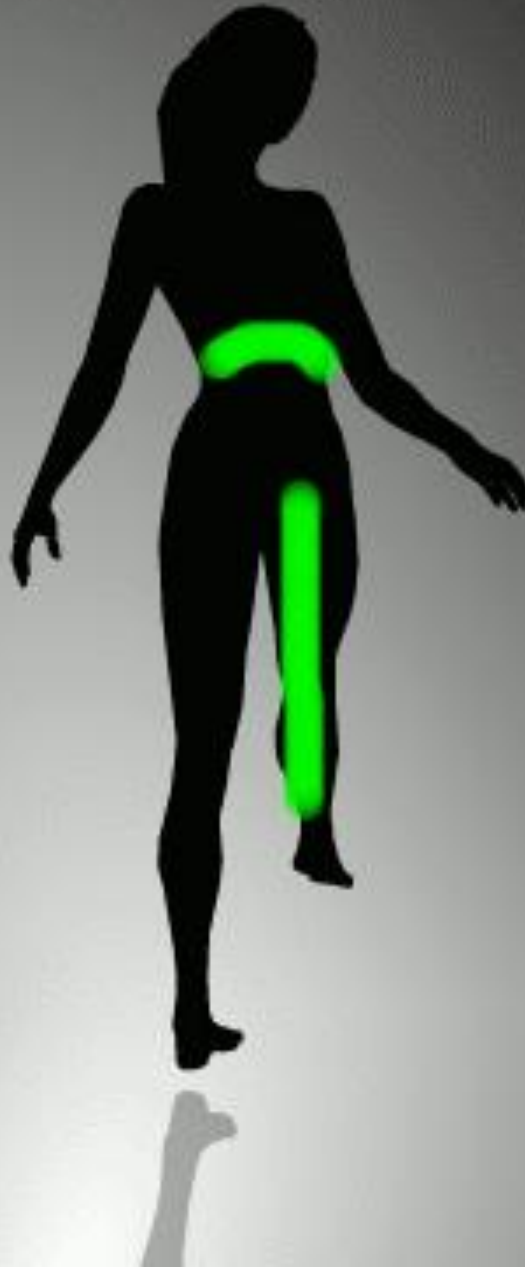
ใช้**ความคิด**
มากกว่า
ใช้**ความรู้สึก**

เห็นภาพหมูน
ตามเข็มนาฬิกา
เป็นคนถนัดซ้าย
สมองซีกขวา



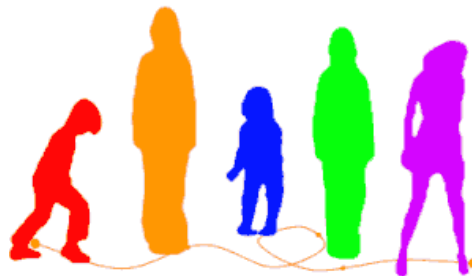
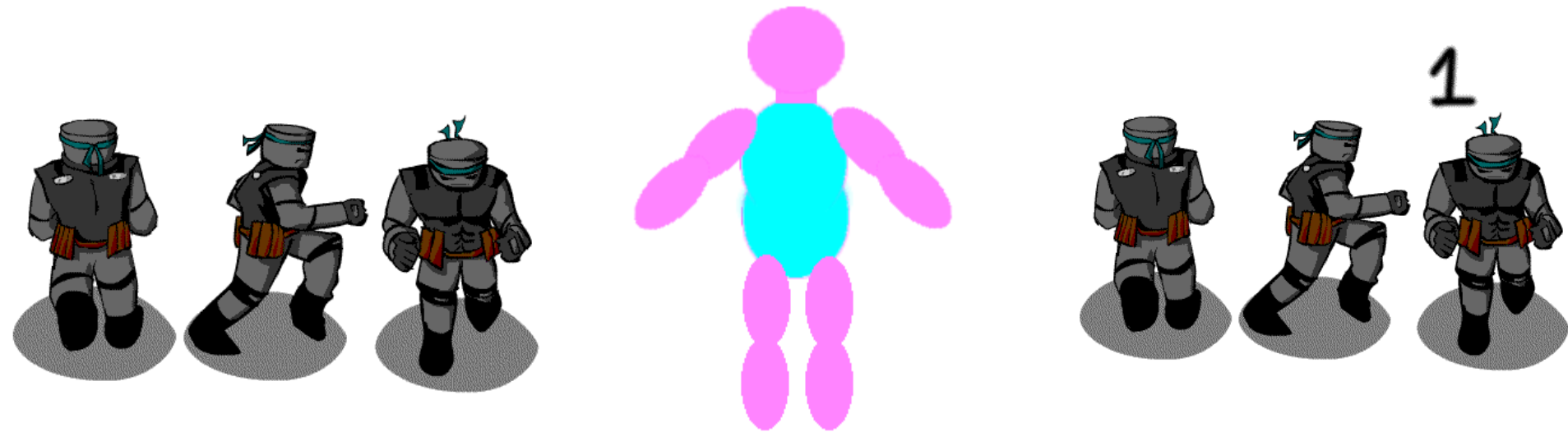
เห็นภาพหมูน
ทวนเข็มนาฬิกา
เป็นคนถนัดขวา
สมองซีกซ้าย

ฝึกสมองสองซีก
ให้สมดุล
โดยให้มอง
ส่วนสีเขียวไว้

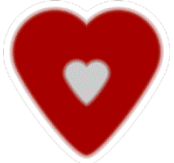
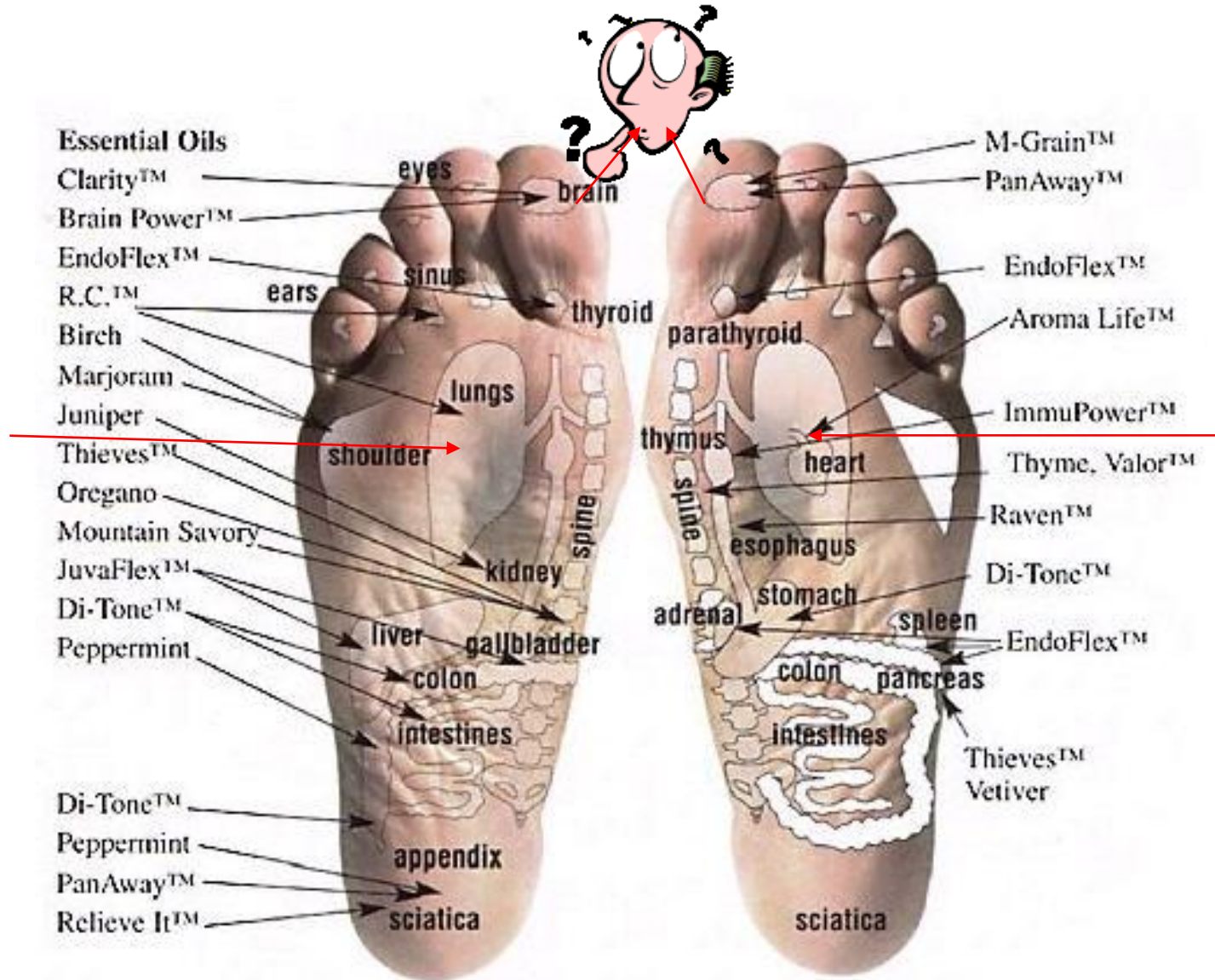
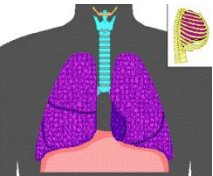


ทำให้สามารถ
มองทำผู้หญิง
แหว่งไปตามเข็มที่
ทวนเข็มที่ สลับกัน

อย่าทำให้ฝ่าเท้าแนบแน่นกับพื้นอย่างหนักแน่น
เป็นจังหวะ โดยแขนกับเท้า สลับข้างกัน
ช่วยทำให้สมองดี มีพลัง แข็งแกร่งแข็งแรง



เส้นประสาทนิ้วเท้าที่เชื่อมโยงกับระบบสมอง-ปอด-หัวใจ-ท้อง ช่วงหัวเราะ ให้ฝ่าเท้าทั้งหมดแนบสนิทกับพื้น สุขภาพแข็งแรง-ดี



บริหารนิ้วมือโป้งและนิ้วก้อย
สลับขึ้น-ลงทีละข้างพร้อมกัน
เพื่อพัฒนาสมอง

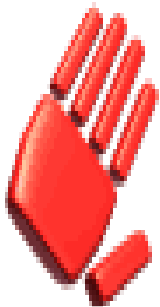
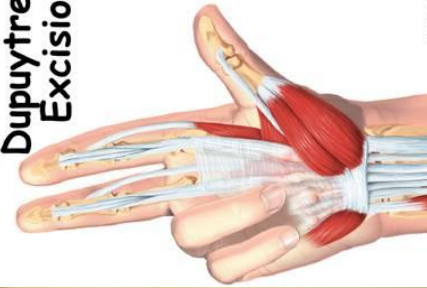
เมื่อนิ้วโป้งข้างหนึ่งยกขึ้น และ นิ้วก้อยอีกข้างหนึ่งชี้ลง
สลับข้างกันได้ โดยนิ้วก้อยดันลงล่างได้ และ นิ้วโป้งยกขึ้นได้
หรือ นิ้วโป้งและนิ้วก้อยไม่แยกออกพร้อมกันได้
แสดงว่า สมองแข็งแรง-แข็งแรงดี มีพลัง





บริหารนิ้วหัวแม่มือโป่งทั้งสอง เพื่อพัฒนาสมองคิดด้านบวก

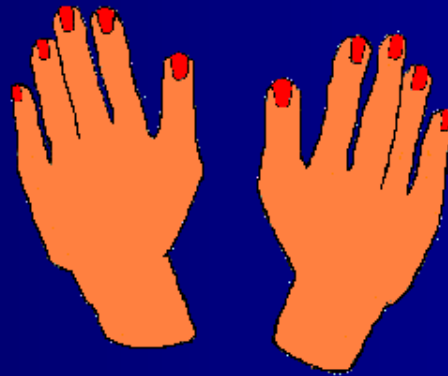
Dupuytren's
Excision



ไม่ใช่อย่างนี้



ขยับนิ้วมือทั้งสิบเสมอๆ เพื่อให้สมองแข็งแรง-ดี ไว้



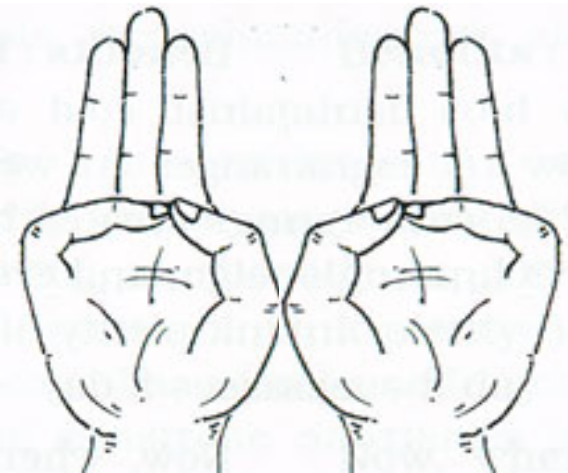
เมื่อนิ้วมือทั้ง 10 นิ้วขยับเข้า-ออก หนักแน่นเป็นจังหวะ
ระบบการทำงานของปอด หัวใจ ตับ ไต ลำไส้ แข็งแรง

ศูนย์รวมของสุขภาพชีวิต คือ สมอง

ก็จะแข็งแรงและดีอยู่เสมอ



ใช้นิ้วมือทั้งสิบนิ้วทำเป็นรูปเหล่านี้กันดู



มองภาพซ้ายทั้งใบหน้าหรือสีน้ำเงินตรงแขน-เท้า ให้หมุนตามเข็มนาฬิกา 1 รอบ
แล้วหันไปมองภาพด้านขวาทั้งใบหน้า หรือสีแดงตรงแขน-เท้า ให้หมุนทวนเข็มนาฬิกา 1 รอบ
เป็นการฝึกสมองให้เห็นภาพหมุนตาม และ ทวน อย่างละ 1 รอบได้ เกิดพลังสมอง



ด้านซ้าย ยกเท้าขวา

หมุนตามเข็มนาฬิกา



ภาพกลาง ยกเท้าขวา-เท้าซ้าย

หมุนตามเข็มนาฬิกา-ทวนเข็มนาฬิกา



ด้านขวา ยกเท้าซ้าย

หมุนทวนเข็มนาฬิกา





สมองส่วนสัญชาตญาณ และ สมองซีกขวา เป็นสมองส่วนที่รักษาร่างกายและจิตใจของตัวเองได้



การทำงานของสมองซีกซ้าย :-

เหตุผล ตรรกะ ความเชื่อความศรัทธา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษาพูด

เป็นพลังความคิดเชื่อ (การสะกดจิต)

การทำงานของสมองซีกขวา :-

ศิลปะ อารมณ์ความรู้สึก ความรัก ความสัมพันธ์ ความแข็งแกร่ง ภาษากาย

เป็นพลังชีวิต รักษาอาการโรคได้ด้วยตัวเอง (พลังจินตนาการ)





โรคซึมเศร้า และ อารมณ์สองขั้ว (Bipolar)

เอาแต่นอน
แต่นอนไม่หลับ
หลับไม่ดี ไม่สนิท



ใบหน้าไร้อารมณ์
ไม่สัมพันธ์กับใคร
แยกตัว คิดหมกมุ่น

หิวอยากกิน
เบื่ออาหาร

หิวเข้าตั้งคม
หิวขยับขยับเคลื่อน

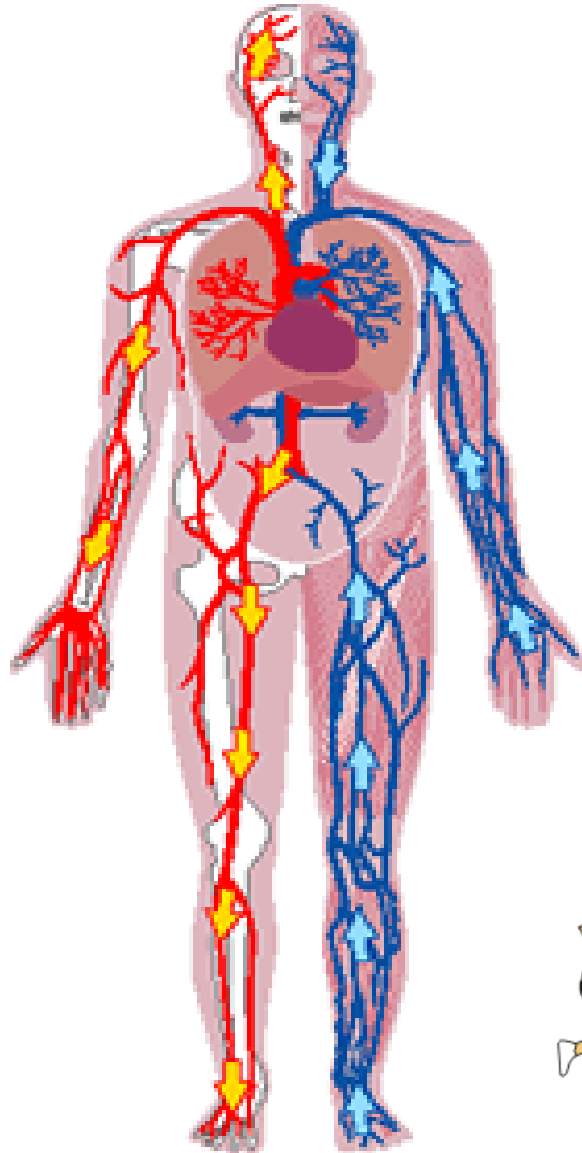
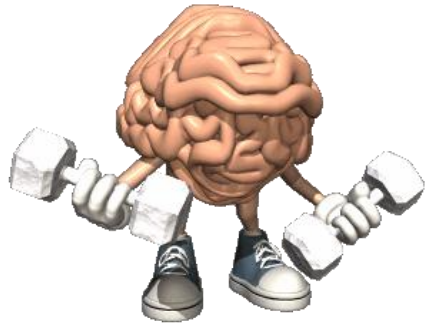


ชีวิตนี้เกิดมา ต้องมีแต่ความอิสระ



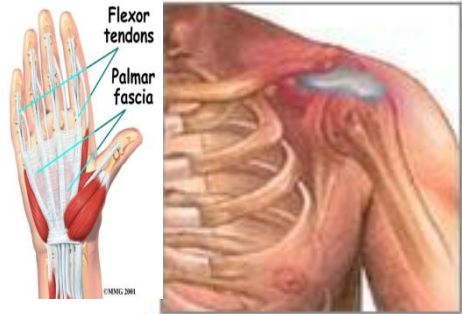
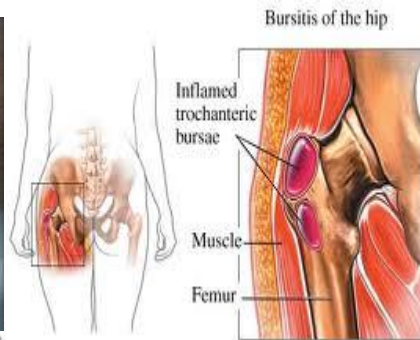
สุขภาพดี บุคลิกภาพดี ฐึ่สึกดี มีความสุข

เมื่อขยับร่างกายทั่วทุกส่วน คลื่นกระแสไฟฟ้า-เลือด-ลม ไหลเวียนดี สุขภาพชีวิตแข็งแรง-ดี สมองมีพลัง



(Bursitis) ไหล่ติด ข้อศอกติด สะโพกติด หัวเข่าติด

เจ็บข้อไหล่ ยกแขนไม่ขึ้น ก้าวขาไม่ออก หมดเรียวแรง



A



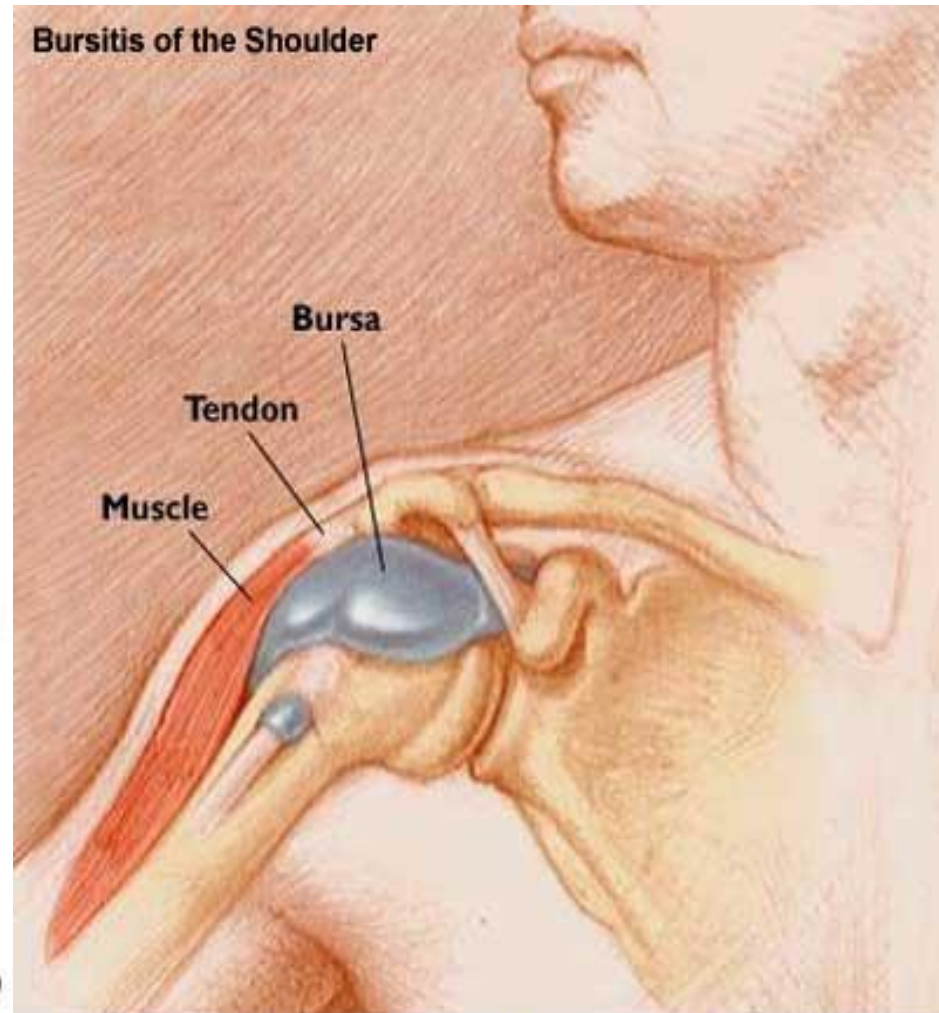
B



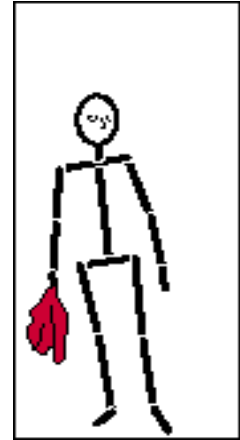
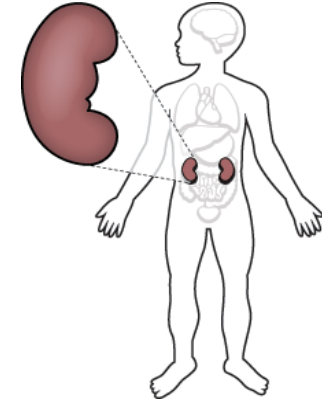
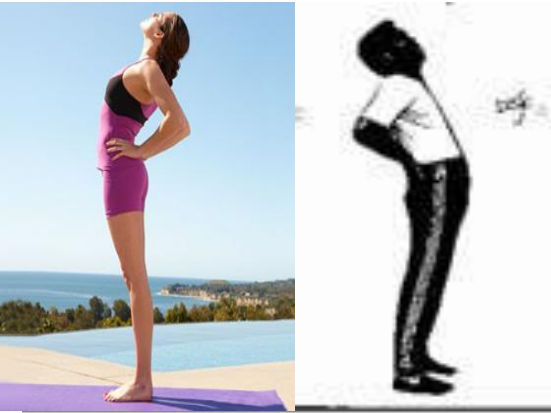
C



D



บริหาร“ไตทั้งสองข้าง”ให้ดี และยังช่วยเพิ่มพลังสมอง



หายใจลึกๆออกช้าๆ สัก 2-3 ครั้ง
แล้วยืดไปด้านขวาพร้อมหายใจเข้า
จึงยืดไปด้านซ้ายพร้อมหายใจออก

Take deep breathe and on
the inhale stretch to the right,
and exhale stretch to the left.

ความสุข สุขภาพชีวิตดี สร้างได้ !

ชีวิตนี้ มันสั้นนัก จึงอย่าจริงจังเกินไป ให้รู้จักทำชีวิตนี้

ให้มีความสุขเล็กๆน้อยๆในชีวิตประจำวันไว้เสมอๆ

ลองทำตัวเป็นเด็กๆ เล่นๆกับร่างกายเราสัก2-3นาที

ให้ร่างกายผ่อนคลาย รู้สึกดี พร้อมทั้งจะเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์

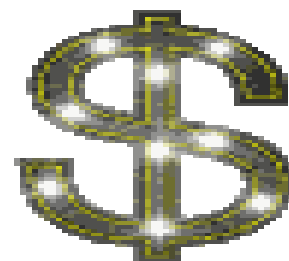
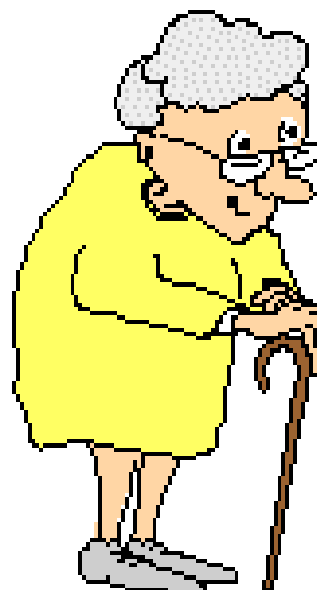
มีเงิน มีงาน

มีใช้ว่า

สุขภาพจะดีได้



สุขภาพชีวิตดี
สร้างได้ด้วยตัวเองใน
ขณะนี้ ที่ตรงนี้เลยครับ





เซลล์ทุกเซลล์ทั่วร่างกายของคุณ เชื่อตามที่คุณ
นึกคิดซ้ำๆ พูดบ่อยๆ รู้สึกเสมอๆ หรือทำประจำๆ

*Every Cell of Your Body Believes Every Word
You Think; You Say; You Feel; You Act.*

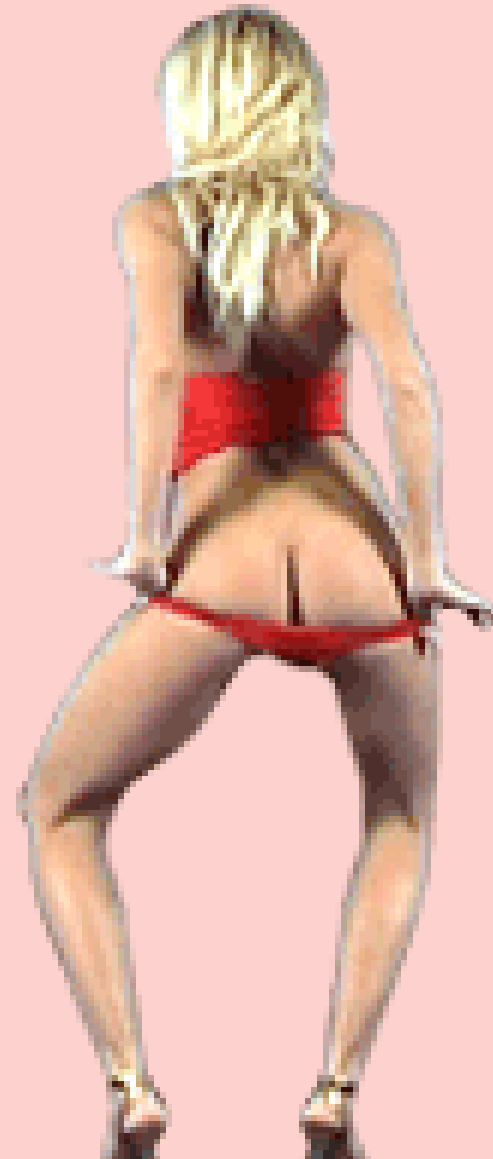
เมื่อคุณทำท่าทางด้วยการร้ายรำอย่างมีความสุข
เซลล์ใหม่ที่จะ**งอก-เงย-งาม** ขึ้นมาตามที่เรา**รู้สึก**ขณะนี้



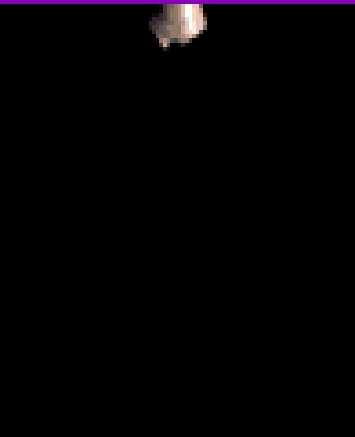
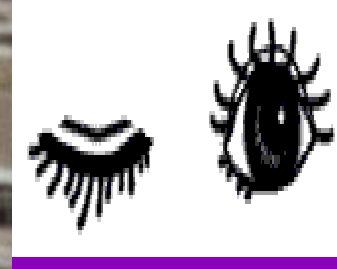
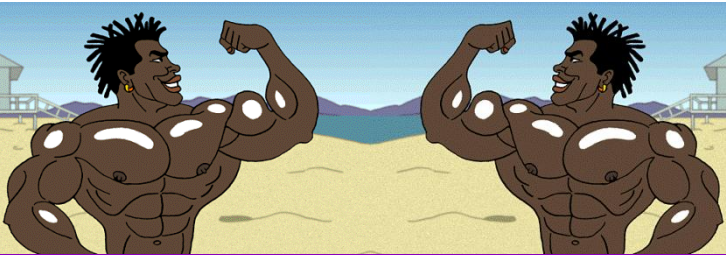
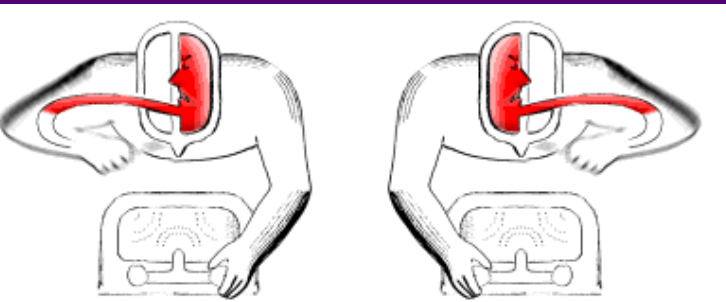
ก็จะเปี่ยมไปด้วย**ความรู้สึกดี มีสุข**



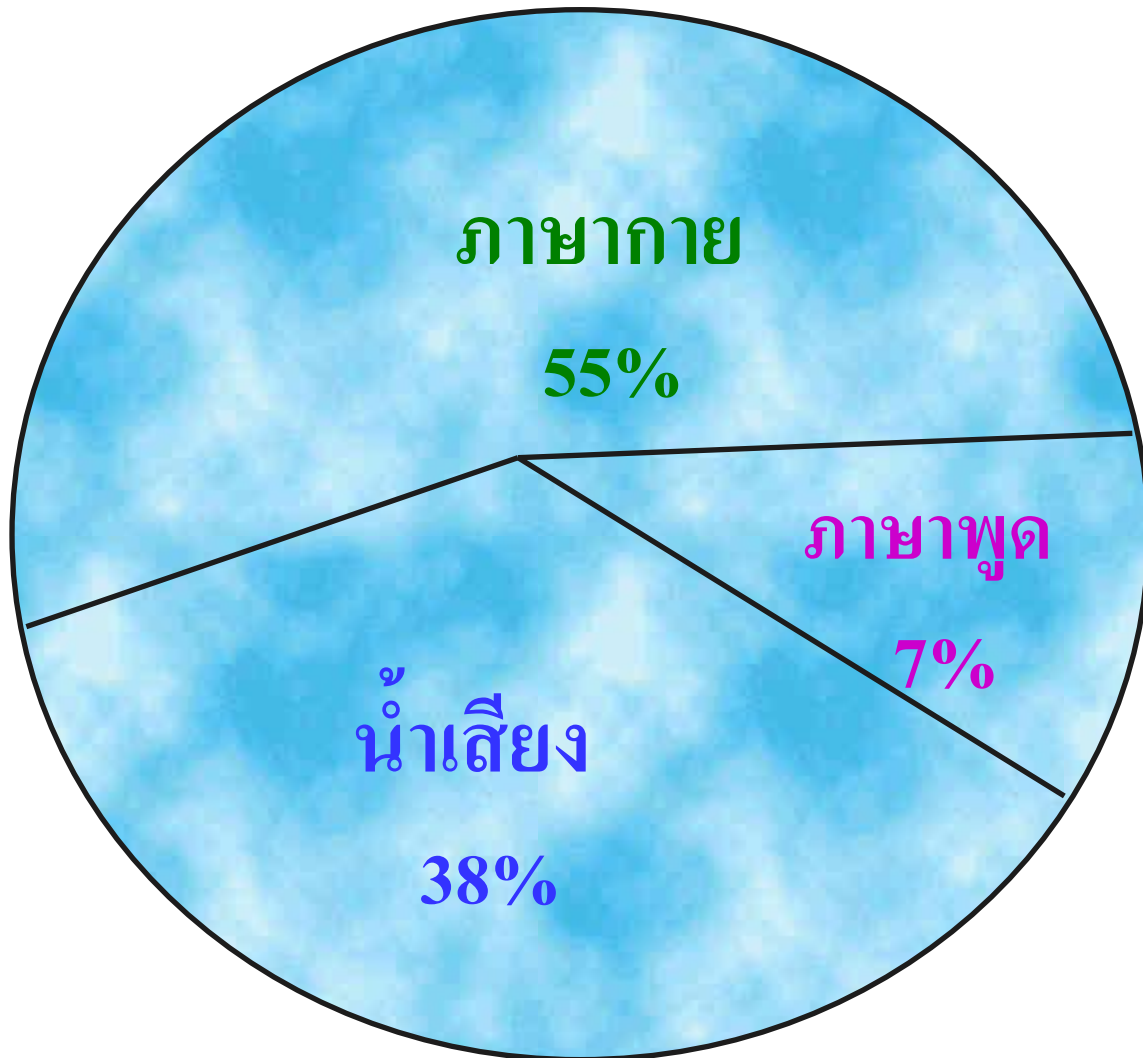
โยกตัวให้เซลล์ทั่วร่างกายยืดหยุ่นตื่นตัว
เพิ่มพลังชีวิตให้มีความสุขกันเลย



ฝึกบริหารตา-ปาก-นิ้ว-มือ-แขน-เท้า ทั้งสองข้าง สม่่าเสมอ เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพิ่มพลังสมอง สุขภาพชีวิตดี



ศิษย์พันธุ์ภาษา



อวัจนภาษา

(ภาษากาย)

สายตา
(EYE CONTACT)

ลักษณะการหายใจ
(RHYTHM OF BREATH)



สีหน้า
(FACIAL EXPRESSION)

น้ำเสียง
(TONE OF VOICE)

กิริยาท่าทาง
(GESTURE EXPRESSION)



โรคร้าย “ไขมันทรานส์”

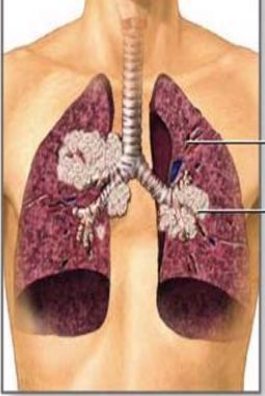
โรคเรื้อรัง อาทิ โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองเสื่อม
โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคมะเร็ง โรคอ้วน เบาหวาน ความดัน
โลหิตสูง กำลังเป็นปัญหาสำคัญทั่วโลก

ปีพ.ศ.2548 องค์การอนามัยโลกประกาศว่า โรคเรื้อรังได้คร่า
ชีวิตคนทั่วโลกถึง35 ล้านคน และคาดว่าอีก10ปีข้างหน้าจะคร่าชีวิต
คนทั่วโลกถึง400ล้านคน โดยร้อยละ80อยู่ที่ประเทศกำลังพัฒนา

ในประเทศไทยขณะนี้ พบว่าประมาณ25 ล้านคน กำลังเสี่ยงต่อ
โรคหัวใจ และ โรคหลอดเลือดสมองเสื่อม

สาเหตุสำคัญของการเป็นโรคเหล่านี้ เพราะบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงชนิดไม่ดี (LDL) ไขมันมากจะแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ เกาะจับเซลล์ ทำให้เซลล์ทำงานไม่คล่อง จึงอาจเกิดเส้นเลือดอุดตัน เพราะระบบ เลือดเสีย ที่มาจากของเสียต่างๆในร่างกายเรา จะต้องส่งมารวมอยู่ที่ “หัวใจ” เพื่อส่งต่อให้ “ปอด” ฟอกให้สะอาด แล้วจึงกลับคืนสู่ “หัวใจ” เพื่อส่งเลือดดีไปทั่วกาย

การได้ขยับขับเคลื่อนอวัยวะภายในตัวเราเองบ่อยๆ อาทิ การหัวเราะออกได้ทุกวันจึงเป็นวิธีการเสริมสร้างเซลล์ให้แข็งแรง และฟื้นฟู ป้องกันอาการโรคต่างๆได้ดีที่สุด

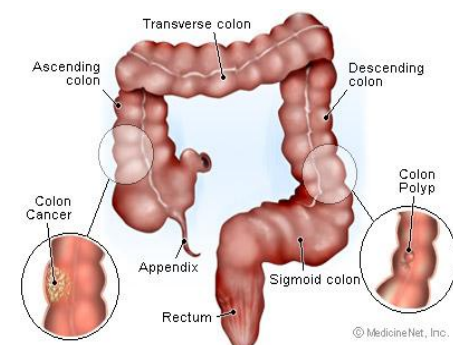


Lungs of a smoker(“brown”)

Cancer

ปี 2551 ทั่วโลก

เป็นโรคมะเร็งเพิ่ม 12 ล้านคน



Colon Cancer and Polyp

สมาคมต่อต้านโรคมะเร็งของสหรัฐอเมริกาเปิดเผยว่า ปี 2551 มีผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น 12 ล้านคน และเสียชีวิตแล้ว 7 ล้าน 6 แสนคน โดยอยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนาป่วยมากถึง 5 ล้าน 4 แสนคน และเสียชีวิตแล้วถึง 4 ล้าน 7 แสนคน

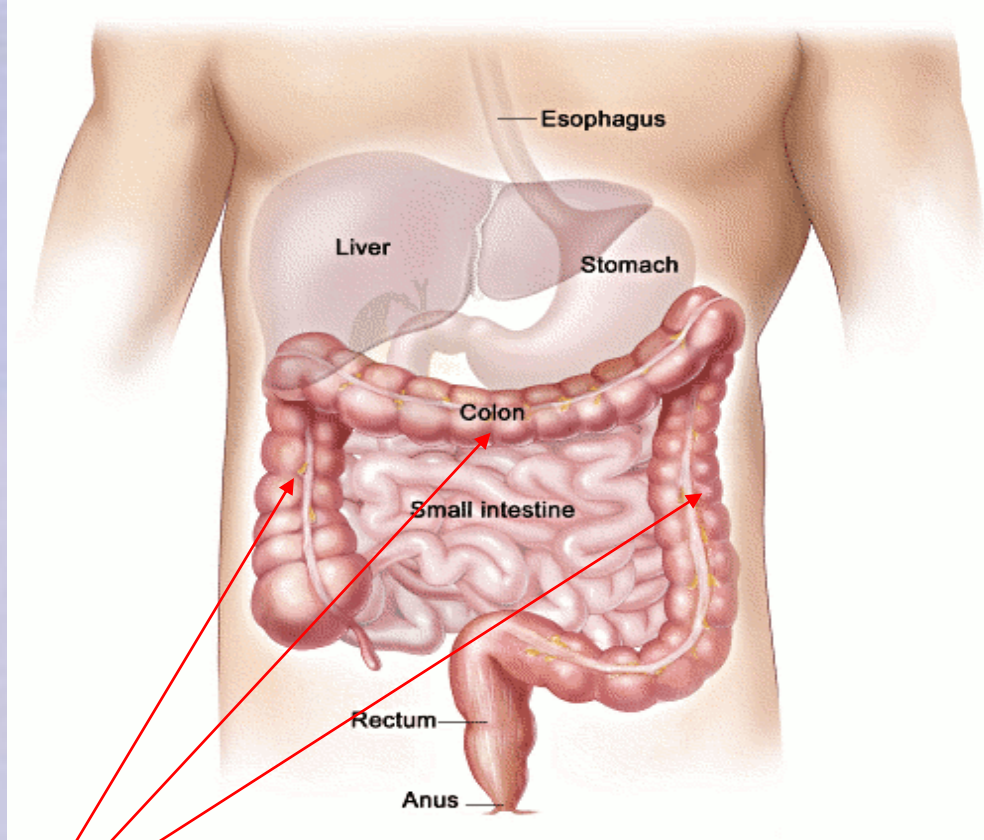
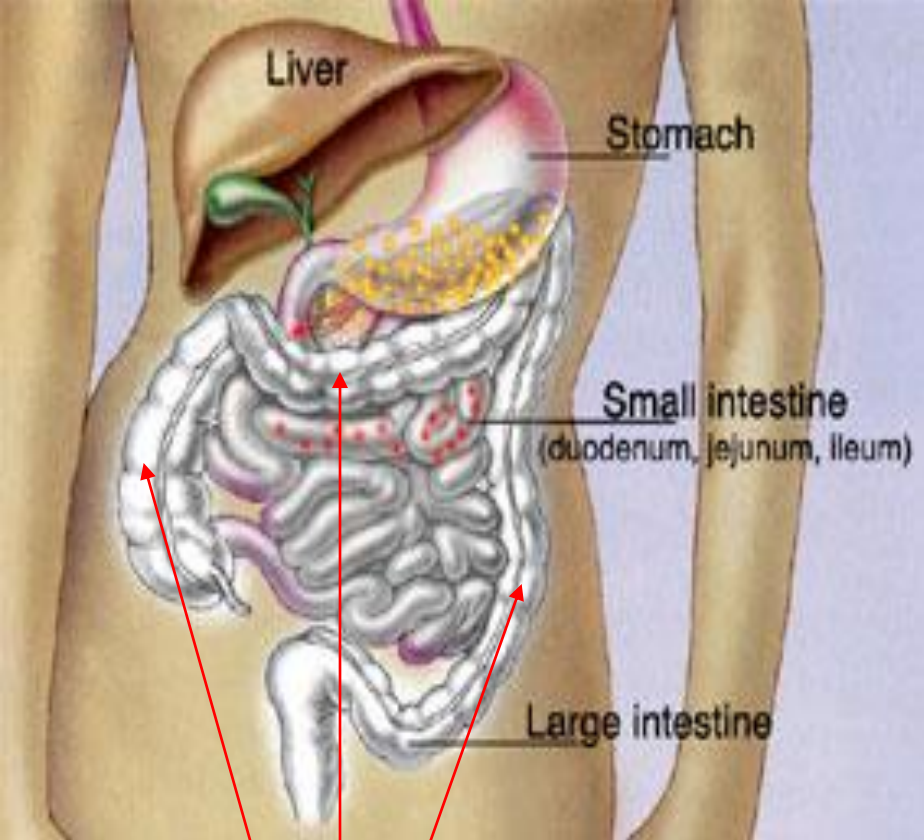


ประมาณวันละ 2 หมื่นราย

ผู้ชายเป็นมากที่สุด ได้แก่ ลำไส้ใหญ่+ทวารหนัก ปอด ตับ
ผู้หญิงเป็นมากที่สุด ได้แก่ ปากมดลูก ลำไส้ใหญ่+ทวารหนัก

ทรวงอก และปอด โรคมะเร็งเต้านม พบมากเป็นอันดับ 3 ของสตรี
ทั่วโลก (สตรีไทยเพิ่มเป็น 12,000 ราย ในปี 2551)

คนไทยตายด้วยโรคมะเร็ง เฉลี่ยวันละ 152 คน



เศษอาหารคั่งค้างอยู่ที่ลำไส้ใหญ่ จนกลายเป็นสารพิษ

(ภาวะเพาะย่อยไม่ทัน ส่งให้ลำไส้ใหญ่ จึงย่อยไม่ละเอียด ให้ลำไส้เล็ก ก็ย่อยไม่หมด เลยย้อนคืนสู่ลำไส้ใหญ่)

อากาศ (O₂) ไม่เติมปอดขยับลำไส้ เลือดไม่สะอาด จะกลายเป็นมลพิษ ค้างอยู่ตรงลำไส้)

(การหายใจ ไม่เต็ม แน่น ในปอดเพื่อดันให้ท้องขับเคลื่อน เลือดดีจึงไม่สามารถลง ถึง ลำไส้ใหญ่และเล็ก)

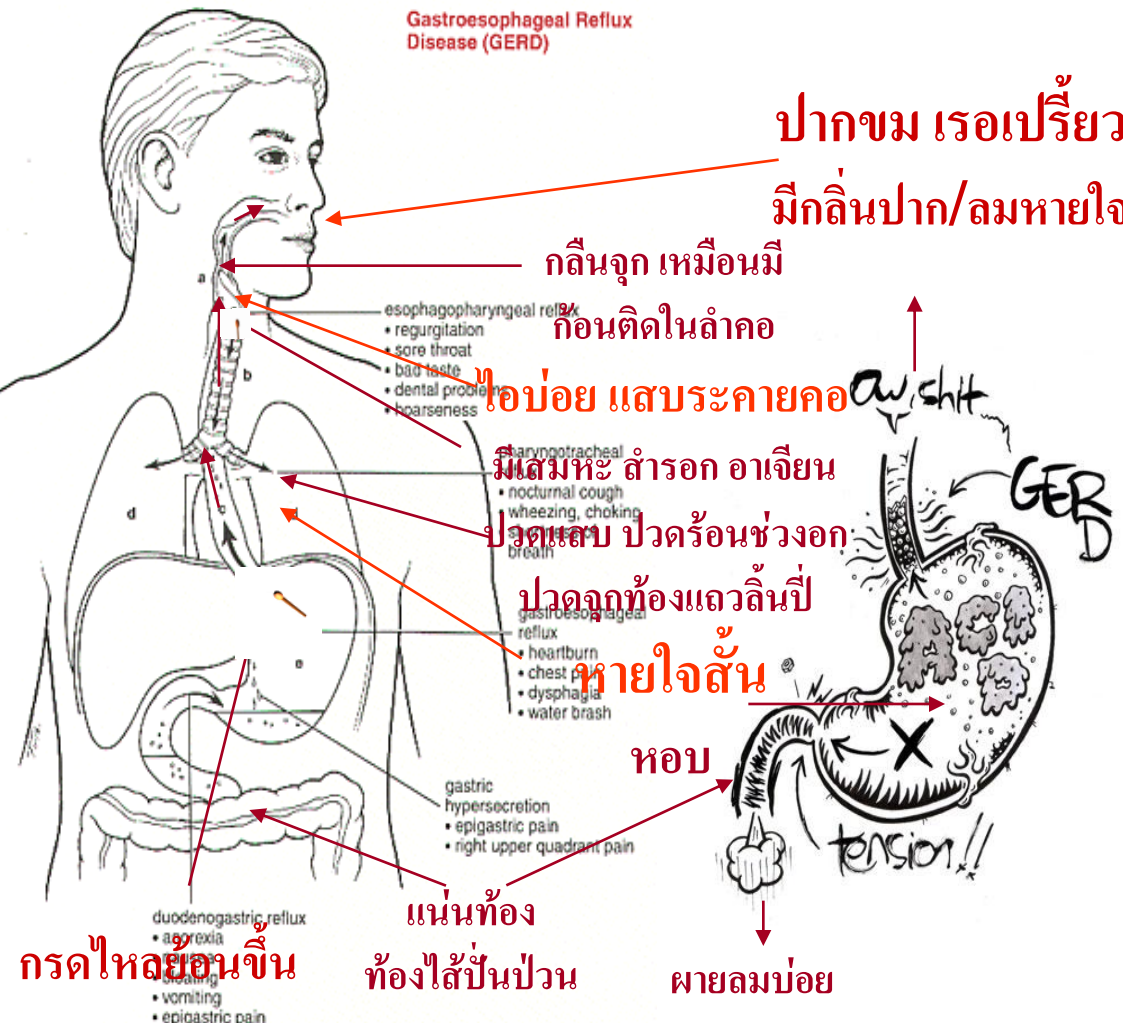
โรคเรื้อรัง ส่วนใหญ่ จึงเริ่มจากลำไส้ใหญ่ และจุดจบเมื่อลามถึงปอด

Death begins in the Colon

Gastro
Esophageal
Reflux
Disease

GERD (โรคกรดไหลย้อน)

เครียด กินไม่เป็นเวลา กินแล้วลงนอน
เคี้ยวไม่ละเอียด หายใจไม่เต็ม-แน่น-ลึก

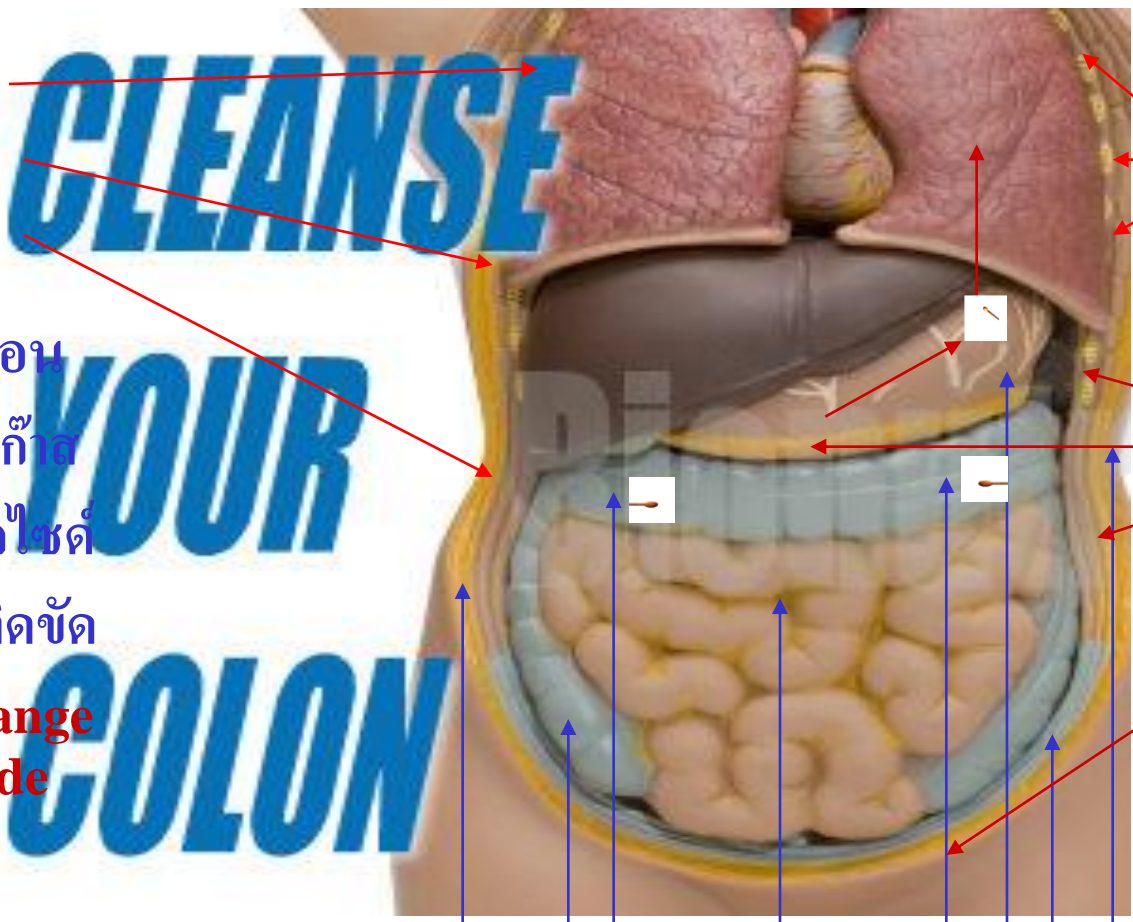


ในคนอ้วน กล้ามเนื้อหูรูดจะทำงานได้ไม่ดี ทำให้กรดสามารถไหลย้อนไปที่หลอดอาหารและกัดกร่อนซ้ำๆจนกลายเป็นมะเร็งได้ **มะเร็ง**

ทำให้ลำไส้ใหญ่-เล็ก ผองอก ผองแอว ผองท้อง สะอาดไว้เสมอ

ผองปอด
กะบังลม
และผองท้อง

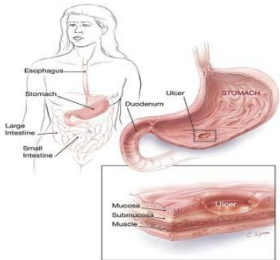
CLEANSE YOUR COLON



เยื่อเมือก(mucus)
พังพืด (fascia)
สารพิษ(gastritis)
เนื้อเยื่อถูกขังยึด
ดึงรั้งติดกัน
ทำให้เลือดลม
ไม่สามารถไหลเวียน
ไปเลี้ยงลำไส้ เกิด
ภาวะลำไส้อุดตัน
(bowel obstruction)
ลำไส้เน่าหรือตายได้
(strangulation)

ไม่ขยับขับเคลื่อน
ช่องแลกเปลี่ยนก๊าซ
คาร์บอนไดออกไซด์
และออกซิเจนติดขัด

Oxygen exchange
Carbondioxyde



ขยับขับเคลื่อนส่วนท้องทั้งหมดนี้

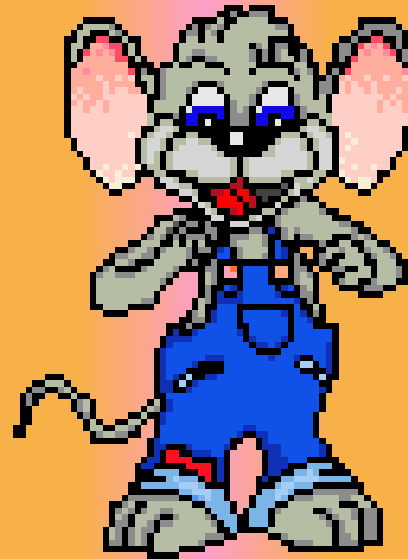
หายใจให้เต็ม-แน่น-ลึกไว้ แล้วเปล่งเสียงออกจากท้องอย่างหนักแน่นสม่ำเสมอ

หรือการหัวเราะเสียงก้องขยับขับเคลื่อนส่วนท้อง+อกอย่างหนักแน่นเป็นจังหวะ

สยามหัวเราะ-เพาะสุขให้กับชีวิต 4 ด้าน

- **1. หัวเราะ - เคาะโรคกายออกจากชีวิต**
- **2. หัวเราะ - เพาะสุขให้กับจิต (สมอง)**
- **3. หัวเราะ - เพาะความสัมพันธ์ (สังคม)**
- **4. หัวเราะ - เพาะสุขชีวิต (จิตวิญญาณ)**

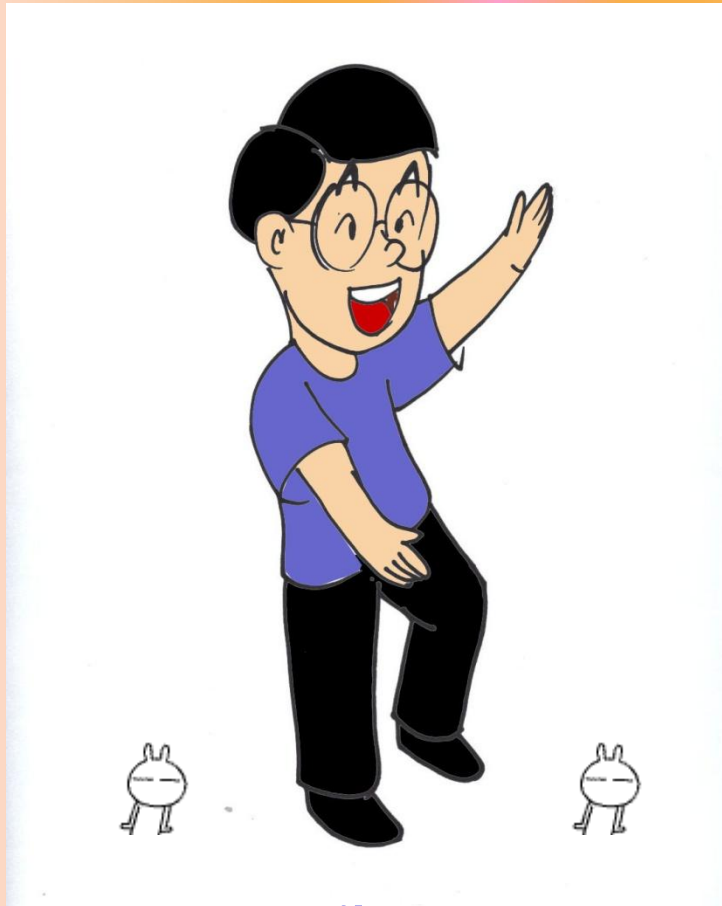
อุ่นเครื่อง (Warm up)



ยกมือขวาขึ้นพร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้น
แล้วสลับข้างกัน แอ่นหน้าแอ่นหลัง
เพื่อนวดกระดูกไขสันหลัง



ยกมือแตะหน้าขา(Warm up)

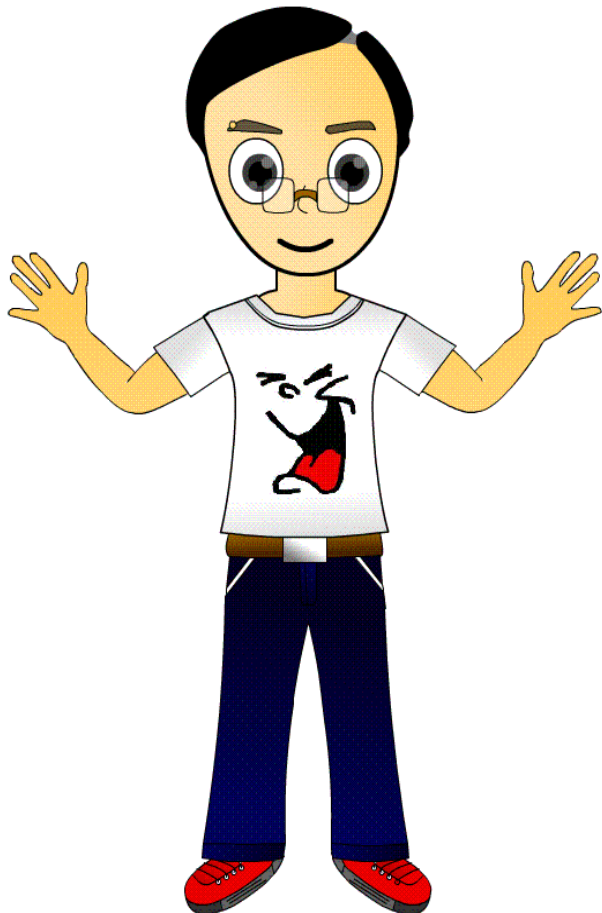


ขยับเท้าขึ้น-ลงทีละข้างก่อน
ยกฝ่ามือขึ้น-ลงแตะหน้าขาสลับข้าง



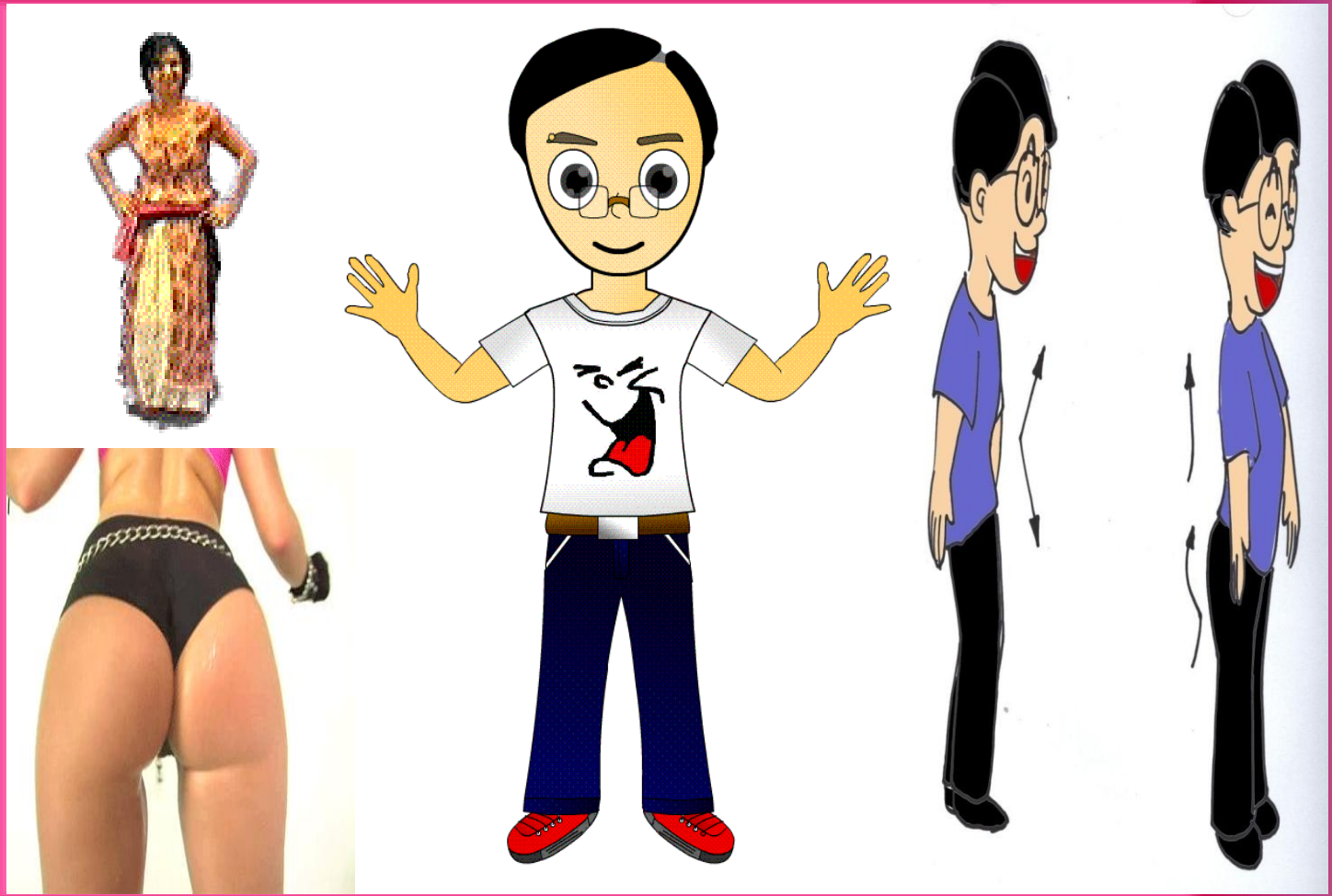


สะโพก



ยกสะโพกหนักแน่นไปข้างซ้ายที่ ข้างขวาที่

ท้อง (ลำไส้ใหญ่+ลำไส้เล็ก)



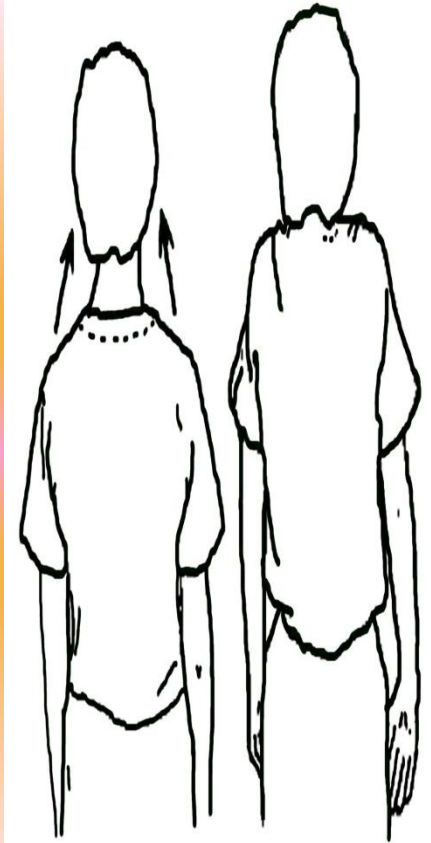
โยกท้องบนท้องล่างเป็นวงรี หมุนรอบเป็นเลข 8

หน้าอก



เหวี่ยงแขนออกไปสุดๆรอบตัว

ไหล่



ยกหัวไหล่ขึ้น แล้วทิ้งลงทีละข้าง

ไห่

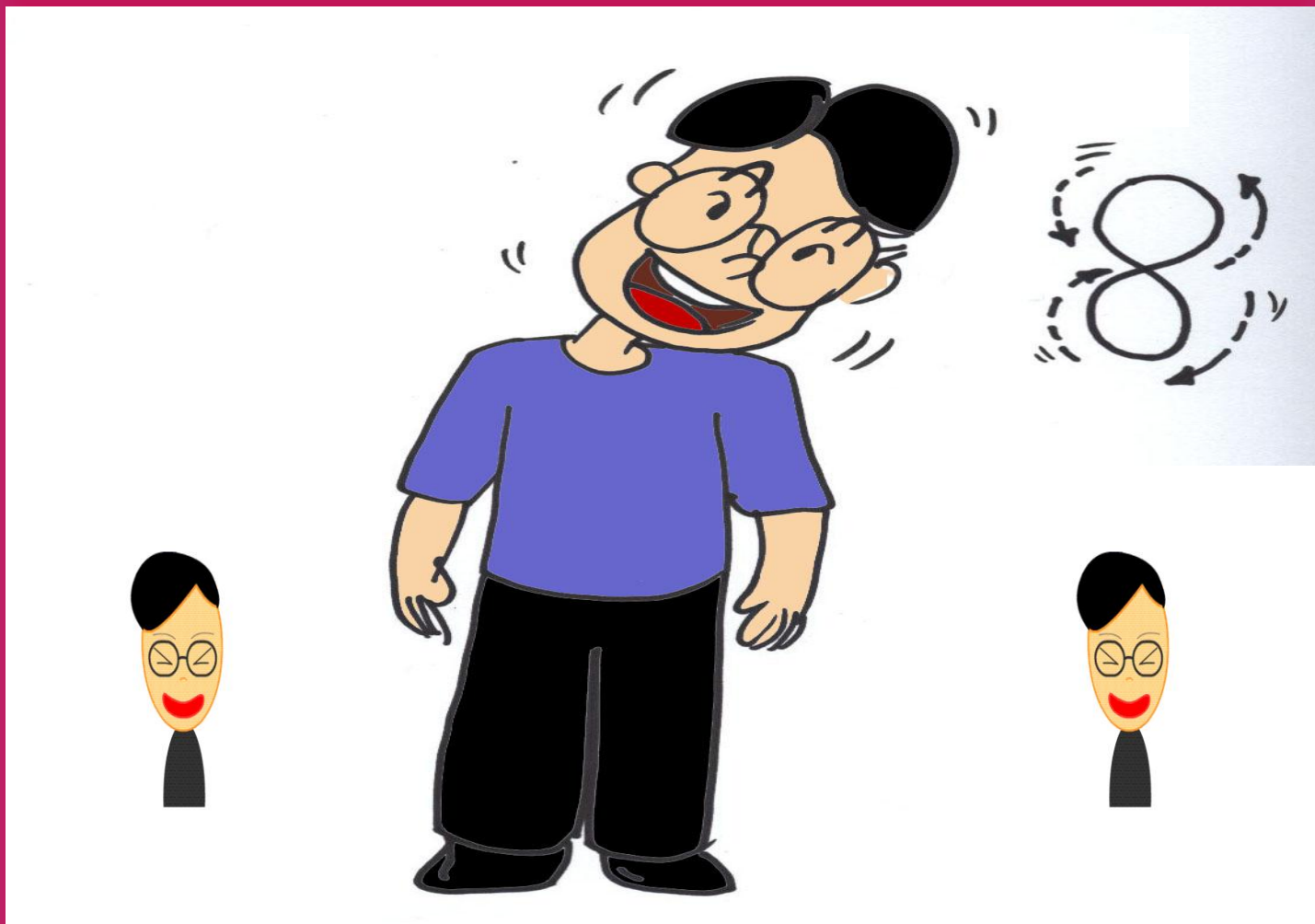


มีอะไรอะป่าว...



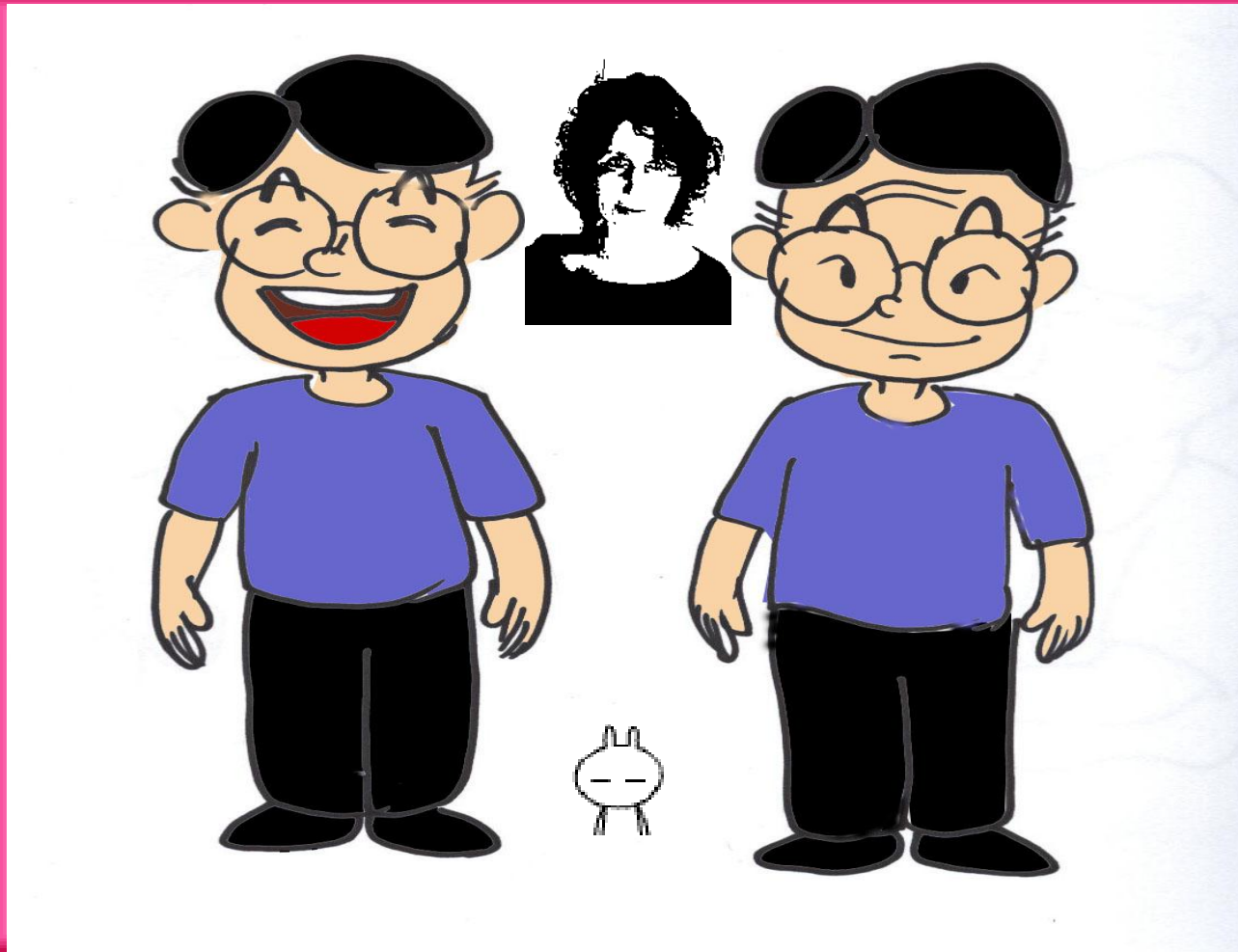
ยกหัวไห่ขึ้น แล้วทิ้งลงที่ละข้างหรือหมุนหัวไห่ขึ้นลงที่ละข้าง

คอ



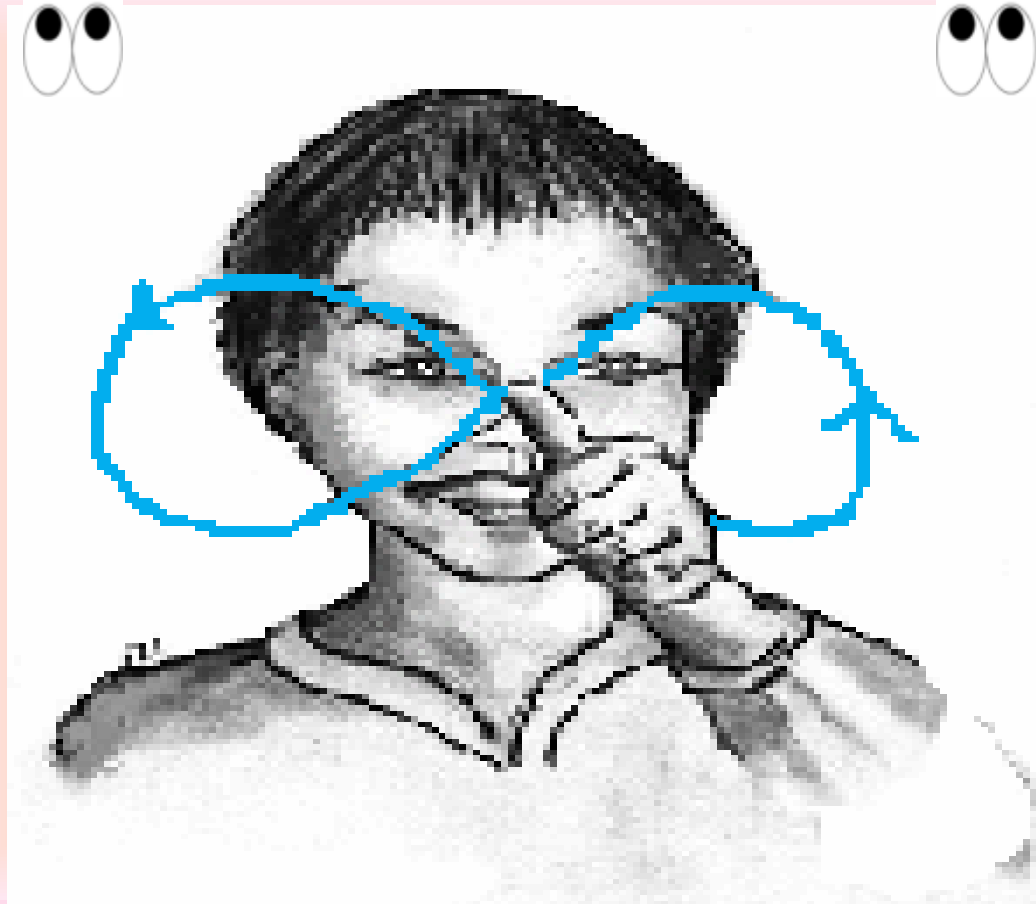
หมูนรอกคอเป็นเลข 8 แนวนอนขี้เกียจ

ใบหน้า-สมอง



ยิ้มกว้างจนแสบตา(บาน) สลับกับ เลิกหน้าผากขุ่นบน(เบิก)

ดวงตา



ตาทั้งสองข้างมองตามนิ้วที่เขียนเป็นเลขตัวแปด (8)

สยามหัวเราะ-เคาะโรคกาย (8 ท่า)



รูป
圖書分下
500円
ตัวเอง
เป็น
คุณเองสามารถทำเองได้

新宿鍼灸柔整専門学校
www.ogura.ac.jp
The Shinjuku College of Acupuncture and Body Therapy

Heal
Your
Body

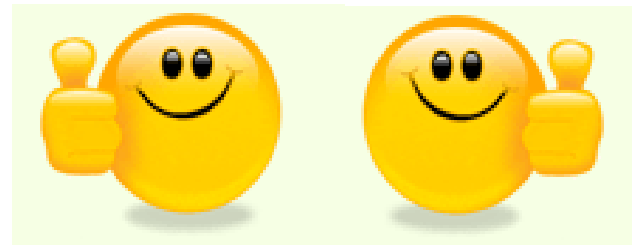
By
Laughter
Siam



ท้อหัวเราะ



โอ..





อกหัวเราะ

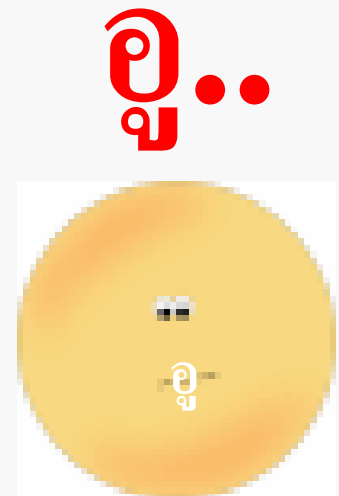
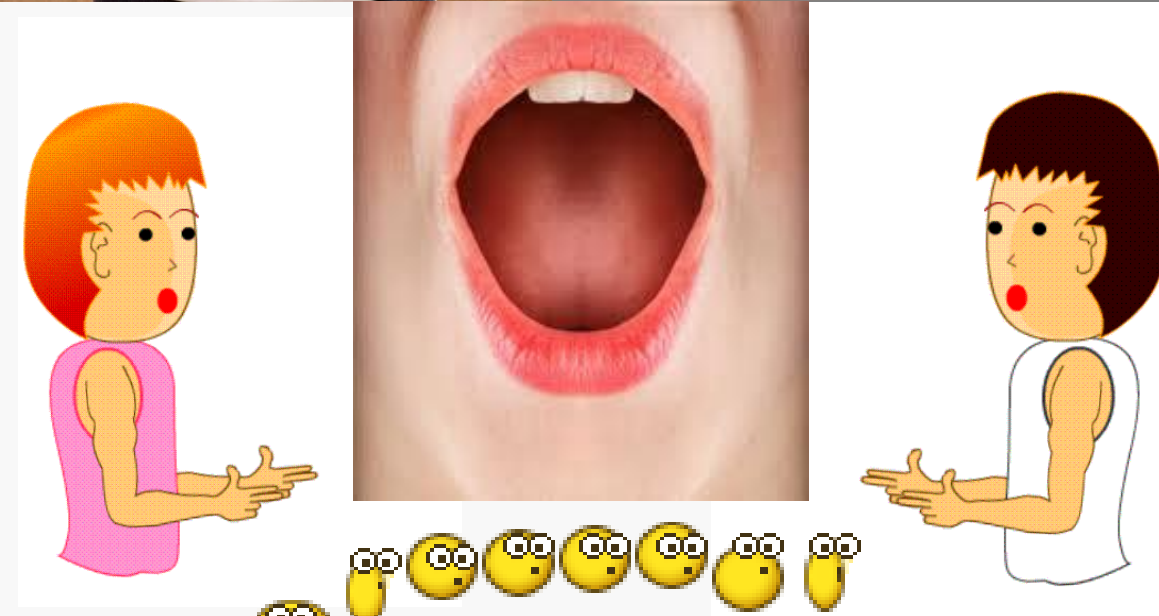


อา..



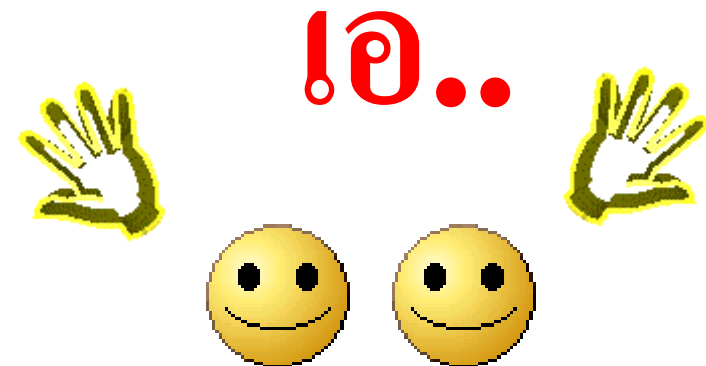


คอหัวเราะ



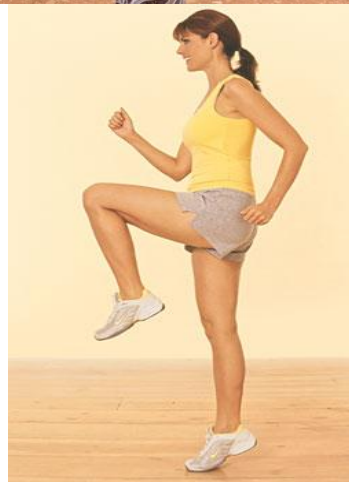


หน้าหัวเราะ





ยกเท้าขึ้น
แอ่นหลัง
ปล่อยเท้าลง
แอ่นหน้า



เท้าหัวเราะ



โอ..

ยกเท้าขึ้นสลับ
ข้างกับแขนอีกข้าง





แขนหัวเราะ



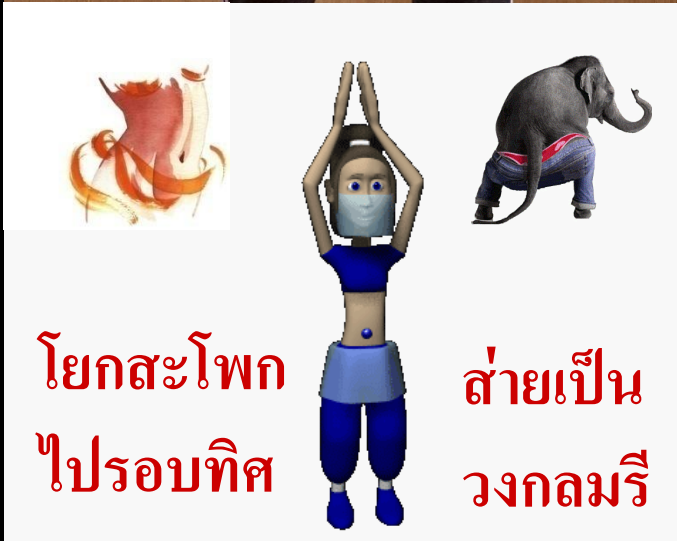
อา..

ยกแขนทั้งสองข้างสูงขึ้นไป
พร้อมยกเท้าสลับข้าง





เอวหัวเราะ



โยกสะโพก
ไปรอบทิศ

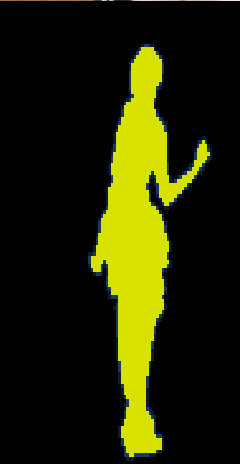
ถ่ายเป็น
วงกลมรี

อ..





ไหล่หัวเราะ



เอ..

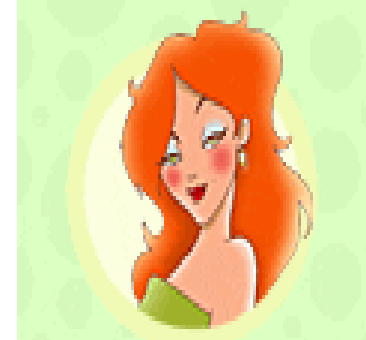


|





ฟังเสียงร่างกายตัวเอง



เมื่อหัวเราะครบแต่ละชุด ให้พักชั่วคราว โดยให้หลับตา เพื่อ
ฟังเสียงร่างกายในร่างกายตัวเองว่า กำลังรู้สึกอย่างไร
เป็นการตรวจจุดแข็ง และจุดอ่อนในร่างกายเรา เพื่อปรับให้มัน
กลับมารวมความเป็นหนึ่ง

- จุดแข็ง คือ ส่วนที่รู้สึกมันอ่อนดี แน่นดี เป็นหนึ่งเดียวกันดี
- จุดอ่อน คือ ส่วนที่รู้สึกมันสั้น มันอ่อน มันตึง มันปั่นป่วน
มันปวด มันชา มันกระตุก



อยู่กับมัน



ให้ความรู้สึกที่รู้สึกดี ที่เรียกว่าเป็น จุดแข็ง

(*RESOURCE/LIFE ENERGY*)

ไปยังส่วนที่เป็น

จุดอ่อน (*WEAKNESS*) ในร่างกายตัวเรา

แล้วให้ความรู้สึกอยู่ตรงจุดอ่อนนั้นๆ สักครู เรียกว่า

อยู่กับมัน

อยู่กับอาการที่กำลังเกิดอยู่ ณ ขณะนั้นๆ





อาการทุกอย่างที่เคยเกิดขึ้นกับชีวิตเรา

มันไม่เคยน่ากลัว

เท่ากับ

ความคิดของเราที่กลัวจะเกิดอาการนั้นๆขึ้นมาอีก



การแก้ไขอาการต่างๆที่กำลังเกิดขึ้นที่ดีที่สุดนั้น

คือ



ไม่โถม ไม่ถอย

ไม่สู้ ไม่หนี

ไม่คอยไปกำจัดมันทิ้ง ไม่คอยไปฆ่าเติมมันเพิ่ม



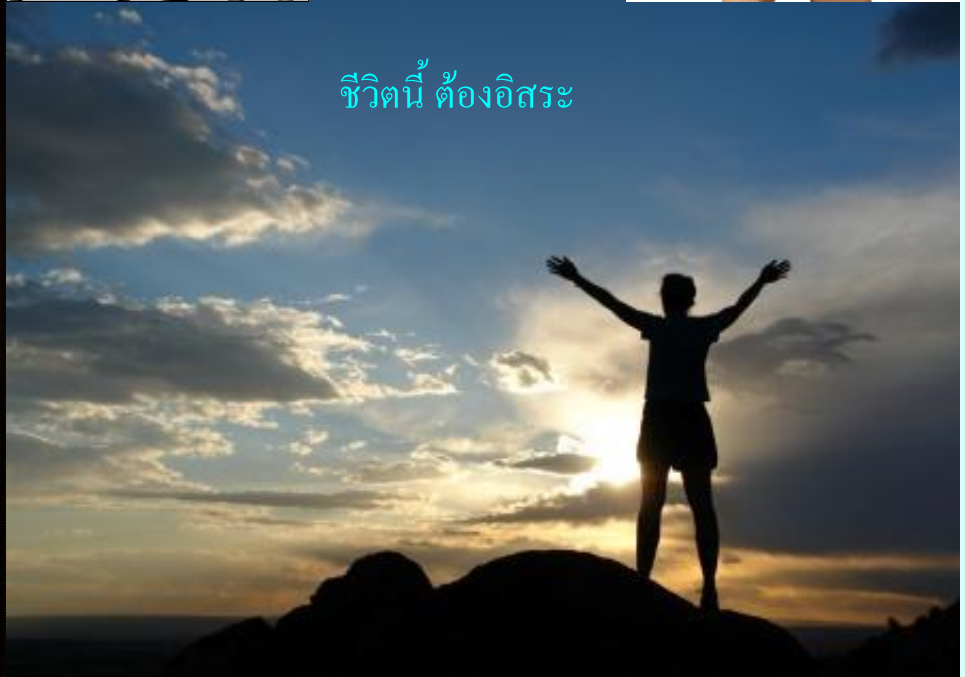
แต่ จะค่อยๆ เผชิญ อยู่กับมัน เรียกว่า

อยู่กับมัน

แล้วอาการนั้นๆ ก็จะค่อยๆ ทุเลา ละลาย จางหายไปเอง **1**

สขยามห้วงเราร- เพาะสุขให้กับจิต

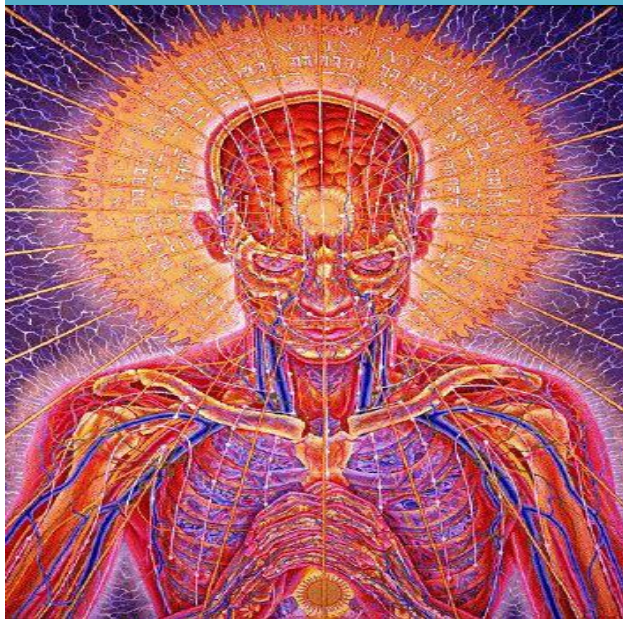
2



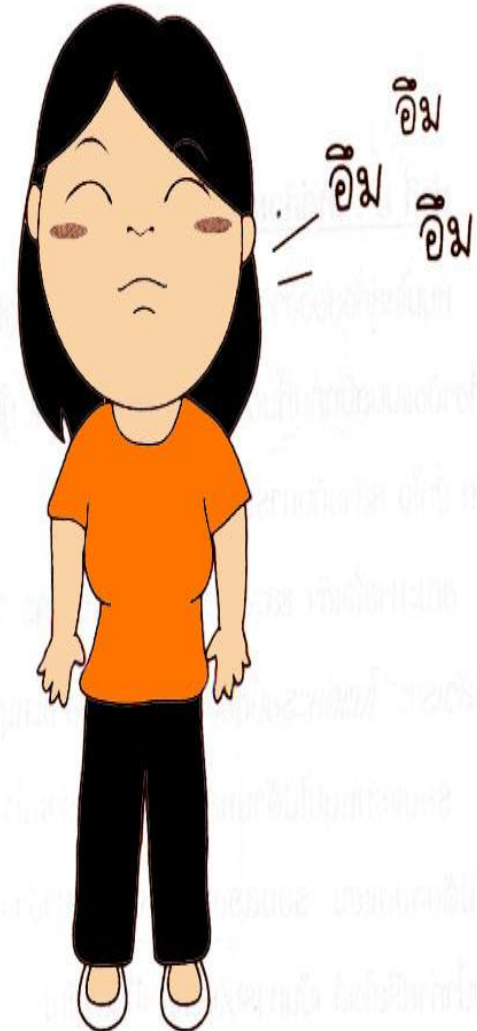
ปิดปาก

ให้เสียงก้องอยู่ในสมอง

อิม..



สมองหัวเราะ



เปิดปาก ออกตัว โอ ก่อน

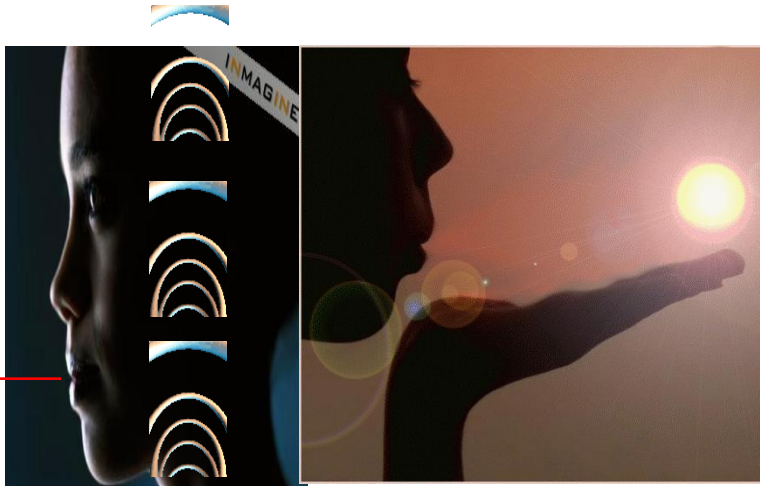
ปิดปาก ออกตัว โอม ขึ้นไปบนสมอง

โอ..โอม...

Om

โอม..
(ปิดปาก)

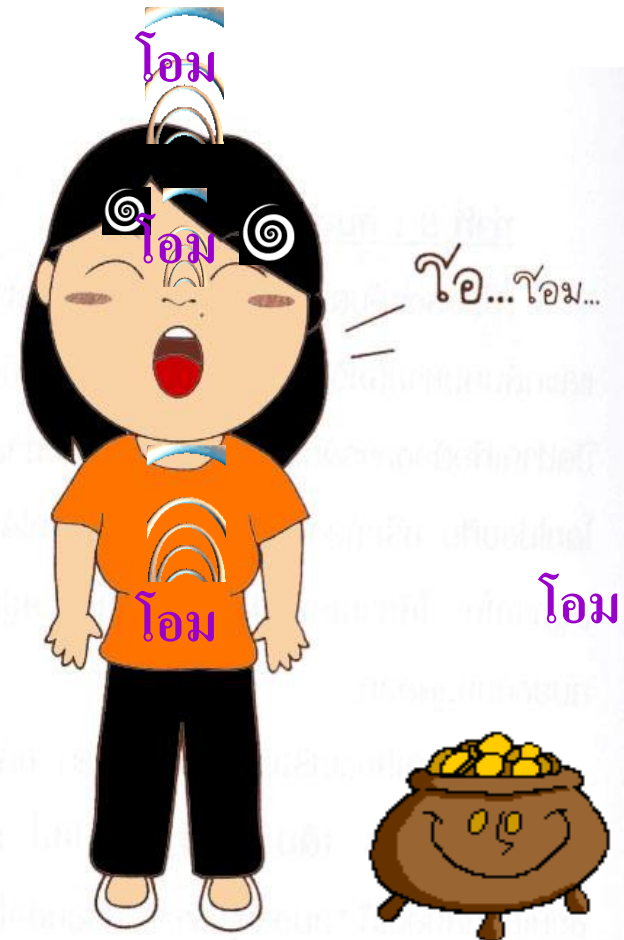
โอ..
(เปิดปาก)



พลังสมองดี ชีวิตแข็งแรง

จิตสมองหัวเราะ

เปล่งเสียงก้องขึ้นไปสมองล่าง-
กลาง-บนขึ้นไปกลางกระหม่อม





เสียงสุนทรีย์:ทางอารมณ์



Happiness



สุขเข้าแทนที่
โศกเศร้า
ในสมอง



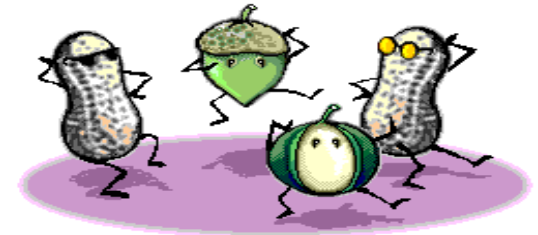
สยามหัวเราะ-เพื่อจะความสัมพันธ

3 ท่า



ปราศจากความรัก ความสัมพันธ์ ชีวิตก็ไร้ซึ่งถึงความหมาย

You drive me nuts...
...but i still love ya! =)

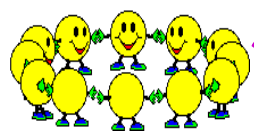


Relationships

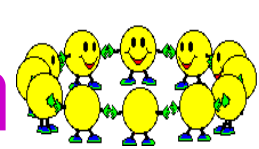
Get The Most Out Of Yours



Love
Commitment
Magic
Sex
Communication
Lust
Trust

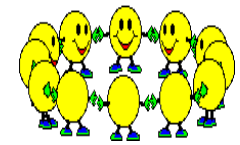


โอบกอดหัวเราะ- เพาะความเป็นหนึ่ง

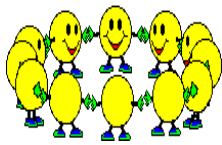


(แขนสองข้างสัมผัสไหล่-แขนซึ่งกันและกันอย่างหนักแน่น
มองหน้ากัน แล้วจึงกระโดดหัวเราะไปทิศซ้ายก่อนวนทิศทางขวา)





หัวเราะ-เพาะความเป็นหนึ่งในองค์กร



มือสองข้างจับแขนจับไหล่ซึ่งกันและกัน แล้วกระโดดรอบเป็นวงกลมไปซ้ายแล้วขวา
พร้อมส่งเสียงหัวเราะอย่างมีความสุขให้กันและกัน

Life is short... Make fun of it!



นวด-หัวเราะ เพราะกำลังใจให้กัน

Life is short... Make fun of it!





กระโดดนวด-หัวเราะ เพราะกำลังใจให้กัน



ไหล่..ไหล่..ไหล่..



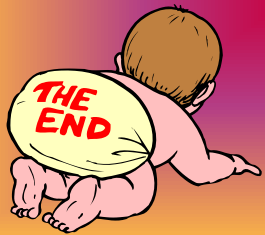
หลัง..หลัง..หลัง..



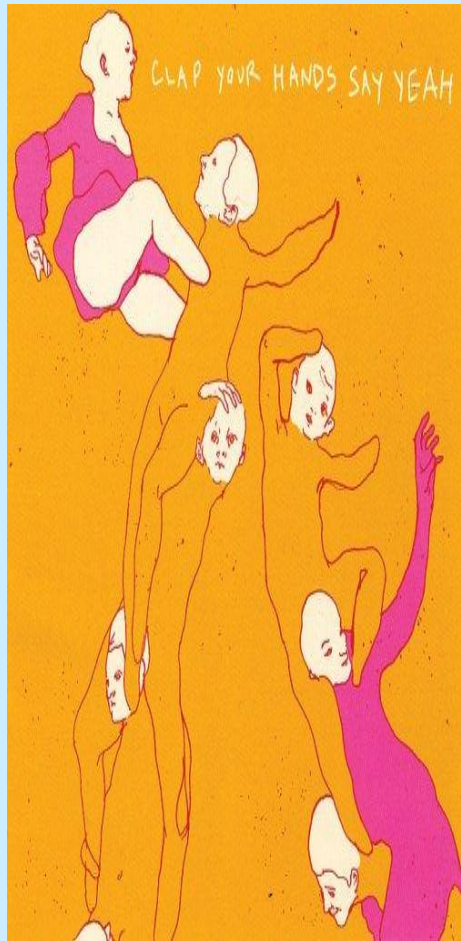
เอว..เอว..เอว..



เดินไปรอบวงกล่าวคำชมดี ๆ ส่วนที่เป็นจุดเด่น เป็นสิ่งประทับใจ
ของเพื่อนร่วมงานในบริษัท **TOYOTA** สักประ โยคสองประ โยค



ท่าท่าที่รู้สึกมีความสุขที่สุด-ให้อีกฝ่ายเลียนแบบ



ท่าท่ากายที่รู้สึกอิสระที่สุด อีกฝ่ายท่าท่าตาม ทายใจกันว่าผู้ทำต้องการอะไร

กระโดดตะมุมือหัวเราะ- เพาะความสำเร็วจนให้แก่น



ยู่..ฮู่..ว...



เย้..เย้..เย้..



อู..ว้า..ว..



อู่..ฮู่..ฮู่..



กระโดดสองเท้าขึ้นไป ส่งเสียงหัวเราะอย่างเปิดเผยตามเอกลักษณ์ตนเอง
พร้อมใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างตบแปะกันทีละคน อย่างน้อยกับเพื่อนในกลุ่ม 3 คน

สยามหัวเราะ-ฟ้าสูงใจให้กับชีวิต (จิตวิญญาณ)



FREE YOUR SOUL



หัวเราะแบบสุดๆ เพื่อสะกดจิตและสิ่งที่ไฝ่ฝัน



ชูสองแขนขึ้นสูงๆ แล้วกระโดดขึ้นสุดตัว หัวเราะออก
อย่างอิสระอย่างเต็มที่พร้อมกับตะโกนสิ่งซึ่งต้องการในช่วงนี้

หัวเราะสุดชีวิต โดยกระโดดขึ้นทั้งตัวพร้อมชูแขนขึ้นฟ้า

แล้วหัวเราะด้วยเสียงตัวเอง สลับกับตะโกนว่า “ฉันมีความสุข.. สุขภาพฉันดี!”

ฉันมีความสุขที่สุด...! สุขภาพฉันดีที่สุด..!



เสร็จแล้ว จึงนั่ง เพื่อคิดให้ทั่วร่างกายได้ยืນว่า เราต้องการอะไรหนึ่งสิ่งแล้ว
เซลล์ทั่วกายก็จะเริ่มทำตามที่เราเชื่อและรู้สึกได้ตั้งแต่นาทีนี้ ฐู่..ว...ฐู่..ว..!

เซลล์ทุกเซลล์ทั่วร่างกายของคุณ เชื่อตามที่คุณคิด คุณพูด
คุณรู้สึก หรือทำท่าเช่นนั้นๆ บ่อยๆ โดยเฉพาะช่วงที่กำลังอ่อน

*Every Cell of Your Body Believe Every Word
You Think ; You Say ; You Feel ; You Act.*



เมื่อเซลล์ทั่วร่างกายกำลังอ่อน จงรู้จัก**สะกดจิต**หรือ**การสร้างความเชื่อ**
ให้กับตัวเองหนึ่งสิ่ง โดยการคิดซ้ำๆ ให้เซลล์ทั่วร่างกายได้รับรู้ว่า
คุณต้องการอะไรมันก็จะเป็นไปตามที่คุณคิดเชื่อเริ่มตั้งแต่นาทีนี้

พลังจินตนาการ (Imagination is the preview of Life's coming att



You Make Me Glow!

Get this comment at www.hostdrjack.com

ชีวิตคุณจะเป็นเช่นใดในอนาคต

มักเกิดจากการรู้จัก

จินตนาการ

สิ่งซึ่งเราอยากเป็น อยากมี

อยากได้ อยากทำ

อย่างแน่วแน่ มุ่งมั่น ตั้งใจ มีสมาธิ

โดยเฉพาะช่วงที่สมองของคุณ

กำลังอ่อน มีพลังเสียงเข้าในสมอง

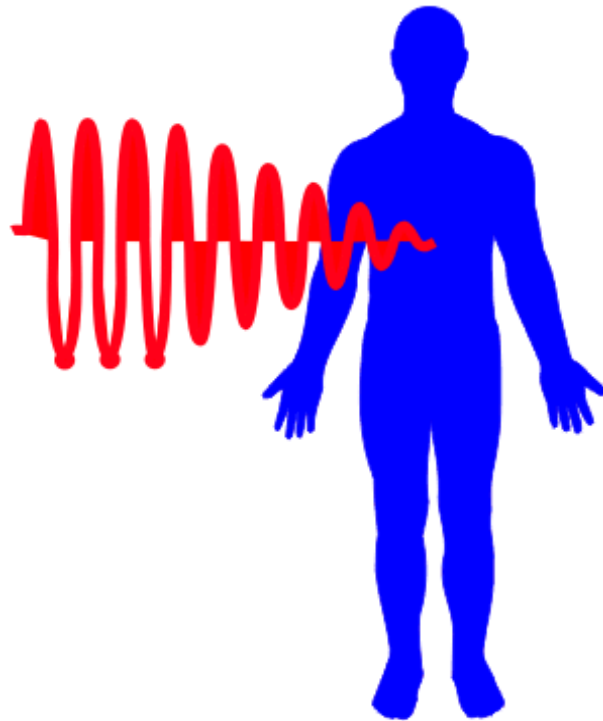
จงหลับตา แล้วจินตนาการ1สิ่ง



Alpha Brain

เสียง“โอม”ก้องทั่วสมองทั่วตัว เกิดพลังสมองแข็งแกร่งดีทั้ง4ซีก

จงจินตนาการ**1**สิ่งในสิ่งซึ่งชีวิตคุณปรารถนาอยากเป็น อยากได้
ที่สุด ในช่วงนี้ ณ ที่ตรงนี้ แล้วพลังที่ส่งออกไป มันก็จะสะท้อน
กลับมาสู่ตัวท่านในเร็ววัน จงเริ่ม**ตามลำ**นี้ ตั้งแต่วันนี้กันเลย



สิ่งซึ่งคุณสร้างความฝันอย่างตั้งใจในขณะนี้ เดียวนี้ ที่ตรงนี้ จะปรากฏเป็นความจริงในเร็ววันนี้



เพลงเสียงอวยพร-พราะสุขภาพชีวิตดีให้แก่กัน

ด้วยพลังปรารถนาและเสียง"โอ"ยาวๆภายในวงล้อมด้วยกัน



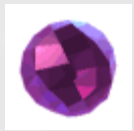
เปล่งเสียง“โอ”ออกเป็นเสียงภาวนาภายในวงกลม

เมื่อเสียงประสานเข้ากันจนเกิดเป็นพลัง

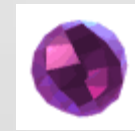
เป็นการปลุกพลังชีวิตชีวา เฮฮาเป็นพลังร่วมหนึ่งเดียว



โ..... โ..... โ.....



ผู้เป็นวิทยากร
บริษัท โต โยต์ จำกัด
ทุกท่านครับ



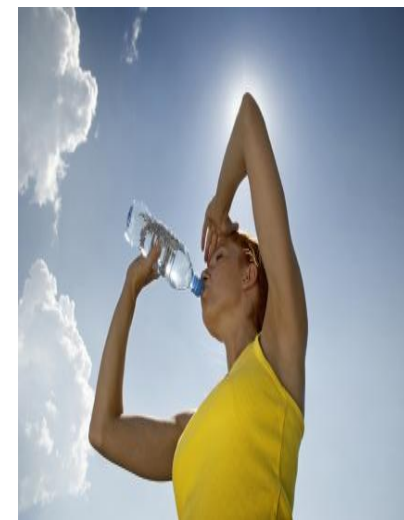
เปล่งเสียง“โ” เสียงภาวนาร่วมกัน เพื่อส่งสุข(ภาพ)ดี ให้แก่กัน



ฝึกการหายใจเต็มๆ แน่นๆ ลึกๆ
และดื่มน้ำเต็มๆ 1 แก้ว



ก่อนเข้าและหลังการร่วมหัวเราะเพราะสุขเสริจทุกครั้งนะครับ





ขอให้ผู้เป็นวิทยากรของบริษัทโตโยต้า มอเตอร์ไทย จำกัด
จงมีสุขภาพชีวิตดี มีสุข จากการได้หัวเราะอย่างเต็มที่ในวันนี้ทุกท่านครับ



ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพชีวิตดี มีสุข...
จากการได้หัวเราะสุดๆ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปครับ

ด้วยความยินดีและรู้สึที่ดี

ดร.จิตรา คุณภูเมธา ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม



ศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 02-204-1000 / 089-200-9000

E-mail : wanloppiya@gmail.com



Smile



ขอบคุณร่างกายด้วยการนวด + ยิม

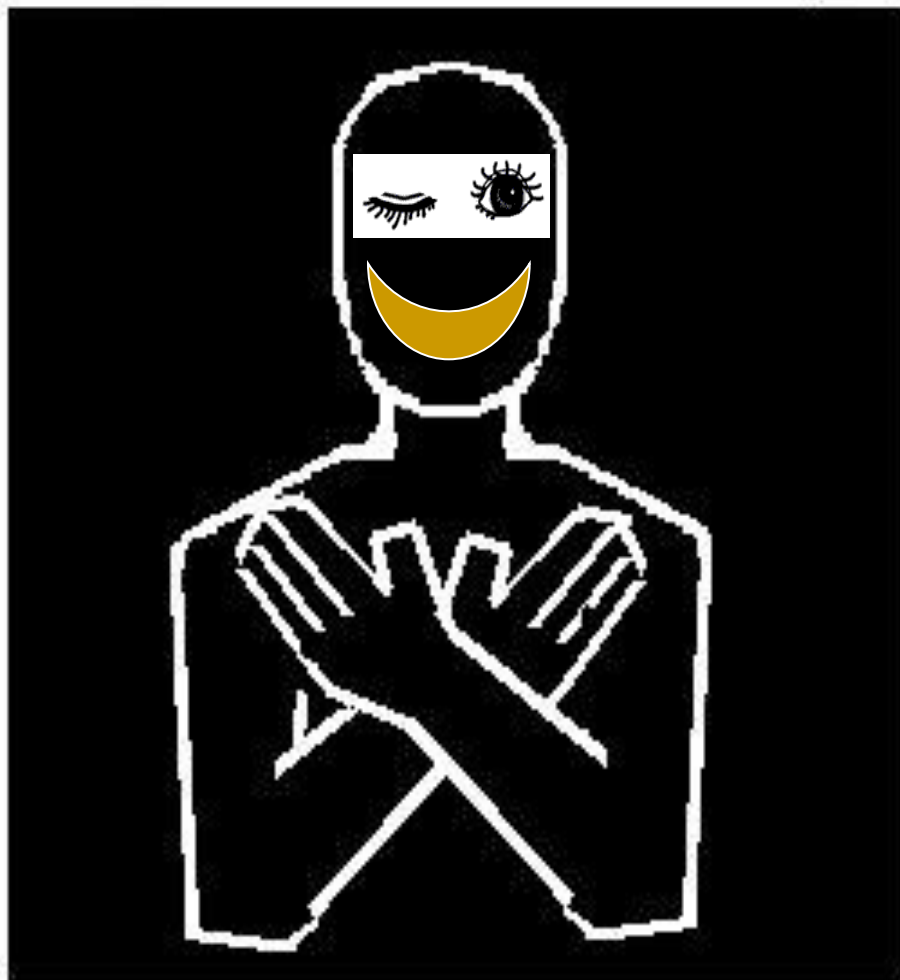
Smile



ขอบคุณ...

ขอบคุณ...

ขอบคุณ...



รัก...

รัก...

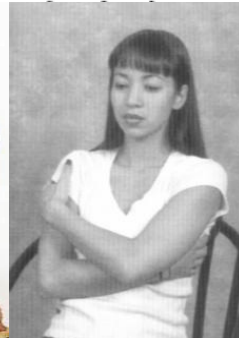
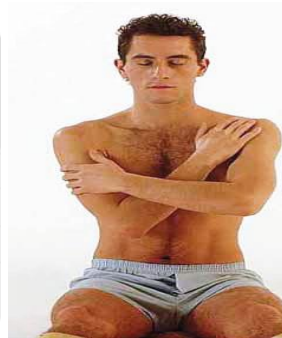
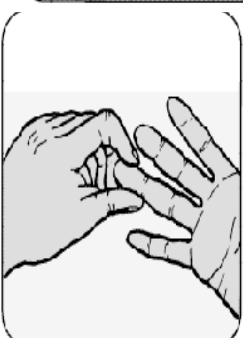
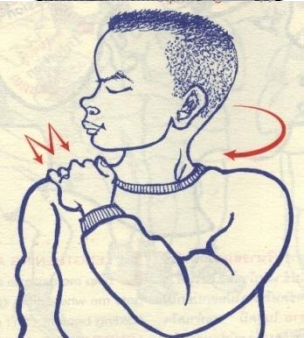
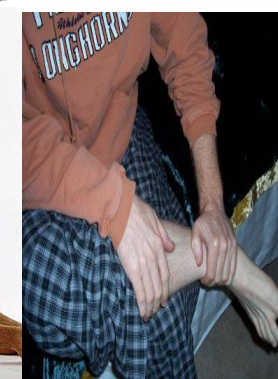
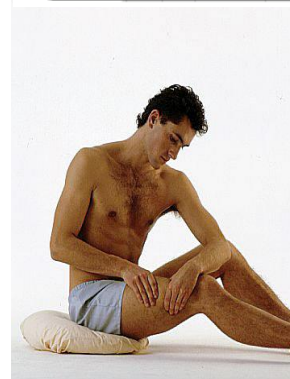
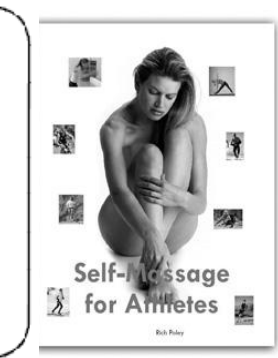
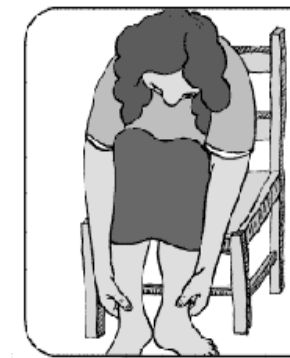
รัก...



รักตัวเองเป็น ดูแลสุขภาพตัวเองได้ เสริมพลังชีวิต



นวดจากฝ่าเท้าขึ้นมา
ตามลำดับถึงท้อง-หน้าอก
ไหล่-ใบหน้า-ทั่วศีรษะ



การนวดด้วยใจ (Hypno-Massage)

คือ

การใช้ นิ้ว มือ ของตัวเอง

- บีบๆ
- กดๆ
- คลึงๆ (หัวแม่โป้ง / ข้อนิ้ว / ฝ่ามือ / หลังมือ)
- ถูบๆไถ้ๆ
- ตะทะๆ (Tapping)
- ดึงๆ



hostednjack.com



เซลล์กายทั่วทุกส่วนตั้งแต่จากฝ่าเท้าค่อยๆขึ้นมาทั่วลำตัวจนถึงศีรษะ

คิดมาก ความคิดสับสน ความจำเริ่มเสื่อม (alzheimer's) มักเกิดอาการต้องดูหน้าผากขึ้นไปบนหัวบ่อยๆโดยไม่รู้ตัว

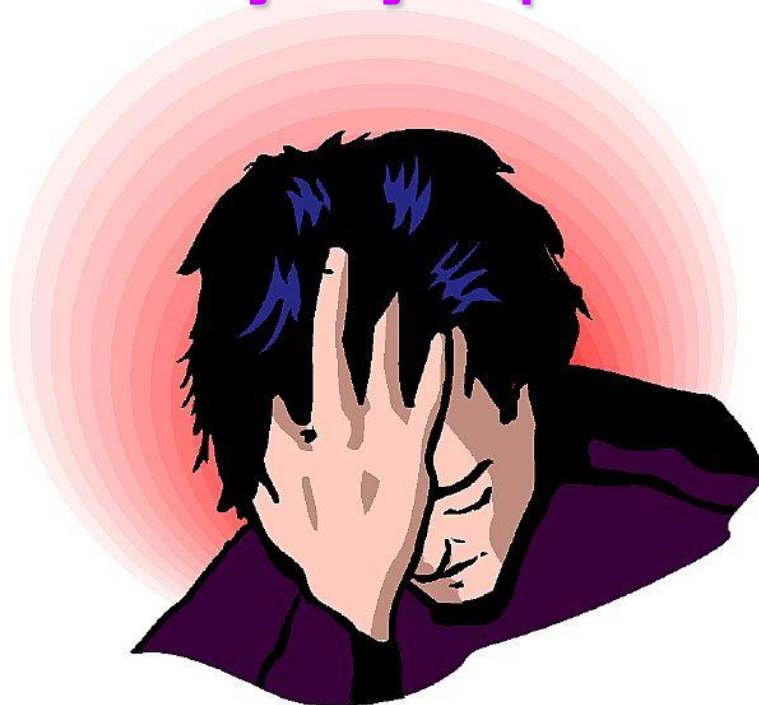
แก้ไขโดยสัมผัส ดูบได้
สมองส่วนหน้าขึ้นไป
อย่างรู้สึก รู้ตัว รู้สึกตัว



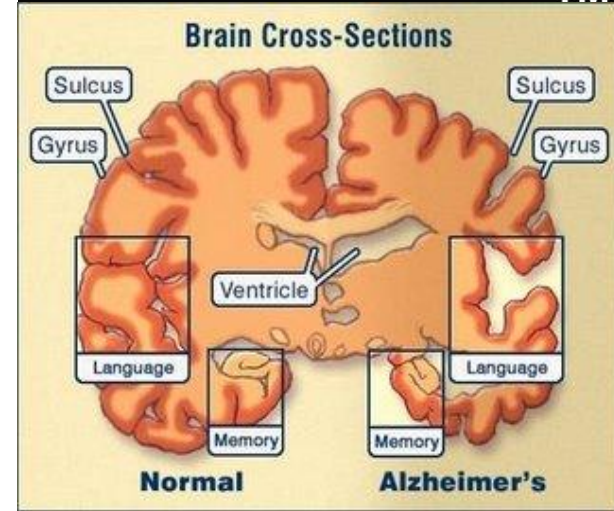
© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



search ID: enad167

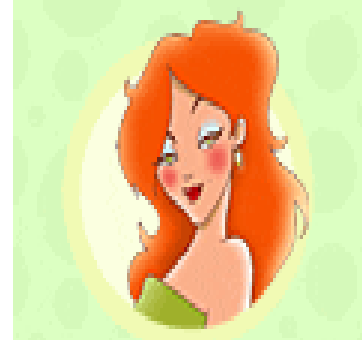


TM





ฟังเสียงร่างกายตัวเอง



เมื่อขยับขับเคลื่อนเซลล์ทั่วร่างกายให้ตื่นตัวแล้ว ให้หลับตาทุกครั้ง เพื่อ

ฟังเสียงร่างกาย ภายในร่างกายตัวเองว่า กำลังรู้สึกอย่างไร

เป็นการตรวจจุดแข็ง และจุดอ่อนในร่างกายเรา เพื่อปรับความสมดุล

รวมกาย-ใจ ให้คงความเป็นหนึ่ง

- จุดแข็ง คือ ส่วนที่มันรู้สึกดี อุ่นดี แน่นดี เป็นหนึ่งเดียวกันดี
- จุดอ่อน คือ ส่วนที่รู้สึกมันลั่น มันอ่อน มันตึง มันปั่นป่วน ปวด มันเสียว มันชา มันกระตุก (อาการที่จะเกิดเป็นโรค)



อยู่กับมัน



ให้ความรู้สึกที่เป็นจุดแข็ง หรือ พลังชีวิต (ต้นทุนชีวิต)

(*RESOURCE/ LIFE ENERGY*)

ไปยังส่วนที่เป็น

จุดอ่อน (*WEAKNESS*) ในร่างกายตัวเรา

แล้วให้ความรู้สึกอยู่ตรงจุดอ่อนนั้นๆสักครู่ เรียกว่า

อยู่กับมัน

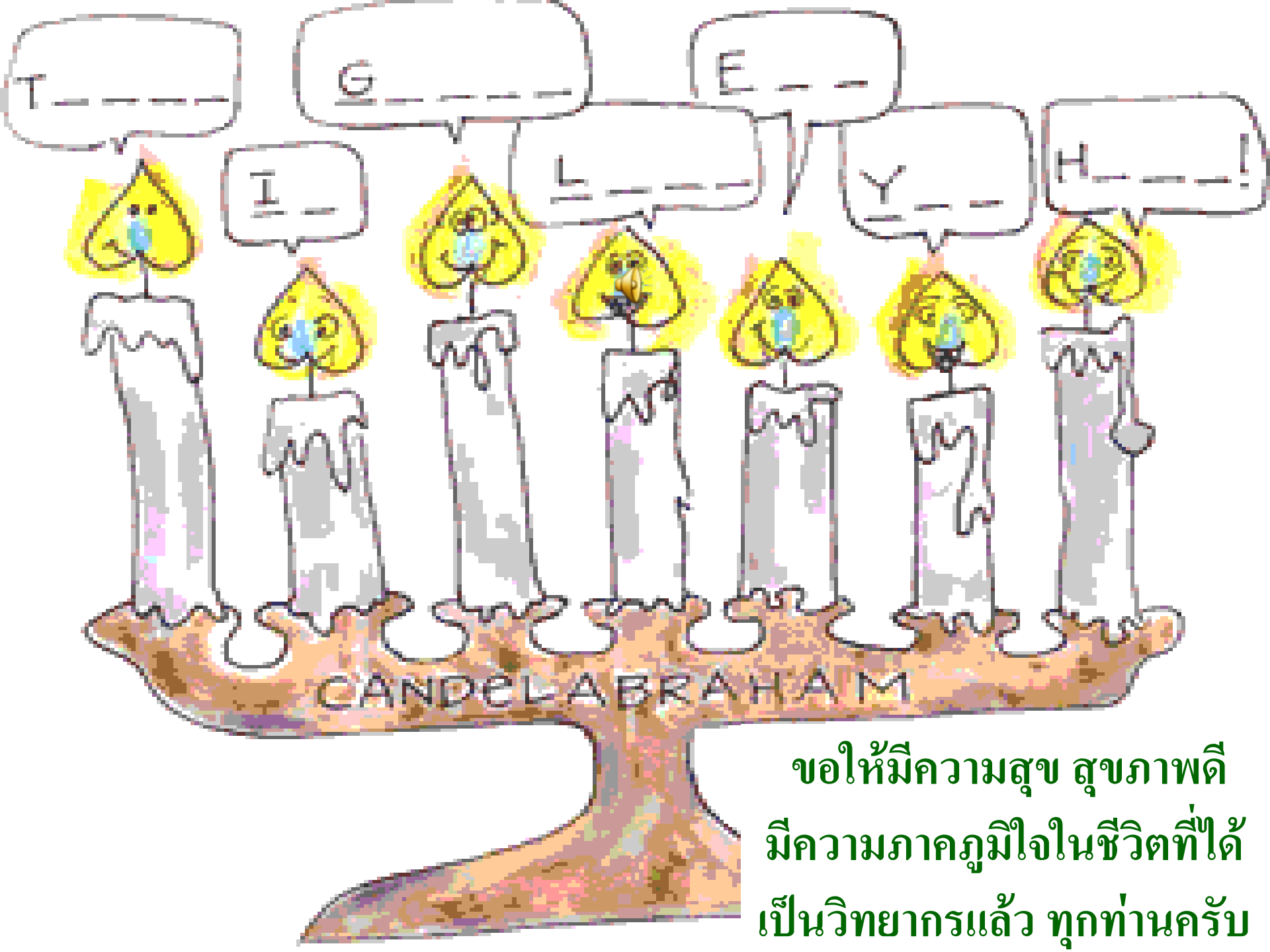
อยู่กับอาการที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ณ ขณะนั้นๆ

เซลล์ทุกเซลล์ทั่วร่างกายของคุณ เชื่อตามที่คุณคิดซ้ำๆ พูดบ่อยๆ
คุณรู้สึกเสมอๆ คุณทำท่าเช่นนั้นประจำๆ โดยเฉพาะช่วงที่กำลังอ่อน

*Every Cell of Your Body Believe Every Word
You Think; You Say; You Feel; You Act.*



เมื่อเซลล์ทั่วร่างกายกำลังอ่อน ฟุ้งงูบได้ หรือนวดด้วยความรู้สึกดี ยิ้ม
อย่างมีความสุขพร้อมทั้งพูดคำว่า“รัก”หรือ“ขอบคุณ”ให้เซลล์ทั่ว
ร่างกายได้รับรู้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าค่อยๆ ขึ้นมาทั่วท้อง ลำตัวจนจรดศีรษะ
เซลล์ทุกเซลล์เกิดพลังชีวิตด้านบวก สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเสมอ



T _ _ _

G _ _ _

E _ _

I _

L _ _ _

Y _ _

H _ _ _ !

CANDELABRUM

ขอให้มีความสุข สุขภาพดี
มีความภาคภูมิใจในชีวิตที่ได้
เป็นวิทยากรแล้วทุกท่านครับ



ความรัก เริ่มจากการได้รับการโอบกอดมาตั้งแต่เด็ก

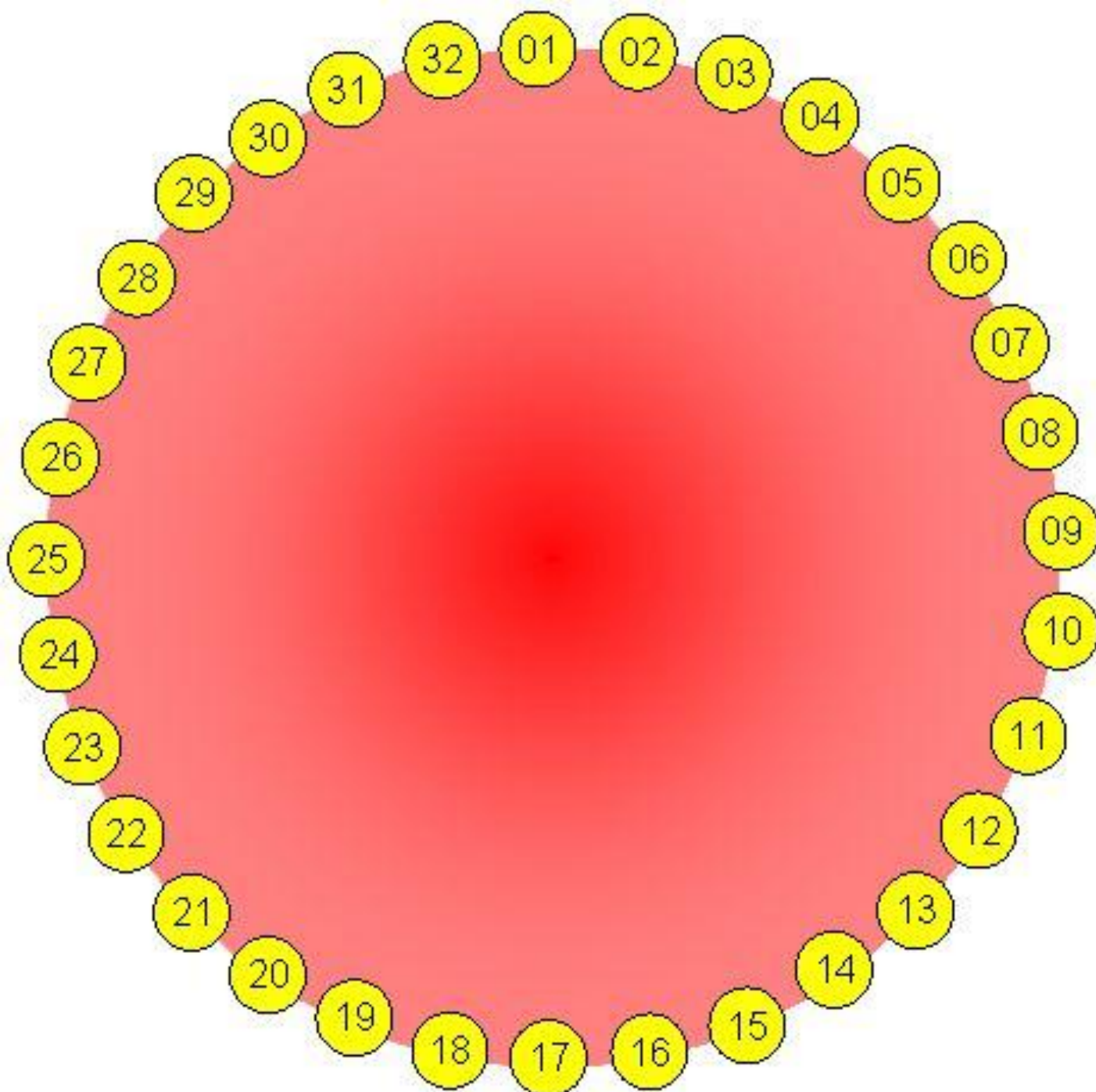


ได้อุ่นอกอุ่นใจ ตั้งแต่เด็ก
กระตุ้นฮอร์โมน **OxyToxin**
โตขึ้น จะเกิดความมั่นใจ
ไม่ใจสั้น ไม่อกสั้น ขวัญแขวน
ไม่ว่าเหว โดดเดี่ยว หงอยเหงา
ไม่ต้องคอยกระตุ้นร่างกายตัวเอง
ไม่เป็นโรคซึมเศร้า (**MDD.**)



ตบมือ ถูมือ โดยให้นิ้ว5นิ้วทั้งสองข้างสัมผัสกันให้อุ่น-ร้อน
จึงนำพลังงานฝ่ามือทั้งสองข้างแผ่เข้าไปที่ม่านตาให้สมองดี
หลังจากนั้น จึงเอาฝ่ามือทั้งสองข้างไว้ข้างหู ดึงพลังเสียออก









HEAR THE EAR
HEAR THE HEART
HEAR THE EARTH
HEAR HER HEART
A LAUGH HEAL THE HATE
LAUGHTER HEAL THE HEART
THE LAUGHER HEAL THE RAGE
A GREAT LAUGH HEAL A HUGE HATE
TRUE LAUGHTER HEAL THE HATE
A TRUE LAUGH HEAL THE HATER
LAUGHTER HEAL THE HURT
A REAL LAUGH HEAL
A REAL REGAL ART
A REAL GREAT ART
A REAL TRUE ART
O....O... AH...AH...
OU..OU..EH..EH..
A HALE ART & SCIENCE

Be Healthy, Happy and Successful

Wanlop Piyamanotham

