

ไทเก็ก: ศาสตร์แห่งความสมดุลของชีวิต

Tai- Chi: Science of Life Balance

พัทธนันท์ เลิศคุณอินทร์ (Pattanan Lertkoon-atinon)

อาจารย์ประจำสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

Lecturer, Department of Humanities and Social Sciences,

Liberal Art, Huachiew Chalermprakiet University

E-mail: pattanan.ler@live.hcu.ac.th

Received: August 9, 2022, Revised: September 28, 2022, Accepted: December 3, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอ ไทเก็ก มรดกทางวัฒนธรรมของชนชาติจีน ซึ่งเป็นศาสตร์และศิลปะการต่อสู้ที่มีรูปแบบท่วงท่าที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป แสดงออกถึงความแข็งแกร่งและอ่อนโยน ในรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้า ๆ ด้วยลีลาอันสง่างาม จากท่าหนึ่งสู่อีกท่าหนึ่งอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดตั้งสายน้ำไหล ซึ่งแต่ละกระบวนท่าได้แรงบันดาลใจมาจากการเคลื่อนไหวของสัตว์ รวมถึงปรัชญาความเชื่อของลัทธิเต๋า ขงจื้อ และการผสมผสานความรู้เรื่องการแพทย์แผนจีนโบราณเพื่อสร้างสมดุลของหยินหยาง เป็นลักษณะของความแตกต่างที่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสมดุล การรำมวยไทเก็กจึงเป็นวิธีการกระตุ้นศักยภาพในร่างกายของคน เป็นการบริหารร่างกายและการฝึกสมาธิในรูปแบบการเคลื่อนไหวด้วยท่าทางที่นุ่มนวลและต่อเนื่องให้มีลักษณะคล้ายวงกลม โดยใช้ความรู้สึกและสมาธิควบคู่กันไปเพื่อนำการไหลเวียนของเลือดและลมหายใจไปปรับสมดุลของหยินหยางในร่างกาย ดังนั้นการรำมวยไทเก็กจึงเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศ ทุกวัย มีประโยชน์ต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจและสังคม รวมทั้งช่วยป้องกันและรักษาโรค เชื่อมโยงกันจนเกิดเป็นความสมดุลของชีวิต

คำสำคัญ: ไทเก็ก ความสมดุลของชีวิต หยินหยาง หลักการฝึก

Abstract

This article aimed to present Tai Chi, the cultural heritage of the Chinese people which has been a science and martial arts that has a variety of different postures. Tai chi shows strength and tenderness in the form of slow body movements with graceful style from one pose to another continuously without stopping like a flowing stream. Each move has been inspired by the movements of animals, including the philosophy of Taoism, Confucianism, and the combination of knowledge of traditional Chinese medicine to balance the Yin and Yang. It is the nature of differences that can coexist in balance. Tai Chi is a way to stimulate the potential in the body of a person. It is a form of exercise and meditation in gentle, continuous movements in a circle using

feeling and meditation together to regulate blood flow and achieve proper breathing. This has helped balancing Yin and Yang in the body. Therefore, Tai Chi has been an exercise suitable for all genders and ages. It is beneficial to the development of the body, mind and society, as well as to prevent and cure diseases, which lead to a balance of life.

Keywords: Tai Chi, Balance of Life, Yin and Yang, Principles of Practice

บทนำ

ประเทศจีนถือเป็นแหล่งอารยธรรมเก่าแก่ที่เป็นต้นกำเนิดของศาสตร์หลายแขนง หนึ่งในศาสตร์ที่เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในหลายประเทศทั่วโลกก็คือ ศาสตร์ที่เกี่ยวกับทฤษฎีความสมดุลระหว่างหยินหยางที่อธิบายถึงการเดินลมปราณ ลักษณะของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ตลอดจนทางเดินของเลือดลม ซึ่งทฤษฎีนี้ตั้งอยู่บนหลักความเชื่อที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้มีสิ่งตรงกันข้ามเสมอ แต่สามารถพึ่งพาอาศัยกันได้ ควบคุมซึ่งกันและกันได้ เพราะในหยางมีหยินและในหยินก็มีหยาง ดังนั้นทุกสิ่งจะประกอบด้วยลมปราณที่มีการเปลี่ยนแปลง เคลื่อนไหวและแสดงออกสองด้านตรงข้ามกันเป็นหยินและหยาง ดังเช่น หยินหยางภายในตัวมนุษย์ที่แต่ละคนแสดงออกมาทางลักษณะนิสัยคือ หยินพลังแห่งเพศหญิงจะมีลักษณะอ่อนโยน มีน้ำใจ ใจเย็นและละเอียดอ่อน ส่วนหยางพลังแห่งเพศชายจะมีลักษณะแข็งแกร่ง ใจร้อน กล้าหาญ เป็นต้น แสดงให้เห็นว่าชีวิตของแต่ละคนมีพลังทั้งสองที่คอยรักษาความสมดุลของชีวิตไว้ ความสัมพันธ์ระหว่างสองสิ่งนี้แสดงให้เห็นถึงลักษณะที่ตรงกันข้ามแต่มีความผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง การที่คนเราจะมีสุขภาพดีได้นั้นจะต้องมีหยินและหยางที่สมดุลกันทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีพลังมากเกินไปหรือน้อยเกินไปจนขาดความสมดุลจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้

ธรรมชาติของร่างกายจะมีกลไกในการปกป้องและรักษาตนเองจากการเจ็บป่วย แต่การรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการเจ็บป่วย ช่วยเสริมสร้างศักยภาพให้เซลล์และอวัยวะในร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด หากเครียดมากหรือพักผ่อนไม่เพียงพอฮอร์โมนความเครียดที่มีชื่อว่า คอร์ติซอล (Cortisol) จากต่อมหมวกไตจะสูงขึ้น การทำงานของระบบฮอร์โมนอื่น ๆ ก็กระทบกระเทือนไปด้วย เช่น มีผื่นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง เป็นสิวเรื้อรัง อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น อารมณ์แปรปรวน อ่อนเพลียโดยไม่ทราบสาเหตุ บางคนอาจเกิดอาการซึมเศร้าจากภาวะเครียดและวิตกกังวลจนเกิดการฆ่าตัวตาย (กระทรวงสาธารณสุข, 2565, น. 47) หลายคนเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็จะรักษาไปตามอาการโดยการรับประทานยา เมื่อหายแล้วสักพักก็เกิดอาการขึ้นซ้ำอีก แม้ร่างกายจะหายเป็นปกติสมบูรณ์แล้วแต่จิตใจยังมีปัญหาอยู่ เพราะไม่ได้รับการแก้ไขให้มีความสมดุลกัน จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นอีก สอดคล้องกับข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2563 ที่ได้กล่าวถึงสถานการณ์การเจ็บป่วยและเสียชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม พบว่าส่วนใหญ่เกิดจากโรค ติดเชื้อที่สามารถป้องกันได้กลายเป็นกลุ่มโรคเรื้อรังจากความเสื่อมของอวัยวะหรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และจากสถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2563 ที่เผยแพร่ข้อมูลมรณบัตรในปี พ.ศ. 2563 พบว่า สาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญ ได้แก่ โรคมะเร็งทุกชนิด โรคหลอดเลือดในสมอง โรคปอดอักเสบ โรคหัวใจขาดเลือดและอุบัติเหตุจากการคมนาคมขนส่งทางบก (กระทรวงสาธารณสุข, 2564, น. 75)

ข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าความเจ็บป่วยกระทบกระทั่งเสียชีวิตโดยส่วนใหญ่ล้วนแล้วแต่เกิดจากการที่ร่างกายขาดความสมดุลทั้งสิ้น

มนุษย์มีวิธีการปรับสมดุลของร่างกายด้วยกันหลายวิธี เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการ เป็นต้น แต่จากสถิติข้างต้นจะเห็นได้ว่ายังไม่เพียงพอ ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อปรับสมดุลภายในและสร้างความแข็งแกร่งสู่ภายนอกตามหลักความสมดุลของหยินหยางจึงเป็นการป้องกันและรักษาโรคที่มีบทบาทสำคัญและถูกสร้างเป็นวิถีแห่งการบำบัดรักษาตามแนวทางศาสตร์แพทย์แผนจีนเพื่อปรับสมดุลของร่างกายให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยรวมของแต่ละคนอย่างดีที่สุด ศาสตร์การแพทย์แผนจีนมีประวัติอันยาวนานมากกว่า 5,000 ปี ศาสตร์นี้ไม่ได้มีเพียงแต่การฝังเข็ม รมยาและใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคเท่านั้นแต่ยังมีหลักการป้องกันโรคที่เป็นแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่แท้จริงคือ การรักษาเมื่อยังไม่ได้เป็นโรค (Preventive Treatment) เป็นวิธีที่ชาวจีนสมัยก่อนถือปฏิบัติกันมาจนถึงปัจจุบันเพื่อรักษาสุขภาพร่างกาย ป้องกันไม่ให้เกิดโรค เน้นการปรับตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติ การปรับสมดุลภายในให้สุขสงบ โดยการนำแนวคิดจากทฤษฎีหยินหยางนำไปสู่หลักปฏิบัติและวิธีการส่งเสริมสุขภาพตามแนวทางศาสตร์การแพทย์แผนจีนในรูปแบบต่าง ๆ (บุญยภัทร์ ศิริธีราธิกุล และ ณรงค์ ใจเที่ยง, 2564, น. 196)

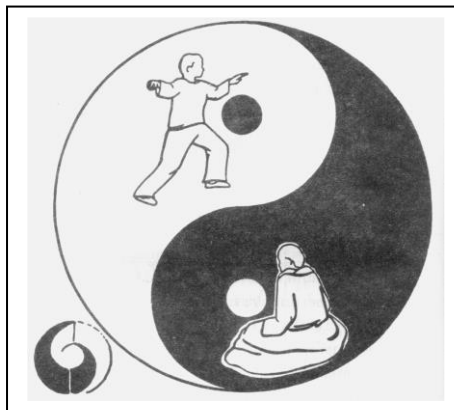
ทฤษฎีหยินหยาง

“หยินหยาง ศาสตร์แห่งความสมดุล” เป็นปรัชญาโบราณของจีนตามลัทธิเต๋า ซึ่งมีปราชญ์ขงจื้อเป็นผู้เผยแพร่ เกิดจากการสังเกตปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เพราะธรรมชาติคือความเป็นจริงของทุกสรรพสิ่ง ด้วยสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่ล้วนตรงข้ามกันแต่ก็ยังสามารถพึ่งพาอาศัย ควบคุมซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดีจนเกิดเป็นข้อสรุปโดยอาศัยหลักการความสมดุลระหว่างหยินกับหยางมาอธิบายการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งในโลก โดยใช้สัญลักษณ์สีดำและสีขาว ความสัมพันธ์ระหว่างสองสิ่งนี้แสดงให้เห็นถึงลักษณะที่ตรงกันข้ามแต่มีความผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า “สีดำ” หมายถึง “หยิน” (แทนความเย็น) คือ การถดถอย ความอ่อนแอ การสงบนิ่งภายใน ความเย็น ความมืด กลางคืน หรืออวัยวะซึ่งทำหน้าที่น้อยลง ส่วน “สีขาว” หมายถึง “หยาง” (แทนความร้อน) คือ ความก้าวหน้า ความกระตือรือร้น การเคลื่อนไหวภายนอกความแข็งแรง กลางวัน หรืออวัยวะที่ทำหน้าที่มากขึ้น เป็นต้น (คณิต คุรุทหงษ์, 2527, น. 45)

“ทฤษฎีหยินหยาง” เป็นศาสตร์พื้นฐานความรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตวิญญาณของมนุษย์ เน้นเรื่องการขัดเกลา การฝึกฝนตนและมองการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย เป็นธรรมชาติ มีความเข้าใจในปัญหาสุขภาพและอาการต่าง ๆ เพื่อนำมารักษาความเจ็บป่วยของชาวจีนมาตั้งแต่โบราณกาล มีสัญลักษณ์คือปลาสองตัวในวงกลมหนึ่งวง สัญลักษณ์ปลาตัวหนึ่งมีสีดำ สัญลักษณ์ปลาอีกตัวหนึ่งมีสีขาว โดยปลาแต่ละตัวจะมีวงกลมเล็กที่มีสีตรงกันข้ามซึ่งบางคนอาจจะมองเห็นเป็นดวงตาของปลา วงกลมเล็กทั้งสองวงนี้เป็นตัวแทนของพลังแต่ละฝ่าย นั่นหมายความว่า ในทุกพลังจะมีพลังฝ่ายตรงข้ามแฝงอยู่เสมอ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าปลาสีขาวแสดงถึงการเคลื่อนไหว หมายความว่า ในการเคลื่อนไหวก็จะมีพลังสงบเป็นพลังงานเล็ก ๆ ซ่อนอยู่เสมอ ในทางตรงข้ามกัน ถ้าปลาสีดำแสดงถึงความสงบ หมายความว่า ในความสงบก็จะมีพลังเคลื่อนไหวเป็นพลังงานเล็ก ๆ ซ่อนอยู่เช่นกัน จะเห็นได้ว่าแต่ละฝ่ายก็มีแหล่งกำเนิดจากพลังของฝ่ายตรงข้ามเสมอวนเวียนกันไปไม่สิ้นสุด (จิตรัฐ, 2533, น. 3)

ไทเก็ก: สัญลักษณ์ความเป็นหยินหยาง

ในปรัชญาของลัทธิเต๋า การฝึก “ร่ำมวยไทเก็ก” และการฝึก “สมาธิหรือพลังลมปราณ” เป็นการบริหารร่างกายเพื่อนำสิ่งที่เรียกว่า “ชี” หรือลมปราณเข้าไปปรับสมดุลหยินและหยางในร่างกาย ทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างเป็นธรรมชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวและการสงบนิ่งถือเป็นการบำบัดในรูปแบบหนึ่งอธิบายได้ว่า “การร่ำมวยไทเก็ก” เป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะถ่วงดุลอย่างถูกต้องของน้ำหนักในร่างกายคือ “หยาง” หรือ “ปลาสีขาว” ส่วนการ “ฝึกสมาธิหรือลมปราณ” เป็นการฝึกยืนหรือนั่งนิ่ง ๆ จินตนาการว่ากำลังกลิ้งลูกบอลกลม ๆ ในร่างกายถือเป็นการทำสมาธิก็คือ “หยิน” หรือ “ปลาสีดำ” ในหยางมีหยินและในหยินมีหยางผสมกลมกลืน หมายความว่า อะไรอยู่ในหยินคือความสงบและการทำสมาธิ อะไรอยู่ในหยางคือการเคลื่อนไหว ความแตกต่างนี้เรามองเห็นได้แต่เพียงภายนอกเท่านั้น แต่การฝึกเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะสามารถเกิดการเรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง ดังจะเห็นได้ในภาพที่แสดงให้เห็นลักษณะหยินหยางที่เปรียบได้กับการร่ำมวยไทเก็กและการทำสมาธิเป็นภาพที่อยู่ในลัทธิเต๋ามีรูปสัญลักษณ์ “ไทเก็ก” ดังภาพที่ 1 (จัตรัส, 2533, น. 28) เพราะการทำสมาธิไม่ใช่เป็นสิ่งว่างเปล่า ผู้ฝึกร่ำมวยไทเก็กจะต้องใช้จิตในการกำหนดลมหายใจในขณะที่เคลื่อนไหว (จันทร์เพ็ญ ทองตระกูล, 2548, น. 28) หรือที่นิยมเรียกว่า “กายเคลื่อนไหว ใจสงบนิ่ง” นั่นเอง



ภาพที่ 1 ภาพสัญลักษณ์ของไทเก็ก: สัญลักษณ์ “ปลาคู่” ที่มา: จัตรัส (2533, น. 28)

ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างหยินกับหยางที่เป็นปัจจัยให้เกิดความสัมพันธ์ทางกายและทางจิต ในการฝึก ร่ำมวยไทเก็กและการทำสมาธิมีดังนี้ การฝึกทางกายคือ การใช้ร่างกายด้วยความอ่อนโยนเกิดจากเคลื่อนไหวอย่างนุ่มนวลช้า ๆ แต่ต่อเนื่อง การฝึกต้องทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่ไม่เกร็ง มีการเคลื่อนไหวกระบวนท่าเป็นวงกลม วงโค้ง ซึ่งการเคลื่อนไหวรูปแบบทรงกลมจะช่วยรักษาความสมดุล ความสม่ำเสมอ กระตุ้นให้เกิดความสงบและสร้างพลังงาน ส่วนการฝึกสมาธิคือ การทำสมาธิ กำหนดจิต (ชี) จินตนาการว่ากำลังกลิ้งลูกบอลบริเวณท้องน้อย หมุนกลิ้งวงกลมต่อเนื่องอย่างมีจังหวะสม่ำเสมอควบคู่ไปกับลมหายใจเข้า-ออก โดยไม่ต้องออกแรง เป็นการเพิ่มการหมุนเวียนโลหิตไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย กล้ามเนื้อ เซลล์ประสาท กระตุ้นการทำงานของต่อมต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ การที่คนเราจะสามารถมีชีวิตที่ยืนยาวจึงต้องฝึกทั้ง 2 อย่างสะสมเป็นระยะเวลานานควบคู่กันไป เพื่อให้

เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจและยังช่วยให้เกิดสมาธิในการทำงานมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนของเลือดในการเฝ้าระวังรักษาโรคอีกด้วย

ความเป็นมาของ “ไทเก็ก”

“มวยไทเก็ก” เป็นคำเรียกตามสำเนียงภาษาจีนแต้จิ๋ว อ่านออกเสียงตามภาษาจีนกลางว่า “ไท่จี๋เฉียน” ภาษาอังกฤษเขียนได้ว่า Taijiquan หรือ Tai'chi Chuan เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวรูปแบบหนึ่งของประเทศจีน มีหลากหลายกระบวนท่าแตกต่างกัน โดยเชื่อกันว่าปรมาจารย์ผู้ให้กำเนิดมวยไทเก็กคือนักพรตชื่อ “จาง ซานเฟิง” แห่งเขาบู๊ต้ง หลังจากที่ได้เห็นการต่อสู้ของงูและนกกระเรียนทำให้ได้เข้าใจหลักการต่อสู้ด้วยความนุ่มนวล ยืดหยุ่น และการประสานหลักหยินหยาง เข้าใจถึงหลักของการใช้แรงในการปะทะกับคู่ต่อสู้ เช่น อ่อนสยบแข็ง ใช้แรงน้อย สยบแรงมาก ใช้ความสงบสยบความเคลื่อนไหว ต่อมาได้กลายเป็นต้นแบบของวิชาการต่อสู้ของมวยไทเก็กนั่นเอง และได้รับความนิยมมากขึ้นในสมัยราชวงศ์ชิง โดยมี “หยาง ลู่ฉาน” เป็นผู้ให้กำเนิดมวยไทเก็กตระกูลหยางได้รับอิทธิพลจากความเชื่อจากปรัชญาของลัทธิเต๋า ขงจื้อ รวมถึงความรู้เรื่องการแพทย์แผนจีนโบราณที่ใช้ปรัชญาความรู้จากการสร้างสมดุลของหยินหยางทำให้กายและใจเกิดเป็นหนึ่งเดียวจนเกิดแนวคิดกระบวนท่าต่าง ๆ ในการรำรำจนกลายเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่าที่มีชั้นเชิงการต่อสู้ มีความแข็งแกร่งในการเข้าปะทะคู่ต่อสู้ บางกระบวนท่าใช้การโจมตีระยะสั้นเหมาะสมกับสรีระผู้หญิงเพื่อป้องกันตัว การฝึกรำมวยไทเก็กต้องใช้สมาธิควบคู่ไปกับการจดจ่อในการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นการฝึกฝนความสงบภายในจิตใจเพราะจิตต้องจดจ่อกับท่วงท่าเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องสัมพันธ์กันในการรำรำจนจบกระบวนท่า การกำหนดลมปราณอย่างต่อเนื่องในขณะที่ฝึกที่ได้ชื่อว่าเป็นอายุวัฒนะนั่นคือ การมีสุขภาพที่ดีและอายุยืน

ปัจจุบันการรำมวยไทเก็กมีผู้นิยมฝึกฝนกันอย่างแพร่หลายทั่วโลกและมีการสืบทอดมาหลายตระกูล สายมวยอันเป็นที่ยอมรับในปัจจุบันมีอยู่ 5 สายหลัก ได้แก่ ตระกูลเฉิน ตระกูลหยาง ตระกูลอู๋ ตระกูลอู๋และตระกูลซุน มวยแต่ละตระกูลมีลักษณะเด่นที่แตกต่างกัน ดังนี้ 1) มวยตระกูลเฉิน มีกระบวนท่าที่แสดงออกถึงพลังให้เห็นอย่างชัดเจน ท่วงท่าลีลาแข็งแกร่งสลับนุ่มนวล 2) มวยตระกูลหยาง มีกระบวนท่าไหลลื่นต่อเนื่อง มีทั้งวงแคบและวงกว้าง ท่วงท่าที่แสดงออกนุ่มนวล อ่อนโยน แต่ซ่อนเร้นพลังไวภายใน 3) มวยตระกูลอู๋ มีกระบวนท่าการเคลื่อนไหวที่เรียบง่าย รักษาแกนกลางลำตัวอย่างต่อเนื่อง เท้าเบาคล่อง การเคลื่อนไหวเนิบช้า ใช้การเคลื่อนไหวภายใน 4) มวยตระกูลอู๋ มีกระบวนท่าที่รักษาการเคลื่อนไหวแบบวงแคบ ทำให้ท่ามวยมีความกระชับและรัดกุม กระบวนท่าจะมีลักษณะคล้ายกับมวยตระกูลหยางมากที่สุด และ 5) มวยตระกูลซุน เป็นมวยที่ถูกพัฒนามาจากมวยตระกูลอู๋ กระบวนท่ามีการผสมผสานกับหลักวิชามวยสิงอี้และฝ่ามือปากกั่วจางในลีลาท่ามวย เป็นต้น (หลี่ เต่ออิ่น, ผู้บรรยาย, 24-25 พฤศจิกายน 2560) ภายหลังรัฐบาลจีนได้นำท่ารำมวยไทเก็กของทั้ง 5 ตระกูล มาเรียบเรียงขึ้นใหม่ให้เป็นมาตรฐานกลางเพื่อใช้ในการแข่งขัน

เมื่อปี พ.ศ. 2556 และ พ.ศ. 2559 ผู้เขียนได้มีโอกาสเดินทางไปศึกษาและเรียนรู้การฝึกมวยไทเก็กของสำนักต่าง ๆ ณ เขาบู๊ต้ง ประเทศจีน รวมถึงได้ฟังการบรรยายจากปรมาจารย์และผู้เชี่ยวชาญจากหลายสำนัก ทำให้ได้ทราบว่าปัจจุบันวัตถุประสงค์ของการรำมวยไทเก็กนั้นไม่ใช่เป็นเพียงสำหรับใช้ต่อสู้แบบมือเปล่าหรือเป็นการประลองยุทธ์ดังเช่นยุคสมัยที่ผ่านมา แต่คนที่ฝึกรำมวยไทเก็กมีวัตถุประสงค์ที่ต่างกันดังนี้ กลุ่มที่ 1 เพื่อการออกกำลังกาย กลุ่มที่ 2 เพื่อท่วงท่าที่ถูกต้องตามมาตรฐานในการเข้าร่วมแข่งขัน และกลุ่มที่ 3 เพื่อเข้าถึงแก่นแท้และจิตวิญญาณของ

มวยไทยเกิดขึ้นอย่างแท้จริง นอกจากนี้ยังมีการใช้มวยไทยในกระบวนการศึกษา เรียนรู้ในศาสตร์และศิลป์ของการฝึก รำมวยไทยเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจในวัฒนธรรมจีนและปรัชญาจีนอีกด้วย

องค์การเพื่อการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้ขึ้นทะเบียน “มวย ไท้จิ๋ว” หรือ “มวยไทยเก็ก” ของจีนลงในรายชื่อมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ โดยมีการประกาศ คำตัดสินดังกล่าวระหว่างการประชุมออนไลน์ของคณะกรรมการองค์การเพื่อการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม แห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ระหว่างรัฐบาลเพื่อการปกป้องมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของ UNESCO ซึ่ง จัดขึ้นระหว่างวันที่ 14-19 ธันวาคม ค.ศ. 2020 ในคิงส์ตัน เมืองหลวงของจาเมกา (UNESCO ขึ้นทะเบียน “มวยไทยเก็ก” ของจีน เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ. 2563) สำหรับประเทศไทย อาจารย์ต่ง อิงเจีย เป็น ผู้นำมวยไทยเก็กตระกูลหยางเข้ามาเผยแพร่เมื่อปี พ.ศ. 2498 ต่อมาในปี พ.ศ. 2499 อาจารย์ต่ง อิงเจีย ได้ส่งบุตรชาย ของท่านคืออาจารย์ต่ง หูหลิงมาเป็นครูมวยไทยเก็กคนแรกในประเทศไทย เริ่มมีการก่อตั้งสมาคมเพื่อร่วมกันจัด กิจกรรมส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนารำมวยไทยเก็กสู่ระดับสากล มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2522 - พ.ศ. 2543 โดยใช้ชื่อ สมาคมไท้เก็กไท้จิ๋วฉวนแห่งประเทศไทย ต่อมา พ.ศ. 2544 - พ.ศ. 2553 ได้จดทะเบียนเป็น “สมาคมรำมวยเพื่อสุขภาพ (ไท้จิ๋วฉวน)” และปี พ.ศ. 2555 ได้จดทะเบียนเปลี่ยนชื่อเป็น “สมาคมไท้เก็ก (ประเทศไทย)” มาจนถึงปัจจุบัน (ประวัติ สมาคมไท้เก็ก (ประเทศไทย), 2555)

ผู้เขียนได้ศึกษา เรียนรู้และอยู่ในวงการไท้เก็กมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 จนถึงปัจจุบัน พบว่า การรำมวยไทยเก็ก เริ่มแพร่หลายและมีผู้สนใจเป็นจำนวนมากขึ้น มีการจัดกิจกรรมส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนารำมวยไทยเก็กมา อย่างต่อเนื่อง มีรูปแบบการจัดกิจกรรม 5 ด้าน คือ

1. ด้านส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการรำไท้เก็กเพื่อสุขภาพของประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย
2. ด้านการจัดแสดงผลงานเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการรำไท้เก็ก
3. ด้านการจัดอบรมสัมมนาผู้ฝึกสอนไท้เก็ก เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้องตามมาตรฐาน โดยเชิญ ผู้เชี่ยวชาญจากในประเทศและต่างประเทศมาเป็นวิทยากร
4. ด้านการจัดอบรมสัมมนาผู้ตัดสินไท้เก็ก เพื่อให้มีความรู้ในกฎกติกาการแข่งขันและหลักเกณฑ์การให้ คะแนนตามมาตรฐานสากล เป็นการสนับสนุนให้ผู้ฝึกสอนได้พัฒนาตนเองขึ้นเป็นผู้ตัดสิน
5. ด้านการจัดการแข่งขันไท้เก็กภายในประเทศและระดับนานาชาติ เป็นกิจกรรมส่งเสริม สนับสนุน และ พัฒนารำมวยไทยเก็กสู่ระดับสากล จากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสู่การแข่งขันและคัดเลือกนักกีฬาที่มีความสามารถเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้เข้าร่วมแข่งขันในระดับชาติต่อไป

ทั้งนี้ มีหน่วยงานทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชนให้การสนับสนุนจัดกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ โดย ภาครัฐบาลมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีการ จัดการแข่งขันการรำมวยไทยเก็กในมหกรรมกีฬาแห่งชาติ เป็นต้น ภาคเอกชนมีการรวมตัวกันของประชาชนในชุมชน ก่อตั้งชมรมรำมวยไทยเก็ก ในสวนสาธารณะหลายแห่งในกรุงเทพมหานครและจังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ สมาคม ไต้เก็ก (ประเทศไทย) มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เป็นต้น ทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชนล้วนมีส่วนในการ จัดกิจกรรมส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนารำมวยไทยเก็กทั้ง 5 ด้าน มาอย่างต่อเนื่อง โดยเมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2562 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดโครงการแข่งขันไท้เก็ก มฉก. ครั้งที่ 5 เฉลิมฉลอง 110 ปี มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง ณ

หอประชุม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากทั่วประเทศ 86 ชมรม ทั้งชายและหญิง อายุ ตั้งแต่ 5-75 ปี รวมทั้งสิ้น 1,350 คน (มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. 2562, น. 2)

หลักการฝึกรำมวยไทเก็กเพื่อสร้างสมดุลของชีวิต

การเตรียมตัวเริ่มต้นฝึกรำมวยไทเก็ก

จากประสบการณ์ที่ได้จากการศึกษา การฝึก และการสอนไทเก็กในรายวิชาการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ แบบองค์รวมมากกว่า 14 ปี ผู้เขียนมีข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวสำหรับผู้สนใจเริ่มต้นฝึกรำมวยไทเก็ก ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลตระกูลมวยที่ต้องการฝึกเพื่อให้ชัดเจนในวัตถุประสงค์การฝึกของตนเอง โดยศึกษาทาง อินเทอร์เน็ตหรือสอบถามจากผู้ที่มีประสบการณ์
2. เลือกสถานที่ฝึกให้เหมาะสม การฝึกรำมวยไทเก็กเป็นกิจกรรมที่ใช้พื้นที่สำหรับการเคลื่อนไหวไม่มากนัก ใช้อุปกรณ์น้อย ฝึกได้ทุกที่ทุกเวลา ทั้งในสวนสาธารณะ ห้องพัก สามารถฝึกคนเดียวหรือฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม
3. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย ไม่รัดแน่นจนเกินไป กางเกงขายาวจะสะดวกในการฝึกกระบวนท่าต่าง ๆ และควรสวมรองเท้าผ้าใบพื้นเรียบ ไม่เสริมส้น ไม่ลื่น
4. ควรเริ่มต้นฝึกฝนกระบวนท่าพื้นฐาน การเคลื่อนไหวร่างกายทั่วทุกส่วนอย่างช้า ๆ ต่อเนื่อง ช้า-ช้า จนเกิดความชำนาญ ไม่ต้องจดจำ ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายคล่องจนเป็นธรรมชาติ จึงค่อยฝึกท่วงท่าลำดับต่อไป
5. เพื่อให้ทุกท่วงท่าลื่นไหลชัดเจน ถูกต้อง เป็นไปตามมาตรฐานการแข่งขันและป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึก ที่ไม่ถูกต้องตามหลักการ ควรได้รับการเรียนรู้ คำแนะนำการฝึกจากอาจารย์ที่เชี่ยวชาญหรือผู้มีประสบการณ์

พื้นฐานการฝึกรำมวยไทเก็ก

ในการฝึกไทเก็กจะไม่ใช้แรงเกร็งของกล้ามเนื้อ แต่ใช้จิตในการกำหนดการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ โดยให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างผ่อนคลายต่อเนื่องและสมดุล ทุกส่วนสัมพันธ์กันในการเคลื่อนไหวแต่ละท่วงท่า ไม่มีส่วนใดที่ไม่เคลื่อนไหว มือ เท้า แขน ขา เอว ลำตัว หัวไหล่ เลือดลม จิตใจ ฯลฯ จะต้องสัมพันธ์เคลื่อนไหวไปพร้อม ๆ กัน

เริ่มฝึกจากการทำความรู้สึกตัวทั่วทั้งร่างกายและจิตใจ จัดระเบียบร่างกายให้สมดุล ผ่อนคลาย ศีรษะและ ลำตัวตั้งตรงแต่ไม่แข็งทื่อ เก็บคางเข้าเล็กน้อยเพื่อเชื่อมกระดูกคอและกระดูกสันหลังให้เป็นแนวเดียวกัน สัมผัสรู้ถึงการเชื่อมต่อของทุกส่วนของร่างกายที่ไม่ตึงและไม่หย่อน ข้อศอกผ่อนจมลงล่าง ผ่อนคลายหัวไหล่ คลายสะโพก หย่อน ก้นกบลง ไม่ตึงหัวเข่า ทุกส่วนของร่างกายสัมพันธ์กันอย่างพอดี ปล่อยน้ำหนักผ่านลงสู่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ดังภาพที่ 2

มือ นิ้วทั้งสิบให้กางเล็กน้อย ผ่อนคลาย ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป เฉพาะระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วชี้ เปิดออกให้ กว้างกว่านิ้วอื่น ๆ ฝ่ามือจะมีลักษณะเว้าเข้าเล็กน้อย ฝ่ามือและนิ้วมือให้เคลื่อนไหวตามธรรมชาติในทุกการเคลื่อนไหว

ในขณะที่เคลื่อนไหว ให้เคลื่อนไหวในลักษณะที่ไม่ตึงและไม่หย่อนเกินไป สายตากำหนดตามทิศทางของการเคลื่อนไหว เมื่อมองเห็นมือให้มองตามการเคลื่อนไหวของมือ เมื่อมองไม่เห็นมือให้มองตามทิศทางของการเคลื่อนไหวของ ลำตัว

การวางน้ำหนักเท้า น้ำหนักจะอยู่ที่เท้าหน้า 70 เปอร์เซ็นต์ เท้าหลัง 30 เปอร์เซ็นต์โดยประมาณ หัวเข่าไม่ ยื่นเลยปลายเท้าออกไปเพราะอาจเกิดการบาดเจ็บบริเวณหัวเข่าได้ในภายหลัง จุดกดของน้ำหนักอยู่ที่นิ้วเท้าทั้งห้า ด้านข้างของเท้าและส้นเท้า ดังภาพที่ 3

การถ่ายเทน้ำหนัก ให้ถ่ายน้ำหนักจากเท้าหนึ่งไปสู่อีกเท้าหนึ่ง โดยให้ลำตัวและแขนเคลื่อนไหวตามไปด้วย เมื่อถ่ายน้ำหนักไปแล้วรักษาสสมดุลลำตัวให้ดี อย่าให้ล้มไปข้างหน้าหรือเอนไปข้างหลังและอย่าเอียงไปทางซ้ายหรือทางขวา

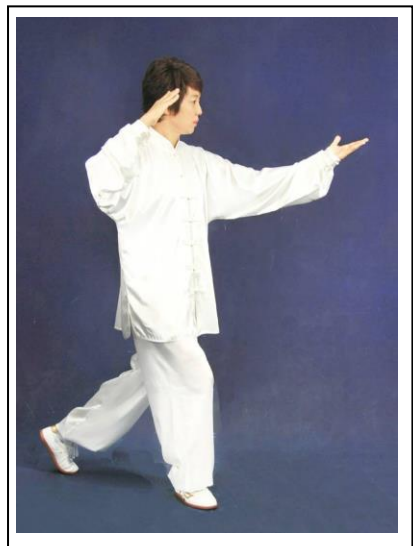
การก้าวเท้า โดยใช้หลักเต็ม-ว่าง ในการฝึก เมื่อยืนด้วยขาและเท้าทั้งสองข้าง ลงน้ำหนักเท่ากันทั้งสองเท้า คือ “เต็ม-เต็ม” หรือเต็มทั้งสองเท้า แต่หากยืนด้วยขาข้างเดียวและลงน้ำหนักบนเท้าข้างเดียว คือ “เต็ม” ส่วนขาและเท้าอีกข้างจะลอยขึ้นเองโดยอัตโนมัติ เป็นธรรมชาติไร้น้ำหนัก คือ “ว่าง” เกิดสภาวะ “เต็ม-ว่าง” (มานิต อุดมคุณธรรม, 2562, น. 11) เมื่อก้าวไปข้างหน้าให้วางส้นเท้าลงก่อนแล้วจึงตามด้วยฝ่าเท้า เมื่อถอยไปข้างหลังให้วางปลายเท้าลงก่อน ฝ่าเท้าที่เกาะพื้นอยู่นั้นต้องเปลี่ยนน้ำหนักให้ทั่วเท้า ไม่ทิ้งน้ำหนักทั้งหมดลงที่ส้นเท้าในทีเดียว ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 2 การจัดระเบียบของร่างกายและมือ เป็นท่าเริ่มต้น ก่อนเข้าสู่กระบวนการต่าง ๆ



ภาพที่ 3 ลักษณะที่ไม่ตึงและไม่หย่อนเกินไป การวางน้ำหนักเท้าหน้า หัวเข่าไม่ยื่นเลยปลายเท้า



ภาพที่ 4 การก้าวเท้าเมื่อถอยไปข้างหลังโดยวางปลายเท้าลงก่อน แขนกลางลำตัวตั้งตรง

การหายใจ โดยทั่วไปจะหายใจเข้าเมื่อดึงพลังเข้า เมื่อลงล่าง เมื่อถอยและเมื่อปิด จะหายใจออกเมื่อปล่อยพลังออก เมื่อขึ้นบน เมื่อไปข้างหน้าและเมื่อเปิด แต่สำหรับผู้ฝึกใหม่ให้ใช้ลมหายใจลึก ยาว ละเอียดและเบา เป็นไปตามธรรมชาติของแต่ละบุคคลแล้วจึงค่อยพัฒนาให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวในลำดับต่อไป การประสานพลังชีลมหายใจเข้ากับการเคลื่อนไหวฝึกให้การเคลื่อนไหวของร่างกายต่อเนื่องไปกับลมหายใจ การฝึกเช่นนี้จะพบได้ในการรำมวยไทเก็กที่ใช้เวลารำต่อเนื่อง 20-30 นาที หรือการรำมวยไทเก็กที่มีการเดินพลังอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนจบกระบวนการท่า (มงคล ศรีวิวัฒน์, 2553, น. 41)

การฝึกพื้นฐานรำมวยไทเก็กเป็นสิ่งสำคัญ ควรฝึกด้วยหลักการที่ถูกต้องจากอาจารย์หรือผู้มีประสบการณ์ เพราะการมีพื้นฐานที่ดีจะทำให้มีพัฒนาการในการฝึก เป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อเข้าสู่กระบวนการที่ซับซ้อนมากขึ้น การฝึกพื้นฐานที่ไม่ถูกต้องจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย

โดยเฉพาะบริเวณหัวเข่า กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อต้นขา สะโพกหรือเอว เป็นต้น เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้หลายคน เลิกรำมวยไทเก็กในที่สุด (วิวัฒน์ จิตตपालกุล, 2537, น. 6)

บัญญัติ 10 ประการ ในการฝึกรำมวยไทเก็กเพื่อสร้างความสมดุล

ศาสตราจารย์หลี่ เต่ออิ่น อาจารย์จากมหาวิทยาลัยปักกิ่ง ผู้ที่รัฐบาลจีนมอบหมายให้นำท่ารำมวยไทเก็กของ ทั้ง 5 ตระกูลมาเรียบเรียงขึ้นใหม่ให้เป็นมาตรฐานกลางเพื่อใช้ในการแข่งขัน ได้รับเชิญมาบรรยายที่มหาวิทยาลัย หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในหัวข้อเรื่อง “ไทเก็ก: ศาสตร์แห่งการผสมผสานร่างกายและจิตใจ” เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2558 ณ หอประชุม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ท่านได้กล่าวไว้ว่าผู้ที่ฝึกรำมวยไทเก็ก ได้ดีควรฝึกโดยใช้บัญญัติ 10 ประการ ที่ปรมาจารย์ หยาง เฉินฟู ตระกูลหยางรุ่นที่สามได้เขียนบทบัญญัติไว้เพื่อเป็น แนวทางปฏิบัติดังนี้ (หลี่ เต่ออิ่น, ผู้บรรยาย, 27 พฤศจิกายน 2558)

1. ชวีหลิงตังจิ้ง หมายถึง ศีรษะตั้งตรง แขนงลอย มีลักษณะคือ ศีรษะ ลำคอตั้งตรงเสมอ หน้ามองตรง ไม่เอียงซ้าย เอียงขวา ไม่ก้ม ไม่เงย คอไม่เกร็ง ทำให้การวางเท้าหนักและมั่นคง ช่วงบนเบาคล่อง การเคลื่อนไหว คล่องแคล่ว และเลือดลมเดินคล่องช่วยรักษาความสมดุลของร่างกาย

2. หันซวงป่าเป้ย หมายถึง เก็บทรงอก ยึดแผ่นหลัง มีลักษณะคือ ทรงอกจุ่มเข้าเล็กน้อย ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อหน้าอก การเบ่ง-ยึดจะทำให้ร่างกายส่วนบนหนัก ส่วนล่างเบา เมื่อยกเท้าขึ้นเตะร่างกายจะชวนเซได้ง่าย ไม่มั่นคง

3. ซงเยา หมายถึง ผ่อนคลายเอว มีลักษณะคือ ในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ต้องประสานมือ และขาให้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกท่าที่หมุนตัวต้องเริ่มจากเอว หากไม่มีแรงจากเอว การใช้แรงก็จะไม่ดี การผ่อนคลาย เอวจะทำให้สองเท้ามีพลัง ช่วงล่างมั่นคง ดังนั้นการรำมวยไทเก็กจึงเน้นเอวเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการขับเคลื่อน

4. เฟินชวีสื่อ หมายถึง การแบ่งแยกเท้าเต็ม-ว่าง เป็นหลักสำคัญของการรำมวยไทเก็ก มีลักษณะคือ หากน้ำหนักของร่างกายทั้งหมดยืนอยู่เต็มบนเท้าขวา เท้าซ้ายจะต้องว่าง เมื่อน้ำหนักของร่างกายทั้งหมดยืนอยู่เต็มบน เท้าซ้าย เท้าขวาจะต้องว่าง เพื่อการเคลื่อนไหวที่นุ่มเบาแต่มั่นคง การหมุนตัวจะเบา คล่องแคล่วไม่กินแรง ถ้า แบ่งแยกไม่ถูกต้อง การก้าวเท้าก็จะหนัก ผิด ติดขัด ยืนไม่มั่นคงและถูกผลักดันได้ง่าย

5. เจินเจียนจู้จ้าว หมายถึง การผ่อนคลายหัวไหล่ ถ่วงข้อศอก มีลักษณะคือ หัวไหล่ไม่มีการยกขึ้น ข้อศอก หย่อนลงเล็กน้อย ไม่หนีบรักแร้เพราะจะทำให้การเคลื่อนไหวจะไม่คล่องแคล่ว

6. ย่งอู๋ย่งลี่ หมายถึง ใช้จิต ไม่ใช่แรง มีลักษณะคือ การรำมวยไทเก็กต้องผ่อนคลายในทุก ๆ ส่วนของ ร่างกาย การเคลื่อนไหวไม่ใช่แรง การฝึกโดยระยะแรกอาจต้องใช้แรงฝึกไปก่อน ผู้ฝึกต้องมีวินัย อดทน เพียรพยายาม แต่เมื่อฝึกจนเกิดความคล่อง ก็จะสามารถใช้จิตสั่งได้โดยไม่ต้องใช้แรง เข้าใจถึงความเบา สามารถเคลื่อนไหว หมุนและ ปรับเปลี่ยนทิศทางในแต่ละกระบวนท่าได้อย่างราบรื่น

7. ช่างเซี่ยเซียงสุย หมายถึง บน-ล่างประสานสอดคล้อง มีลักษณะคือ ส่วนสำคัญอยู่ที่เท้าควบคุมการ เคลื่อนไหวส่งไปที่เอว ส่งพลังต่อไปที่ยังปลายนิ้วมือ ต้องให้ต่อเนื่องสมบูรณ์เป็นหนึ่งเดียว จึงจะถือได้ว่าบน-ล่าง ประสานสอดคล้อง

8. เน่ยไว่เซียงเหอ หมายถึง ใน-นอกประสานสัมพันธ์รวมเป็นหนึ่ง มีลักษณะคือ การฝึกรำมวยไทเก็กเน้นที่ การฝึกจิตและสติให้มีสมาธิ เมื่อมีสมาธิดีขึ้น มือเท้าที่เคลื่อนไหวแยกเข้า-ออก จิตและสมาธิต้องรับรู้ทุกท่วงท่าการ เคลื่อนไหว จิตและสมาธิเคลื่อนตามทุกท่วงท่า

9. เชียงเหลียนปู้ต่วน หมายถึง ต่อเนื่อง ไม่ขาดตอน มีลักษณะคือ การร่ำมวยไทเก็กใช้จิตและสมาธิ ในการนำพาร่างกายเคลื่อนไหวโดยไม่ใช้กำลังแรง จบในแต่ละท่าก็ขึ้นต้นท่าต่อไปอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดตอน ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบกระบวนการท่า

10. ตังจงฉิวจิ้ง หมายถึง การแสวงหาความสงบในความเคลื่อนไหวมีลักษณะคือ การออกกำลังกายแบบอื่น ๆ ใช้แรงฝึกฝนเสร็จจะเหนื่อยหอบ หายใจเร็วและแรง การร่ำมวยไทเก็กใช้สมาธิจิตในการเคลื่อนไหว จึงนิ่งสงบเบาสบาย ผ่อนคลายทุก ๆ ส่วนของร่างกาย การเคลื่อนไหวเกิดจากพลังที่อยู่ภายใน ดังนั้นในการฝึกท่วงท่าอย่างช้าที่ดี เพราะความช้าจะทำให้ลมหายใจยาวและลึก

การฝึกร่ำมวยไทเก็กด้วยหลักการที่ถูกต้องจากอาจารย์หรือผู้มีประสบการณ์ ความมุ่งมั่น ความอดทน เพียรพยายาม รวมถึงความสามารถเดิมของร่างกายของแต่ละคน หรือจิต สมาธิ และสติที่ดีแต่เดิมของผู้ฝึก โดยใช้บัญญัติ 10 ประการ เข้าไปควบคุมการฝึกตลอดเวลาจะทำให้เกิดพลังซึ่งหมุนเวียนขึ้นลงตลอดทุกส่วนของร่างกายอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย หลักการฝึกร่ำมวยไทเก็ก หัวใจของการฝึกคือ จิต (อี้) และพลังภายใน (ชี) ถ้าไม่สนใจ 2 สิ่งนี้แล้ว จะเป็นแค่กายบริหารธรรมดา การฝึกที่เกิดผลสำเร็จต้องอาศัยปัจจัย 3 ประการ คือ 1) วิธีการฝึกที่ถูกต้อง 2) ความพากเพียร และ 3) พรสวรรค์ (หยาง เผยชิน, 2551, น.7) เมื่อฝึกร่ำมวยไทเก็กร่างกายมีความแข็งแรงและความนุ่มนวลผสมผสานเข้าด้วยกัน ในขณะเดียวกันทางด้านจิตใจ มีความสงบนิ่งและการเคลื่อนไหวผสมผสานเข้าด้วยกัน เชื่อมโยงกันจนเกิดเป็นความสมดุลของชีวิต

จากประสบการณ์ตรงของผู้เขียน ทั้งในฐานะอาจารย์ผู้สอนและผู้ฝึกร่ำมวยไทเก็ก ได้นำบัญญัติ 10 ประการ มาใช้เป็นแนวทางฝึกปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้การร่ำมวยไทเก็กสมบูรณ์แบบมากขึ้น เพราะทุกท่วงท่ามีบัญญัติ เข้าไปควบคุมตลอดเวลา เมื่อเริ่มต้นให้ทำการฝึกที่ละเอียด เริ่มจาก 5 ข้อแรก คือ ศีรษะตั้งตรง, เก็บทรงอก ยึดแผ่นหลัง, ผ่อนคลายเอว, ฝึกถ่ายน้ำหนัก แบ่งแยกเต็ม-ว่าง ให้ชัดเจน และผ่อนคลายไหล่ ถ่วงข้อศอก เป็นการฝึกร่างกาย โดยรับรู้ มีสมาธิกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ข้อต่อแต่ละข้อ เพราะระบบประสาทต้องสั่งงานระบบกล้ามเนื้อให้ทำงานที่ซับซ้อนในแต่ละกระบวนการท่า ช่วงแรกของการฝึกต้องใช้ความอดทนเป็นอย่างมาก แต่เมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญเป็นธรรมชาติ ร่างกายพื้นฐานเกิดความผ่อนคลาย ไม่เกร็ง จึงเริ่มฝึกร่ำมวยไทเก็กจากภายในด้วย 5 ข้อหลัง ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกภายในทั้งสิ้นคือ การใช้จิต ไม่ใช่แค่แรง, บน-ล่างประสานสอดคล้อง, ใน-นอกประสานสัมพันธ์รวมเป็นหนึ่ง, ต่อเนื่องไม่ขาดตอนและแสวงหาความสงบในความเคลื่อนไหว การรับรู้ความรู้สึกใน 5 ข้อหลังนี้จะค่อย ๆ เกิดขึ้นจากการฝึกเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจนเกิดเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เพราะการประสานลมหายใจให้สอดคล้องกับท่วงท่าการร่ำมวยไทเก็กเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดพลังจากภายใน นั่นเอง

ผลที่ได้ศึกษาหลักการร่ำมวยไทเก็กทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จากปรมาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านไทเก็กทั้งในประเทศและต่างประเทศ อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ผู้เขียนได้พบสาระที่เป็นหลักการสำคัญของการร่ำมวยไทเก็กคือ การฝึกด้วยความช้า เป็นการฝึกความสัมพันธ์ของระบบประสาทสั่งการกับการทำงานกล้ามเนื้อที่ซับซ้อนจากท่าทางที่นุ่มนวล ช้า ๆ ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การฝึกด้วยความเบาจะช่วยให้การเคลื่อนไหวต่อเนื่องไหลลื่น ไม่ขาดตอน ลดแรงกระแทก ลดการบาดเจ็บของข้อต่อ การฝึกด้วยความสมดุลทำให้สภาวะของร่างกายอยู่ในท่วงท่าที่ไม่ยึดเกร็งของกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน การฝึกเพื่อให้เกิดความสงบเกิดจากความต่อเนื่องไม่ขาดตอนของการเคลื่อนไหวจนจบกระบวนการท่าและการฝึกความชัดเจนของท่วงท่า สีสท่ที่มีการเคลื่อนไหวลักษณะคล้ายวงกลมจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อภาวะจิตใจสงบ จดจ่อ ไม่มีความคิดอื่นเข้ามาแทรกในขณะที่ฝึก จากหลักการสำคัญดังกล่าวของการร่ำมวยไทเก็กจะส่งผลไปยัง

ระบบทั่วร่างกาย ได้แก่ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบการหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาท ระบบสมอง ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นต้น (นิภา คุรัตน์, 2556, น. 4)

คุณประโยชน์การรำมวยไทเก็กเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย

การรำมวยไทเก็กเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดรักษาสุขภาพให้สมดุลตามศาสตร์แพทย์แผนจีนเน้นการบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์ทั้งภายนอกและภายในร่างกาย เป็นการพัฒนากายไปพร้อมกับพัฒนาจิตใจโดยใช้จิตเป็นตัวกำหนดการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีสติ เน้นการใช้สมาธิในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเชื่องช้าและต่อเนื่องเพื่อให้เกิดสภาวะสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสอดคล้องกับวิจัยของ พรประภา สุทธิจิตร ประพันธ์ ศุภพร และดวงเพชร สมศรี (2562, น. 4898) ที่ได้ศึกษาถึงผลการรำมวยไทเก็กโดยการใช้สติปัญญา 4 เพื่อเสริมสร้างสภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ การเก็บข้อมูลใช้เครื่องมือการบันทึกเทป เอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ นักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ และผู้มีประสบการณ์รำมวยไทเก็กจำนวน 15 คน พบว่า การรำมวยไทเก็กโดยการใช้สติปัญญา 4 สามารถเสริมสร้างสภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุประกอบด้วย 1) กาย การรำมวยไทเก็กเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังลมปราณทำให้เลือดลมในกายไหลเวียนดี 2) จิตใจ ผลของการกำหนดกายคือ การพัฒนาจิต สติจะคุ้มครองจิตลดทุกข์ทางใจได้ 3) ปัญญา การเคลื่อนไหวที่ช้าสัมพันธ์กับการหายใจ จนจิตตั้งมั่นมีความนึกคิดไตร่ตรองทำให้เกิดปัญญา และ 4) สังคม เมื่อจิตได้รับการพัฒนาทำให้ผู้นั้นสามารถควบคุมอารมณ์และปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

สรุปว่าการฝึกรำมวยไทเก็กอย่างถูกต้อง เป็นประจำและสม่ำเสมอจะส่งผลดีต่อทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญาและด้านการป้องกันและบำบัดโรค ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การฝึกรำมวยไทเก็กช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทั้งกล้ามเนื้อส่วนบนและกล้ามเนื้อส่วนล่าง กล้ามเนื้อแกนกลางของหน้าท้องและแผ่นหลัง รวมถึงเพิ่มความยืดหยุ่นและความคล่องตัวให้แก่ผู้ที่ฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอและยังช่วยพัฒนาการทรงตัว การฝึกรำมวยไทเก็กจะช่วยพัฒนาการรับรู้ตำแหน่งและการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานของเซลล์ประสาทของหูชั้นในและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น จึงช่วยลดความเสี่ยงที่ผู้สูงอายุอาจหกล้มได้ มีความสอดคล้องกับวิจัยของภูวนาถ พิมพ์บุลย์ สาลี สุภาภรณ์ และประสิทธิ์ ปิณฑุม (2564) ได้ศึกษาผลการฝึกชกิง ไทจีและโยคะที่มีต่อการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายในหญิงสูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครหญิง 32 คน อายุ 60 – 78 ปี ทำการสุ่มเพื่อแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน กลุ่มทดลอง (QTY) ทำการฝึกชกิง ไทจีและโยคะตามโปรแกรม ประกอบไปด้วยการฝึกชกิง ไทจีและโยคะ กิจกรรมละ 20 นาที รวม 60 นาที 2 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่กลุ่มควบคุม (C) ไม่ได้รับการฝึก ผลการวิจัย พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 การทรงตัว ความยืดหยุ่นของลำตัวและไหล่ขวาและความจุปอดของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. ด้านจิตใจ การฝึกรำมวยไทเก็กส่งผลดีต่อสุขภาพจิตใจ ลดความเครียด ลดระดับฮอร์โมนและสารที่ก่อให้เกิดความเครียดภายในจิตใจ โดยอาศัยการหายใจเข้า-ออกเป็นจังหวะตามการเคลื่อนไหว ช่วยให้รู้สึกเพิ่มสมาธิ ผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้หลับสบายหรือนอนหลับได้ง่าย มีความสอดคล้องกับวิจัยของรุ่งกานต์ แซ่แต้ (2561) ได้ศึกษาผลของการฝึกชกิงร่วมกับโยคะและการฝึกชกิงอย่างเดียวที่มีต่อความกลัวการล้มและสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง อายุ 60-78 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม โดยใช้คะแนนการ

ทรงตัว กลุ่มควบคุม (C) ไม่ได้รับการฝึก กลุ่มฝึกชกกับโยคะ (QY) และกลุ่มฝึกชก (Q) ทำการฝึก 1 ชั่วโมง ตามโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน พบว่า การฝึกชกกับโยคะและชกที่มีต่อการทรงตัว ความกลัวการล้ม และสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มฝึกชกกับโยคะและกลุ่มฝึกชกอย่างเดียว มีการทรงตัวหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลของการฝึกจิตใจจะสงบมีสมาธิ ส่งผลให้ร่างกายมีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) เป็นสารแห่งความสุขที่ส่งผลในการลดอะดรีนัลคอร์ติโคโทรปิกฮอร์โมน (Adrenocorticotrophic Hormone - ACTH) ที่พบว่ามีมากในผู้ที่มีความซึมเศร้าอย่างรุนแรงหรือมีความคิดฆ่าตัวตาย ส่งผลให้มีระดับคอร์ติซอล (Cortisol) ลดลงเกิดความสมดุลในสมองส่วนที่เป็นศูนย์กลางควบคุมความรู้สึกซึมเศร้า (วันวิสาข์ สายสนั่น ณ อยุธยา อานนท์ วรยิ่งยง และธันต์ ศุภศิริ, 2559, น. 35)

3. ด้านอารมณ์ การฝึกรำมวยไทเก็กเมื่อร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจร่าเริงแจ่มใส ความเครียดต่าง ๆ จะลดลงหรือหมดไป ส่งผลดีต่ออารมณ์ พัฒนาปรับสภาวะอารมณ์ ช่วยให้อารมณ์สดชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ผลของการกำหนดลมหายใจเข้าลึกออกยาว กำหนดการเคลื่อนไหวกาย ทำให้เกิดการพัฒนาคิดด้วยการดึงสติเข้ามา สติจะคุ้มครองจิตทำให้เกิดสมาธิ จิตมั่นคง ส่งผลให้จิตใจของผู้ปฏิบัติเป็นคนหนักแน่น อุดมทน แน่วแน่ในการทำงาน มีจิตใจเบิกบาน กระฉับกระเฉง มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถลดทุกข์ทางใจในทุกรูปแบบได้และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิตได้ เช่น ความเครียด ความกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย หงุดหงิด อาการซึมเศร้า เป็นต้น (พรประภา สุทธิจิตร, 2562, น. 144)

4. ด้านสังคม การฝึกรำมวยไทเก็กจะช่วยให้ผู้ฝึกมีจิตสงบเป็นสมาธิ จิตใจได้รับการพัฒนาสามารถควบคุมอารมณ์ จนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ผู้ฝึกได้พบความสงบภายใน ควบคุมอารมณ์ได้ดี คนที่มีใจเมตตา กรุณา ไม่เป็นคนโกรธง่าย สุภาพ รู้จักการให้อภัยคนอื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้เข้าใจกัน มีผลดีกับทั้งตัวเองและผู้อื่น ทำให้อยู่ในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข พฤติกรรมที่แสดงจะออกมาในทางที่ดี คิดเห็นใจ มีความเข้าใจในเพื่อนร่วมโลก ยกย่องจิตใจให้สูงขึ้น เป็นคนมีความหนักแน่น อุดมทน ใจเย็น ไม่ฉุนเฉียวง่าย ให้อภัยคนอื่นเสมอ เห็นประโยชน์ของผู้อื่นเป็นที่ตั้ง เกิดความเกรงใจ ซึ่งผู้อื่นสามารถสัมผัสได้จะเสริมคุณค่าตัวเองและตระหนักเห็นคุณค่าของผู้อื่น ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข (พรประภา สุทธิจิตร, 2563, น. 39)

5. ด้านสติปัญญา การฝึกรำมวยไทเก็กเป็นการทำงานของระบบสมองที่สัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ เพราะสมองจะสั่งงานให้ร่างกายเคลื่อนไหวตามกระบวนท่าต่าง ๆ ที่ซับซ้อนจึงทำให้สมองมีความจำดี มีไหวพริบ ส่งผลให้สติปัญญาดีขึ้น สามารถป้องกันการเกิดโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติปัญญา เฉลียวและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม กล่าวได้ว่า การฝึกรำไทเก็กด้วยสติสัมปชัญญะจะทำให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้ตนเอง รู้จักแก้ไขปรับปรุงตนเองจนสามารถพึ่งตนเองได้ในที่สุด ตรงตามพุทธสุภาษิตที่ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” (สุพล โลหิตกุล, 2547, น. 28)

6. ด้านการป้องกันและบำบัดโรค การฝึกรำมวยไทเก็กช่วยบำบัดอาการเกี่ยวกับการปวดข้อ อาการปวดหลัง อาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง ลดอาการปวดเรื้อรัง เพราะการเคลื่อนไหวมีกระบวนท่า ก้าวขา-ยกเข่า แยกซ้าย-ขวา บน-ล่าง ใน-นอก วงใน-วงนอก ตั้งแต่ฝ่ามือไปจนถึงฝ่าเท้าอย่างช้า ๆ เป็นการเปิดชีพจรบริเวณข้อต่อสะโพก กระดูกขาท่อนล่าง สามารถฝึกการทรงตัว สร้างสมดุลให้ร่างกายทำงานสัมพันธ์กันได้ดีขึ้น ผู้รำมวยไทเก็กควบคุมการฝึกหายใจเป็นประจำต่อเนื่องจะช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ระบบการหมุนเวียนโลหิตมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยให้เลือดลมในร่างกายไหลเวียนดีขึ้น ลดอาการของโรคความดันโลหิตสูงที่ส่งผลต่อสุขภาพหัวใจและสมอง ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นโรคที่ทำให้เกิดอัตราการเสียชีวิตมากที่สุดในประเทศไทย มีความสอดคล้องกับวิจัยของสุพรรณ สุขอรุณ และคณะ

(2554) ได้ศึกษาผลการฝึกมวยไทชิ (ไทเก็ก) โดยเน้นการหายใจต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครผู้สูงอายุเพศหญิง อายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มฝึกไทชิ (ไทเก็ก) 15 คน และกลุ่มฝึกมิมราเคิลไทชิประยุกต์ 13 คน ทำการฝึกวันละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มฝึกไทชิมีค่าเฉลี่ยของความจุปอด การทรงตัวขณะอยู่กับที่บนพื้นเรียบเปิดตาสูงขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 กลุ่มฝึกมิมราเคิลไทชิประยุกต์ปริมาตรหายใจออกใน 1 วินาที สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยกลุ่มฝึกมิมราเคิลไทชิประยุกต์มีเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดสูงกว่ากลุ่มฝึกไทชิและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 นอกจากนี้โรงพยาบาลรามาริบัติ ได้สร้างนวัตกรรมการออกกำลังกายฟื้นฟูสมรรถภาพปอด “ไทชิ ชีกง” ฝึกการรำมวยไทเก็กผสมผสานวิธีการหายใจที่ถูกต้อง โดยให้บริการรักษาผู้ป่วยตั้งแต่ปี 2550 พบว่า คนไข้มีการเผาผลาญออกซิเจนน้อยลง มีปริมาตรการหายใจเพิ่มขึ้นและสามารถออกกำลังกายสูงสุดได้มากขึ้น ปอดหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น อัตราคนไข้การกำเริบลดลง 26-27% ขณะที่การป่วยฉุกเฉินลดลงถึง 50% แม้จะหยุดออกกำลังกายยังสามารถคงสมรรถภาพของปอดไปได้นานประมาณ 6 เดือน (โรงพยาบาลรามาริบัติ ซูโอเดียออกกำลังกาย “ไทชิ ชีกง” ลดอาการโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. 2555)

ในปัจจุบันการรำมวยไทเก็กได้มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบเพื่อให้เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย แต่ยังคงหลักการฝึกที่มีเป้าหมายเพื่อรักษาสมดุลร่างกายและจิตใจ ได้รับการบรรจุเป็นวิชาเรียนภาคบังคับหรือวิชาเลือกเสรีในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เช่น มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยรังสิต มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นต้น มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของสาส์ สุภาภรณ์ (2554) ได้ศึกษาประสบการณ์ในการเรียนไทจี (ไทเก็ก) ชีกง และปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเรียน กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 40 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาไทจี (ไทเก็ก) ชีกง ผลการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์จากการเรียนสรุปได้ 4 หัวข้อ คือ 1) เรียนรู้กิจกรรมใหม่ 2) การได้ตื่นแต่เช้าเพื่อเรียนในช่วงที่อากาศดี 3) ชอบการฝึกเป็นกลุ่มย่อย และ 4) มีสุขภาพดีขึ้นหลายด้าน ได้แก่ ความแข็งแรง การทรงตัว ความยืดหยุ่น การหายใจ สมาธิและสุขภาพจิตดีขึ้น นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังกล่าวถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนวิชานี้ไว้คือ กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ที่ดีจากการเรียนและขอให้มีการสอนไทจี (ไทเก็ก) แบบอื่น ๆ ด้วย เช่น รำพัดและพลอง เมื่อการรำมวยไทเก็กขยายพื้นที่ไปยังคนรุ่นใหม่ จึงมีการปรับตัวตามยุคสมัย โดยการดัดแปลงท่ารำ ท่วงทำนองเพลง พื้นที่ในการรำจากในสวนสาธารณะมาเป็นการฝึกตามสถานออกกำลังกาย เช่น ฟิตเนส (Fitness) หรือยิมคลับ (Gym Club) เพื่อให้เข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้ง่ายจนเกิดความสนใจในการเลือกออกกำลังกายด้วยการรำมวยไทเก็ก ทำให้บทบาทหน้าที่ของไทเก็กสามารถสื่อสารถ่ายทอดไปยังคนรุ่นใหม่ได้ ทั้งนี้การรำมวยไทเก็กจะทำให้สุขภาพของผู้ฝึกดีขึ้นต้องฝึกอย่างถูกต้องภายใต้เงื่อนไขเวลาว่า ผู้ฝึกต้องฝึกอย่างน้อย 3-5 เดือน หรือฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง จึงจะทำให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้ฝึก (วิภา รัตนวงศาโรจน์, 2564, น. 131) การรำมวยไทเก็กจึงถือเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับคนยุคใหม่ที่จะช่วยพัฒนาสุขภาพด้านร่างกายไปพร้อม ๆ กับการพัฒนาด้านจิตใจ เพื่อให้เกิดความสมดุลของชีวิตอย่างแท้จริง

บทสรุป

การใช้ชีวิตอย่างสมดุลเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะเมื่อหยินหยางภายในร่างกายไม่สมดุลอาจทำให้เกิดความ

เจ็บป่วยได้ แม้วิธีการสร้างสมดุลระหว่างร่างกายกับจิตใจเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นจะมีหลายวิธี เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกาย การดื่มน้ำ และการพักผ่อนให้เพียงพอ รวมถึงการออกกำลังกายทั่วไป แต่การออกกำลังกายในรูปแบบ “การรำมวยไทเก๊ก” ถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นวิธีออกกำลังกายที่จะช่วยปรับสมดุลของร่างกายภายนอกควบคู่กับจิตใจภายใน เนื่องจากในแต่ละท่าจะใช้การเคลื่อนไหวทั่วทั้งร่างกายในลักษณะคล้ายวงกลม มีท่าทางที่นุ่มนวล ช้า ๆ อย่างต่อเนื่อง ลดแรงกระแทกกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการบริหารอย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้ในขณะที่ฝึกรำมวยไทเก๊ก การเคลื่อนไหวของร่างกายยังต้องสัมพันธ์กับการทำสมาธิ โดยผู้ฝึกจะต้องตั้งมั่น จดจ่อ ควบคู่กับการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกที่เป็นไปตามธรรมชาติ อันจะทำให้เกิดพลังหมุนเวียนขึ้นลงตลอดทุกส่วนของร่างกายอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ผสานเชื่อมโยงกันเป็นการพัฒนาทางร่างกายไปพร้อม ๆ กับการพัฒนาจิตใจ ซึ่งจะช่วยลดอัตราความเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของประชากรไทยที่เกิดจากการขาดความสมดุลของร่างกายและจิตใจ จึงนับได้ว่า “การรำมวยไทเก๊ก” เป็นศาสตร์แห่งการสร้างสมดุลของชีวิตอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2563*. กรุงเทพมหานคร: กองยุทธศาสตร์และแผนงาน, กลุ่มข้อมูลข่าวสารสุขภาพ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2564*. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต.
- คณิต ครูทงษ์. (2527). *มวยไทเก๊ก*. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- จตุรัส (นามแฝง). (2533). *ไทเก๊กและการฝึกสมาธิ*. กรุงเทพมหานคร: รุ่งประสานสาย.
- จันทร์เพ็ญ ทองตระกูล. (2548). *ความคาดหวังของประชาชนต่อประโยชน์ที่จะได้รับจากวิถีสุขภาพแบบองค์รวม: ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนที่ออกกำลังกายแบบไทเก๊กในเขตจังหวัดราชบุรี*. (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- นิภา คุรัตน์. (2556). *การออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีน*. กรุงเทพมหานคร: ชมรมข้าราชการและครูอาวุโส กระทรวงศึกษาธิการ.
- ประวัติสมาคมไทเก๊ก (ประเทศไทย). (25 ธันวาคม 2555). *สมาคมไทเก๊ก (ประเทศไทย) THE TAIJI ASSOCIATION [THAILAND]*, ค้นคืนจาก: <http://taijiasso.blogspot.com/?m=1>
- บุญยภัทร์ ศิริธีราจิตกุล, และณรงค์ ใจเที่ยง. (2564). หลักการป้องกันโรคตามแนวทางศาสตร์การแพทย์แผนจีน. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 15(37), 196-209.
- พรประภา สุทธิจิตร. (2562). *การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุโดยการรำไทเก๊กเชิงพุทธบูรณาการ*. (ปริญญาานิพนธ์ดุขุภบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- พรประภา สุทธิจิตร. (2563). ไทเก๊ก: การบริหารกายเพื่อการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ. *วารสารพุทธนวัตกรรมการบริหารคน*, 1(1), 39-51.
- พรประภา สุทธิจิตร, ประพันธ์ ศุภษร, และดวงเพชร สมศรี. (2562). การใช้สติปัญญา 4 ในการรำไทเก๊กเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*, 6(10), 4898-4913.

- ภูวนาถ พิมพ์บุลย์, สาลี สุภาภรณ์, และประสิทธิ์ ปิปทุม. (2564). ผลของการฝึกชกชิง ไท้จีและโยคะที่มีต่อการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายในหญิงสูงอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน*, 27(1), 97-109.
- มงคล ศรีวัฒน์. (2553). *สมชายใจเป็นยา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สุขภาพองค์รวม.
- มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. (2562). *รายงานสรุปและประเมินผล โครงการแข่งขันไท้เก๊ก มหกรรมครั้งที่ 5 เฉลิมฉลอง 110 ปี มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง*. สมุทรปราการ: สำนักพัฒนานักศึกษา, แผนกส่งเสริมศักยภาพนักศึกษาและการกีฬา.
- มานิต อุดมคุณธรรม. (2562). *แก่นไท้เก๊ก*. สงขลา: ธนพงษ์การพิมพ์.
- โรงพยาบาลรามาธิบดี ชูโอเดียออกกำลัง “ไท้ชี่ ชิงก” ลดอาการโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. (5 พฤศจิกายน 2555). *MGR online*, ค้นคืนจาก: <https://mgronline.com/qol/detail/9550000134742>
- รุ่งกานต์ แซ่แต้. (2561). *ผลของการฝึกชกชิงร่วมกับโยคะและการฝึกชกชิงอย่างเดียวที่มีต่อการความกลัวการล้มและสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ*. (ปริญญาานิพนธ์ดุขภูภินธิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- วันวิสาข สายสนั่น ณ อุดยยา, อานนท์ วรียงยง, และธนนต์ ศุภศิริ. (2559). ชิงกกับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ. *วารสารสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 1(1), 30-38.
- วิภา รัตนวงศาโรจน์. (2564). บทบาทหน้าที่การสื่อสารเพื่อสุขภาพในมุมมองของคนรุ่นใหม่ต่อการรำไท้เก๊ก. *วารสารวิจัยราชภัฏธนบุรี รัชใช้สังคม*, 7(1), 131-144.
- วิวัฒน์ จิตตปาลกุล. (2537). *ไท้จี/ไท้เก๊ก*. นนทบุรี: แสงทอง พรินติง.
- สาลี สุภาภรณ์. (2554). ประสบการณ์ในการเรียนวิชาไท้จี ชิงก. *วารสารคณะพลศึกษา*, 14(2), 123-134.
- สุพรรณ สุขอรุณ, อรรถกร ปาละสุวรรณ, ตรุณวรรณ สุขสม, และฉัตรดาว อนุกุลประชา. (2554). *ผลของการฝึกไท้ชี่โดยเน้นการหายใจต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: ทุนวิจัยกองทุนรัชดาภิเษกสมโภช และทุนวิจัยภายใต้โครงการมหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ ประจำปีงบประมาณ 2554. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพล โลห์ชิตกุล. (2547). *ไท้เก๊ก โยคะ สมาธิ อูบายวิธีสู่ความสงบเย็น* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- หยาง เผยซิน. (2551). *วิชาชิงกวงอิมจีไ้ก้ง 18 ท่า เพื่อรักษาสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: เบสท์กราฟฟิคเพรส.
- หลี่ เต่ออั้น. (2558, 27 พฤศจิกายน). *ไท้เก๊ก: ศาสตร์แห่งการผสมผสานร่างกายและจิตใจ*. [ผู้บรรยาย]. สัมมนาวิชาการ, คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. หอประชุม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. สมุทรปราการ, ประเทศไทย.
- หลี่ เต่ออั้น. (2560, 24-25 พฤศจิกายน). *ไท้เก๊ก: พลังภายในสู่สรีระภายนอก*. [ผู้บรรยาย]. สัมมนาวิชาการ, คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ศูนย์ปฏิบัติการโรงแรมศรีวาริพาวิลเลียน. สมุทรปราการ, ประเทศไทย.
- UNESCO ขึ้นทะเบียน “มวยไท้เก๊ก” ของจีนเป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ. (18 ธันวาคม 2563). *THE STANDARD TEAM*, ค้นคืนจาก: <http://www.the-standard.co/chinas-taijiquan-listed-as-unesco-intangible-cultural-heritage/>