



คู่มือรำกระบองทุ่งมอกสไตส์



วช.
NRCT

โครงการองค์ความรู้จากกรวิจัยสู่การเป็นหมู่บ้านต้นแบบทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาและการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน ตามแนวพระราชดำริ “กลุ่มทอผ้าไทลื้อบ้านทุ่งมอก ตำบลบ้านม่วง อำเภอเชียงม่วน จังหวัดพะเยา”

ก.รวิวุฒิ ระวังเหตุ



คำนำ

การรำกระบองเป็นหนึ่งในนวัตกรรมที่ประยุกต์ขึ้นมาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้ที่สนใจและออกกำลังกาย การทำให้ผู้คนมีสุขภาพร่างกายที่ดีจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นต้องสานต่อกับวิถีชีวิตในชุมชนไทลื้อ ที่มีการดำรงชีวิตเกี่ยวข้องกับการทอผ้า โดยได้นำรูปแบบการรำกระบองเข้ามาเสริมสร้างสุขภาพของชาวบ้านกลุ่มทอผ้าไทลื้อ บ้านทุ่งมอกในโครงการวิจัย “องค์ความรู้จากการวิจัยสู่การเป็นหมู่บ้านต้นแบบทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาและใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืนตามแนวพระราชดำริ ” กลุ่มทอผ้าไทลื้อบ้านทุ่งมอก ตำบลบ้านม่วง อำเภอเชียงม่วน จังหวัดพะเยา” โดยการสนับสนุนของสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ได้ดำเนินงานให้มีการใช้องค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาปรับใช้ในกระบวนการย้อมด้ายฝ้ายด้วยสีย้อมธรรมชาติของกลุ่มทอผ้าไทลื้อ บ้านทุ่งมอก ร่วมกับการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มทอผ้าไทลื้อด้วยการรำกระบองในรูปแบบทุ่งมอกสไตล์เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของโรคภัยไข้เจ็บ อาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอกจากการทอผ้า มุ่งเน้นการสานต่อเจตจำนงแห่งผ้าทอไทลื้อดำรงอยู่รุ่นต่อรุ่นอย่างยั่งยืน

ผู้จัดทำ

ก.รวิวุฒติ ระวังเบตตุ



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ข
บทที่ 1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	1
บทที่ 2 หลักการออกกำลังกาย	5
บทที่ 3 การรำกระบอง	7
บทที่ 4 รำกระบองสู่การทอผ้า	9
บทที่ 5 ท่ารำกระบองทุ่งมอกสไตส์	12
บทที่ 6 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	37
รายการอ้างอิง	39



บทที่ 1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ข้อปฏิบัติสำหรับการออกกำลังกาย

1. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล
2. เริ่มออกกำลังกายจากน้อยไปมาก, เบาลไปหาหนัก
3. เลือกกิจกรรมที่ง่าย ประหยัดทั้งเงินและเวลา
4. ออกกำลังกายในสภาพอากาศที่เหมาะสม ไม่ร้อนหรืออบอ้าวเกินไป
5. พักผ่อนให้เพียงพอหลังการออกกำลังกาย
6. หมั่นตรวจสมรรถภาพทางกายของตนเอง เช่น จับชีพจรหลังตื่นนอนก่อนทำกิจวัตรประจำวัน
7. เมื่อมีปัญหาในการออกกำลังกายให้ปรึกษาแพทย์ หรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ฯลฯ
8. การออกกำลังกายต้องทำอย่างสม่ำเสมอจึงจะได้ประโยชน์
9. ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่มหรือหมู่คณะ เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน
10. ควรทำการตรวจร่างกายจากศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย หรือศูนย์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย มหาวิทยาลัยพะเยาทุก ๆ 2 เดือน



ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายชนิดที่เสริมสร้างความอดทนของปอด หัวใจและระบบไหลเวียนเลือด รวมทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อ

2. หลักการของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ 2.1 ระยะอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อและเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อ

2.2 ระยะฝึกฝนร่างกาย ประมาณ 10 – 30 นาที เพื่อบริหารความอดทนของปอด หัวใจและระบบไหลเวียนเลือด

2.3 ระยะผ่อนคลายร่างกาย ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อ

รวมระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกันทั้งสิ้น

อย่างน้อย 20 – 30 นาทีต่อวัน

3. การออกกำลังกายที่จะมีผลต่อสุขภาพจะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันเว้นวัน หรือ 3 วันต่อสัปดาห์

4. รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จะต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ โดยกิจกรรมนั้นจะต้องออกแรงติดต่อกันเป็นระยะเวลาานพอ จึงจะมีผลต่อการเสริมสร้างความอดทนของปอด หัวใจและระบบไหลเวียนเลือด ที่ขึ้นอยู่กับความหนักของการออกกำลังกาย



ข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ
3. รับประทานพืชผักให้มาก และรับประทานผลไม้เป็นประจำ
4. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
6. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ข้อห้ามสำหรับการออกกำลังกาย

1. ขณะเจ็บป่วย เช่น มีไข้ มีอาการอักเสบ, ท้องร่วง ฯลฯ
2. หลังจากฟื้นไข้ใหม่ ๆ และในระหว่างการพักฟื้นจากการบาดเจ็บ การผ่าตัด ฯลฯ ที่แพทย์ยังไม่อนุญาตให้ออกกำลังกาย
3. ไม่ควรออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารอิ่ม และควรออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง และภายหลังรับประทานอาหารที่มีไขมันมากอย่างน้อย 3 ชั่วโมง



4. ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย ก้ำกั้กาย เช่น ช้อเท้าแพลง, ก้ำกั้เนื้ออ้กเสบ, กระจุกหัก ฯลฯ ควรงดการออกกำลังกาย

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1. ผู้ป่วยโรคหัวใจ, ความดันสูง, เบาหวาน, ผู้สูงอายุ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย และทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
2. ควรหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการต่อไปนี้
 - รู้สึกเหนื่อยผิดปกติจากที่เคยทำ
 - อาการใจสั่น (ชีพจรเกิน 140 ครั้ง/นาที สำหรับผู้สูงอายุ และเกิน 170 ครั้ง/นาที สำหรับคนทั่วไป) อาการคลื่นไส้, เวียนศีรษะ, อาการหน้ามืด
 - ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ได้
 - เมื่อพักแล้ว หากรู้สึกเป็นปกติอาจออกกำลังกายต่อไปอีกได้ แต่ต้องลดความหนักลง หากพักแล้วอาการไม่ดีขึ้นต้องปรึกษาแพทย์



บทที่ 2 หลักการออกกำลังกาย

หลักการเตรียมตัวออกกำลังกายด้วย BEST

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์และเหมาะสมต่อการออกกำลังกายในแต่ละครั้งด้วย หลักของ BEST ดังนี้

B = Body ความพร้อมด้านร่างกาย ต้องอยู่ในสภาพที่ปกติไม่มีอาการป่วย บาดเจ็บ หรือปวดเมื่อย เตรียมชุดและรองเท้าให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาที่ออกกำลังกาย

E = Easy ง่ายต่อการออกกำลังกาย สามารถออกกำลังกายได้เลย หรือใช้เวลาในการไปยังสถานที่ออกกำลังกายไม่นานจนเกินไป หรือมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายครบพร้อมสำหรับออกกำลังกาย

S = Safety มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ต้องตรวจสอบวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ในการออกกำลังกายให้มีความปลอดภัย ชุดและรองเท้าเหมาะสม หรือมีอุปกรณ์เสริมในแต่ละชนิดของการออกกำลังกายเช่น ถุงมือ สนับศอก สนับเข่า หมวกกันน็อค เป็นต้น

T = Team กลุ่มและสังคมที่ออกกำลังกายร่วมกัน เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้มีความสุข สนุกสนาน และทำให้เกิดความอยากในการออกกำลังกายจากกลุ่มเพื่อนและกลุ่มสังคมร่วมกัน



หลักการออกกำลังกายให้เหมาะสมด้วย FITT

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรมีหลักปฏิบัติเพื่อความเหมาะสมพอดีมีปัจจัยสำคัญ 4 ประการที่ควรพิจารณาโดยยึดหลัก FITT ดังนี้คือ

F = Frequency ความบ่อยของการออกกำลังกาย ความเหมาะสมในการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์นั้น ควรออกกำลังกาย 3-5 วัน และไม่ควรเกิน 6 วัน และควรมีการพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน

I = Intensity ความหนักของการออกกำลังกาย จะใช้อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) เป็นตัววัดความหนักของงาน ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอัตราการเต้นของหัวใจของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา 50%-70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

T = Time ความนานของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่วไปควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที โดยอัตราการเต้นของหัวใจคงที่ตลอดเวลานั้น และควรออกกำลังกายในช่วงเวลาเดียวกันทุกครั้ง

T = Type รูปแบบของการออกกำลังกาย โดยทั่วไปการออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึงการใช้อุปกรณ์เมื่อมัดใหญ่ ความต่อเนื่องของกิจกรรม และความเป็นจังหวะ เช่น วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เป็นต้น



บทที่ 3 การรำกระบอง

การรำกระบอง คือรูปแบบการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่มีอุปกรณ์ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้ไม้พลอง เป็นสื่อในการใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้สอดคล้องกับไม้พลอง กอปรกับท่วงท่าต่าง ๆ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวที่สวยงาม มีจังหวะ มีลีลาในแต่ละท่าทาง จึงเรียกว่าเป็นการรำกระบอง หรือการรำไม้พลอง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีไม้พลองเป็นอุปกรณ์ช่วยในการเคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ เป็นข้อดีและเป็นจุดเด่นของการรำกระบอง เนื่องจากไม้พลองจะช่วยสร้างสมดุลให้กับร่างกายทั้งสองด้าน ซ้าย-ขวา หรือหน้า-หลัง ทั้งยังมีจุดเด่นในการช่วยค้ำจุนร่างกายในท่าทางที่ยากต่อการทรงตัวเพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวให้ได้มากที่สุด

ลักษณะของกระบอง หรือไม้พลอง เป็นวัสดุอุปกรณ์ที่มีความแข็งแรงทนทานสามารถรับน้ำหนักได้มาก และต้องไม่แตก หัก หรือเปราะบางได้ง่าย ความนิยมในการทำกระบองมักใช้ไม้ในการสร้างกระบองหรือไม้พลอง เนื่องจากมีความแข็งแรง และสามารถเลือกไม้ที่มีน้ำหนักพอประมาณกับร่างกายได้ ส่วนใหญ่นิยมใช้ไม้ไผ่ในการทำกระบองหรือไม้พลอง โดยใช้ไม้ที่มีความยาวมากกว่าความสูงของตัวเอง หรือใช้ไม้ที่มีความยาวมากกว่าหนึ่งวาของตัวเอง ซึ่งขนาดเส้น



รอบวงจะใช้วิธีกะประมาณจากการจับไม้โดยให้ไม้มีขนาดน้อยกว่าขนาดวงของนิ้วโป้งและนิ้วชี้สัมผัสกัน

การรำกระบองเป็นศาสตร์ที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายหลายด้าน เช่น ความอ่อนตัว ความแข็งแรง สมดุลร่างกาย และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต ปัจจัยหลักของการรำกระบองต่อสมรรถภาพทางร่างกายได้แก่ การพัฒนาร่างกายในด้านความอ่อนตัว ท่าทางของการรำกระบองเป็นท่าทางที่ช่วยยืดกล้ามเนื้อ เป็นท่าทางที่ทำให้เกิดการเพิ่มมุม องศาของการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ และข้อต่อภายในร่างกาย ทั้งยังเป็นผลให้เกิดการสร้างสมดุลภายในร่างกาย ด้วยขนาดของไม้พลองที่ยาวทำให้เกิดการพัฒนาการทรงตัว การเชื่อมโยงเส้นใยประสาท การรับรู้ของการเคลื่อนไหว และทรงตัวของร่างกาย ร่างกายจึงมีการพัฒนาการรับรู้ และสามารถสร้างสมดุลร่างกายด้วยการทรงตัวในท่าทางต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ส่วนการเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายในด้านความแข็งแรงและความอดทนนั้น การรำกระบองยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการไหลเวียนเลือดที่ดี มีการพัฒนาการหายใจจากการออกแรงในแต่ละท่า เมื่อรำกระบองในเวลานานก็ทำให้ร่างกายขับเหงื่อออกมาเป็นการขจัดของเสียในระบบหายใจและไหลเวียนเลือดได้ดี มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อและเกิดการใช้แรงต้านในหลายท่าของการรำกระบองทำให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นด้วย



บทที่ 4 รำกระบองสู่การทอผ้า

การทอผ้าไหมลื้อมีลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบซ้ำซ้อน มีอิริยาบถของร่างกายด้วยการนั่ง และเคลื่อนไหวมือและเท้าสลับกันไปมาอย่างต่อเนื่อง มีระยะเวลาในการนั่งทอผ้าประมาณ 10–20 นาที จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถเป็น การเดิน ฝนคลาย หรือการเปลี่ยนลายผ้า ยกดิน (แล้วแต่ว่าทอผ้าในลวดลายใด ยิ่งลวดลายยากก็จะใช้เวลาเคลื่อนไหวมือและเท้าในการทอผ้าน้อยลง เพราะต้องสลับด้ายฝ้าย หรือยกดิน แต่ถ้าลวดลายง่ายหรือทอผ้าที่ไม่มีลวดลาย ก็จะใช้เวลาในการเคลื่อนไหวมือและเท้าในการทอผ้ายาวนานขึ้น ขึ้นอยู่กับความอดทนของผู้ทอ) เห็นได้ว่าลักษณะการนั่งทอผ้าในระยะเวลาที่ยาวนาน ส่งผลต่อความสามารถในการทอผ้า และส่งผลต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายผู้ทอ ซึ่งมีผลให้เกิดความแข็งแรงแบบอดทนของ มือและแขน เท้าและขามากขึ้น ถ้ากระทำในเวลาที่เหมาะสมมีเวลาพัก ที่ดี แต่ในกรณีนี้อาจส่งผลต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อของ ข้อมือ ข้อเท้า ศอก ไหล่ เข่า ที่ได้รับการเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องนานจะเกินไปต่อวัน ทั้งยังส่งผลต่อความสมดุลของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวน้อยลง เนื่องจากนั่งเป็นเวลายาวนานเป็นผลให้กล้ามเนื้อแกนกลางอ่อนแรง มีการสะสมของเสียในระบบไหลเวียนเลือด (มีอาการปวด เมื่อย ล้า ระบบ)



ดังนั้นการทอผ้าที่ดี ผู้ทอควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถ ทุกๆ 15 นาที ด้วยการเดิน บิดลำตัว สบัดมือ-เท้า ยกแขน ยกขา เป็นต้น เพื่อให้กล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ ได้มีการผ่อนคลายความตึงเครียดของงานที่เกิดขึ้น หรือใช้วิธีการยืดเหยียด (Stretching) เข้ามาช่วยให้การ ทำงานของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แต่ด้วยการทอผ้ามี เป้าหมายของจำนวนชิ้นงานเป็นที่ตั้งจึงไม่อาจเปลี่ยนอิริยาบถด้วย การยืดเหยียดได้อย่างต่อเนื่อง จึงจำเป็นต้องใช้รูปแบบของการออก กำลังกายเพื่อคลายภาวะความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ให้ร่างกายเกิด สมดุลของลำตัวแกนกลาง ขจัดของเสียที่เกิดจากการทำงานในแต่ละ วันภายในกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนเลือด (Lactic acid)

ด้วยเหตุนี้การรำกระบองจึงเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ ได้รับการแนะนำให้ผู้ทอผ้าไทลื้อได้รู้จักและปรับเข้ามาใช้ในวิธีการทอ ผ้าเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เนื่องจากการรำกระบองเป็นรูปแบบการยืด เหยียดที่ดีวิธีหนึ่ง ทั้งยังสามารถปรับวิธีการให้เป็นการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพื่อเจือจางของเสียที่เกิด จากการทำงานให้ลดลงหรือหายไปจากการออกกำลังกายด้วยการรำ กระบองได้

การทอผ้าเป็นอัตลักษณ์ที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์ด้าน ศิลปวัฒนธรรมของชาวล้านนา เช่นเดียวกับการรำกระบองก็เป็น แนวทางด้านวัฒนธรรมของการออกกำลังกายที่คู่ควรกับการสืบสาน



ให้คงอยู่อย่างยั่งยืน จึงเป็นการนำภูมิปัญญาที่เหมาะสมด้านการออกกำลังกายด้วยการรำกระบองที่เผยแพร่เข้าสู่ภูมิปัญญาด้านการอาชีพ และวิถีการดำเนินชีวิตของชาวไทลื้อ ด้วยท่วงท่า และประโยชน์จากการรำกระบองจักส่งผลให้เกิดวิถีชีวิตในรูปแบบใหม่เพื่อสุขภาพของกลุ่มทอผ้าไทลื้อ สามารถทอผ้าได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยการเข้าถึงวิถีชีวิตในด้านสุขภาพด้วยการรำกระบอง และสามารถที่จะยืดอายุการประกอบอาชีพด้วยการทอผ้าได้อย่างยั่งยืนยิ่งขึ้น



บทที่ 5 ทำรำกระบองทุ่งมอกสไตส์

ทำรำกระบองยืดเหยียดร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 1



จับไม้กระบองในแนวตั้งด้วยมือทั้งสองข้างในระดับหัวไหล่ ยืนตัวตรง
ไม่เอนไม่เอียงไปด้านหน้าหรือด้านหลัง ยกปลายเท้าตันกระบองเพื่อ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออ่อนอง ให้สลับทำทั้งเท้าซ้ายและขวา



ท่ารำกระบองยี่ตเหยียดร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 2



จับไม้กระบองในแนวนอนระดับหัวไหล่ มือซ้ายจับแบบหงายฝ่า
มือเข้าหาตัวเอง มือขวาเหยียดออกด้านข้าง หงายฝ่ามือไป
ด้านหลัง จับไม้กระบองด้วยฝ่ามือ ทำการยืดข้อมือและแขน



ท่ารำกระบองยืดเหยียดร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 3



วางไม้กระบองไว้บนไหล่ทั้งสองข้าง ยกมือและแขนทั้งสองข้าง
วางทาบบนไม้กระบองโดยให้ฝ่ามือคว่ำลงที่ไม้กระบอง จากนั้น
เอียงหัวไปทางซ้าย และขวา ตามลำดับเพื่อยืดช่วงลำคอ



ท่ารำกระบองยืดเหยียดร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 4



หงายฝ่ามือจับไม้กระบองในแนวนอนโดยให้กระบองอยู่
ด้านหลังของเรา ดันหรือเหยียดแขนไปด้านหลังให้สุด



ท่ารำกระบองยี่ดเหยียดร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 5



จับไม้กระบองในแนวตั้ง ยืนตัวตรงก้าวเท้าไปด้านหน้าขีดฐานของไม้กระบองหนึ่งก้าว แล้วเลื่อนขาอีกข้างไปด้านหลังพร้อมกับย่อตัวลง โดยเท้าที่อยู่ด้านหน้าอเป็นมุมฉาก เท้าที่อยู่ด้านหลังเหยียดตรง กดสะโพกลงเพื่อยึดกันและดันขาด้านหลัง



ท่ารำกระบองยี่ดเหยียดร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 6



จับไม้ในแนวตั้งโดยมือข้างหนึ่งเอื้อมไปจับไม้ด้านบนสุดแขน
ส่วนมืออีกข้างเอื้อมไปจับไม้ด้านล่างสุดแขน เพื่อยืดหัวไหล่



ท่ารำกระบองยืดเหยียดร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 7



จับไม้กระบองแนวตั้งไว้ข้างลำตัวฐานไม้อยู่ตรงปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่ง มือข้างที่ไม่ได้จับไม้ ตะเะไม้ตรงบริเวณมืออีกข้างและเลื่อนมือลงจนสุดด้านล่างของไม้เพื่อยืดน่องและต้นขาด้านหลัง



ท่ารำกระบองยี่ดเหยียดร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 8



หงายมือจับไม้กระบองในแนวนอน ให้ไม้อยู่ด้านหลังของเรา
ระดับเอว แขนเหยียดตรงงอศอกเล็กน้อย ปิดลำตัวไปทางซ้าย
และขวา ตามลำดับ ยืดลำตัวด้านหน้า ด้านหลัง และด้านข้าง



ท่ารำกระบองยี่ดเหยียดร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 9 (ด้านหน้า)



หงายมือจับไม้ในแนวนอนด้านหลังบริเวณเอว โดยมีมืออยู่ห่าง
ลำตัวแขนเหยียดเกือบสุด จากนั้นยกแขนข้างหนึ่งขึ้นพร้อมกับ
ดันแขนข้างตรงข้ามลง เพื่อยืดลำตัวด้านข้าง และหัวไหล่



ท่ารำกระบองยี่ดเหี้ยมร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 9 (ด้านหลัง)



ท่าที่ 9 ที่มองจากด้านหลัง ลำตัวตั้งตรงไม่เอนไปข้างหน้า (ไม่ก้ม) หรือเอนไปข้างหลัง



ท่ารำกระบองยี่ดเหยียดร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 10



กางขาให้กว้างที่สุด วางไม้กระบองในแนวตั้งข้างลำตัวด้านใด
ด้านหนึ่ง ฐานไม้ชิดกับปลายเท้าตรงนิ้วก้อย จับไม้ด้วยมือทั้ง
สองข้างในระดับอก ค่อยๆเอียงตัวไปทางไม้กระบองให้เข้าชิด
กับไม้กระบอง ส่วนขาอีกข้างให้เหยียดตรง ยึดต้นขาด้านใน



ท่ารำกระบองยืดเหยียดร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 11



วางไม้กระบองด้านหน้าใช้มือทั้งสองข้างจับไม้ในระดับอก ค่อย ๆ โน้มลำตัวลงโดยที่เข่าไม่งอ พยายามเลื่อนมือลงเล็กน้อย และพยายามขยับตัวออกเพื่อให้ยืดได้สุดลำตัวและแขนเหยียดเกือบตึง แขนหลังเล็กน้อย เพื่อยืดหลัง



ท่ารำกระบองยี่ดเหี้ยมร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 12



วางไม้กระบองในแนวตั้งฐานไม้อยู่ตรงข้างเท้าด้านใน แล้วเอียง
ไม้ออกด้านนอกลำตัว จับไม้ให้แน่น แล้วใช้มืออีกข้างแตะที่ตรง
กลางไม้กระบอง ด้วยปลายนิ้ว ออกแรงกดนิ้วเพื่อยึดฝ่ามือ
แล้วจึงสลับทำทั้งสองข้าง



ท่ารำกระบองยืดเหยียดร่างกาย (ทำค้างไว้โดยนับ 1-20 ในใจ)

ท่าที่ 13



วางไม้ในแนวตั้งด้านหน้า จับไม้ในระดับไหล่ แล้วยืดลำตัวขึ้นด้วยการเหยียดปลายเท้ายืดลำตัวขึ้นด้านบน เพื่อยืดฝ่าเท้าและช่วงอก



ท่ารำกระบองเคลื่อนไหวร่างกายสร้างความแข็งแรง

ท่าที่ 14



คว่ำฝ่ามือจับไม้กระบองระดับอก เป็นท่าเริ่มต้น
ยกแขนขึ้นเหยียดตรงเหนือหัว นับ 1 ลดแขนลงในท่าเริ่ม
ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



ท่ารำกระบองเคลื่อนไหวร่างกายสร้างความแข็งแรง

ท่าที่ 15



คว่ำฝ่ามือจับกระบองระดับอก เป็นท่าเริ่มต้น

เหยียดแขนไปข้างหน้าจนสุดแขน นับ 1 ดึงแขนกลับมาในท่าเริ่ม

ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



ท่ารำกระบองเคลื่อนไหวร่างกายสร้างความแข็งแรง

ท่าที่ 16



หงายฝ่ามือจับไม้กระบองระดับหน้าขา เป็นท่าเริ่มต้น
งอข้อศอกยกไม้กระบองขึ้นในระดับก นับ 1 ลดแขนลงในท่า
เริ่มต้น ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



ท่ารำกระบองเคลื่อนไหวร่างกายสร้างความแข็งแรง

ท่าที่ 17



หงายฝ่ามือจับไม้กระบอง ชูแขนขึ้นจนสุดแขน เป็นท่าเริ่มต้น
งอข้อศอกพับแขนลงมาด้านหลังหัว นับ 1 ยกแขนขึ้นจนสุดใน
ท่าเริ่ม ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



ท่ารำกระบองเคลื่อนไหวร่างกายสร้างความแข็งแรง

ท่าที่ 18



คว่ำมือจับไม้กระบองบริเวณหน้าขา เป็นท่าเริ่มต้น
ยกแขนขึ้นโดยไม้งอศอก ยกขึ้นจนสุดให้ไม้กระบองอยู่บนหัว
นับ 1 แล้วลดแขนลงในท่าเริ่ม ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



ท่ารำกระบองเคลื่อนไหวร่างกายสร้างความแข็งแรง

ท่าที่ 19



คว่ำมือจับไม้เหยียดแขนตรงระดับไหล่ เป็นท่าเริ่ม
เหยียดแขนไปด้านข้างโดยให้แขนข้างหนึ่งเหยียดจนสุด และ
แขนอีกข้างงอศอกไว้ นับ 1 ดึงแขนกลับ และเหยียดไปอีกข้าง
นับ 2 ทำต่อเนื่อง 20 ครั้ง



ท่ารำกระบองเคลื่อนไหวร่างกายสร้างความแข็งแรง

ท่าที่ 20



จับไม้กระบองในแนวตั้งแบบสุดแขน จับไม้เพื่อทรงตัวเป็นท่า
เริ่ม ยกส้นเท้าพับเข้าให้ส้นเท้าสัมผัสกัน นับ 1 ทำสลับข้างซ้าย
และขวา แบบต่อเนื่อง 20 ครั้ง



ท่ารำกระบองเคลื่อนไหวร่างกายสร้างความแข็งแรง

ท่าที่ 21



คว่ำมือจับไม้กระบองในแนวนอนระดับไหล่ เหยียดแขนจนสุด เป็นท่าเริ่ม ตะเท้าข้างขวาพร้อมกับลดปลายไม้ด้านซ้ายลงมา ตะปลายเท้าด้านขวา นับ 1 ทำสลับข้างซ้าย และขวาต่อเนื่อง 20 ครั้ง



ท่ารำกระบองเคลื่อนไหวร่างกายสร้างความแข็งแรง

ท่าที่ 22



คว่ำมือจับไม้ในแนวนอนเหยียดแขนจนสุดในระดับไหล่ เป็นท่า
เริ่ม ยกเข้าข้างขวาขึ้นระดับเอวหรือสูงกว่า พร้อมกับลดไม้
กระบองลงมาแตะเข่า นับ 1 ทำสลับซ้าย และขวาต่อเนื่อง 20
ครั้ง



ท่ารำกระบองเคลื่อนไหวร่างกายสร้างความแข็งแรง

ท่าที่ 23



จับไม้ในแนวตั้งด้านหน้าเหยียดแขนระดับอกจนสุดแขน เป็นท่า
เริ่มต้น ยกขาข้างขวาขึ้นด้านข้าง (เตะข้าง) ลดลง นับ 1 ทำ
สลับกันทั้งซ้าย และขวา ต่อเนื่อง 20 ครั้ง



ท่ารำกระบองเคลื่อนไหวร่างกายสร้างความแข็งแรง

ท่าที่ 24



คว่ำมือจับไม้ระดับอก เป็นท่าเริ่ม ลดไม้ด้านซ้ายลงพร้อมกับยก
ขาด้านข้างโดยงอเข่าให้สัมผัสกับปลายไม้กระบอง นับ 1
กลับมาท่าเริ่มต้น ทำด้านขวาต่อ ทำสลับซ้าย และขวาต่อเนื่อง
20 ครั้ง



บทที่ 6 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจะให้หลักการที่เรียกว่า **RICE**

1. การพัก: Rest คือการพักการใช้งานของร่างกายในส่วนที่ได้รับบาดเจ็บ โดยเฉพาะในช่วง 4 -6 ชั่วโมงแรกภายหลังเกิดอาการบาดเจ็บ และจำเป็นที่ร่างกายจะต้องพักจากอาการบาดเจ็บนั้นให้ได้อย่างน้อย 48 ชั่วโมง

2. การใช้ความเย็น: Ice โดยการใช้ความเย็นในการประคบบริเวณที่เกิดอาการบาดเจ็บ ความเย็นจะทำให้หลอดเลือดและเนื้อเยื่อที่ฉีกขาดหดตัว ลดอาการปวด การอักเสบ น้ำแข็งคือยาที่ทรงประสิทธิภาพที่สุดในขั้นตอนนี้ เนื่องจากหาได้ง่าย ราคาถูก และให้ความเย็นได้อย่างเพียงพอ แต่ต้องกำหนดเวลาในการประคบให้เหมาะสม โดยมากมักจะใช้การประคบ 10 - 20 นาที และพัก 5 นาที ซึ่งอาจจะต้องทำต่อเนื่อง 24 - 72 ชั่วโมง จนกว่าอาการบวมจะลดลง นอกจากน้ำแข็งแล้ว ยังมีอุปกรณ์อื่น ๆ ที่นิยมใช้เช่น ถุงประคบเย็น (cool pack) หรืออาจใช้ สเปรย์พ่นเย็น (cooling spray)

3. การพันยึด: Compression เพื่อเป็นการยึดและกด ลดการเคลื่อนที่และอาการเลือดออกบริเวณที่เกิดอาการบาดเจ็บ การ



พันยี่ดศวรให้กระซบและศวรหาลำลืแผ่นใหญ่ ๆ รองรับไว้ก่อนพัน
เพื่อให้รู้ลืกลสาย

4. การรยก: Elevation เมื่อเกิดการบาคเจ็บร่างกายส่วนที่
ได้รับการบาคเจ็บ ศวรได้รับการรยกให้สูงขึ้นเพื่อให้เลือดไหลกลับป้สู่
หัวใจได้ดีขึ้นและเลือดมาสู่ที่บาคเจ็บได้ช้าลง

การรักษากการศครวเบื้องต้นในการออกกำล้งกาย

1. หยุดการเคลือนไหวหรือการออกกำล้งกายทันที และพ่อน
คลายเครื่องแต่งกายบริเวณที่เป็นศครวออก

2. ช่วยคลายหรือเหยียดกล้ามเนื้อที่เกิดากการออกช้า ๆ เช่น
ศครวที่น่องหรือต้นขาด้านหน้าจะทำให้กล้ามเนื้อน่องหดเกร็ง และ
ดิงปลายเท้าลง ดั่งนั้นการค่อยๆ ด้นปลายเท้าขึ้นจะเป็นการช่วยให้
กล้ามเนื้อน่องค่อยๆ คลายด้ว แต่ด้องค่อย ๆ ทำอย่างช้าๆ ห้าม
กระตुकหรือกระชากรุนแรง ซึ่งอาจทำให้เกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ

3. ใช้ของร่อนประคบหรือถูนวดเบาๆ บริเวณที่เกิดศครวจะ
ช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงมากขึ้น อากการหดเกร็งจะเริ่ม
คลายด้ว แต่ถ้าเป็นศครวพร้อมกันหลายที่มักมีสาเหตุมาจากการ
ขาดน้ำ หรือ กลลือแร่อย่างรุนแรง ด้องรืบทดแทนกลลือแร่เข้าสู่
ร่างกายและให้ความอบอุ่นจะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายการเกร็งได้เร็วขึ้น

รายการอ้างอิง



กัตติกา ธนะขำ และ จันตนา รัตน์วิฑูรย์. 2556. ผลของการรำไม้พลองมอง
เชิงเมื่อนานต่อสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของ
ผู้สูงอายุหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ. วารสารพยาบาลสาร.
ปีที่ 40 ฉบับที่ 2. หน้า 148-161.

ปราณี พงศ์ไพบูล, กอบกาญจน์ ศรประสิทธิ์, จิตใส ลาวัลย์ตระกูล และ สุนัน
ทา ยั่งวณิชเศรษฐ์. 2550. ผลของการออกกำลังกายแบบรำตะบองที่มี
ต่อสมรรถภาพทางกายและภาวะสุขภาพของสตรีวัยรุ่น. วารสาร
สงขลานครินทร์เวชศาสตร์. ปีที่ 25 ฉบับที่ 6. หน้า 521-529

รุจน์ เล่าหักดี. 2549. การพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้
พลองกระบี่กระบองที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของ
ผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วท.ม. วิทยาศาสตร์
การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สาทิส อินทรกำแหง. 2557. รำกระบองบำบัด (ทุก) โรค. อัมรินทร์สุขภาพ.
กรุงเทพฯ

