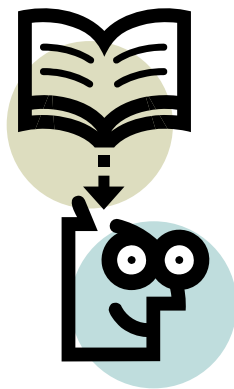


ฟอนเจิงเพื่อสุขภาพ



เรียบเรียงโดย นางสาวหทัยชนก โพธิวงศ์

การฟ้อนเจิงเพื่อสุขภาพ

การฟ้อนเจิงนั้น เดิม... มีอยู่เป็นหลายร้อยท่า แต่ก็ได้มีการประยุกต์การฟ้อนเจิง มาเป็นการฟ้อนเจิงเพื่อสุขภาพ โดยเราก็ได้นับท่าที่ง่าย ๆ มาประยุกต์ โดยที่หลายคน อาจจะเข้าใจว่าเป็นการ ฟ้อนอ่อนช้อย แต่...ไม่ใช่ เนื่องจากเรามีความสามารถในการ เคลื่อนไหวต่างกัน

จึงได้คิดค้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบประยุกต์เพื่อคำนึงถึงความเหมาะสม ของสภาพร่างกาย จึงได้พยายาม เรียบเรียงท่าทางการบริหารร่างกาย จากวิชาฟ้อนเจิง ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ของคนล้านนา

โดยคุณวลัยลักษณ์ อินชัย และคุณเจริญ กลุ่มผู้นำอำเภอสันป่าตอง โดยทอดท่า ฟ้อนเจิงออกมา **16** ท่า โดยใช้เพลงจังหวะ ก่องมอชิง มาประกอบ โดยฟังจังหวะ โหม่ง เป็นตัวให้จังหวะ

แต่ถ้าหากท่านใดอยากจะได้เหงื่อและความไวใจ เราก็สามารถเปลี่ยนจังหวะเพลง ให้เร็วขึ้นอาจนำเพลง สะล้อ มาประยุกต์ใช้ก็ได้การฟ้อนเจิงนี้ มิได้จำกัด อายุ เพศ และ วัย สามารถทำได้ตั้งแต่เด็กอายุ **8 - 9** ขวบ ไปจนถึงวัยรุ่น วัยกลางคนและผู้สูงอายุ

กระบวนการทำอบอุ้งร่างกาย

การออกกำลังกายเกือบทุกประเภท จะต้องมีกระบวนการอบอุ้งร่างกายเพื่อให้ร่างกาย มีความพร้อมในการที่จะเคลื่อนไหวต่างๆ หรือ เป็นการ กระตุ้นส่วนต่างๆ ของ ร่างกาย เช่น เส้นประสาท

กล้ามเนื้อ และการผ่อนคลายเพื่อสุขภาพนี้ ก็ได้คิดค้นกระบวนการในการทำอุ้งเครื่องขึ้น

- สูสีมือจนมือร้อน : กระตุ้นเส้นประสาทสัมผัสทางนิ้วมือ
- ฤหน้า : ช่วยในการไหลเวียนของโลหิต
- บิดหู : กระตุ้นในการรับรู้และสัมผัส
- เคาะกะโหลก : กระตุ้นทำงานของเส้นประสาทและไหลเวียนโลหิต
- เสยผม : กระตุ้นการทำงานเส้นประสาทบนศีรษะ, ผมเรียบ
- ตบขาไล่ไปปลายมือ : คลายเส้นตามไหล่และแขน
- บิดคอซ้ายขวา : บริหารกล้ามเนื้อต้นคอ
- สบัดมือ : คลายเส้นของนิ้วแต่ละนิ้ว
- ยิงธนู ซ้าย- ขวา : คลายกล้ามเนื้อ แสดงพลังจากภายใน
- ยกฟ้ายันดิน : บ่งบอกถึงความแข็งแรงของร่างกายโดยใช้พลัง
- เขยียดขานวดแข้ง : คลายเส้นกล้ามเนื้อ
- หมุนเข่า : บริหารข้อต่อ มีให้ชัด
- หมุนข้อมือ : บริหารข้อมือ

ซึ่งแต่ละท่าล้วนเป็นการช่วยในการกระตุ้นประสาทและคลายกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี และ ช่วยให้ร่างกาย เตรียมพร้อมกับการออกกำลังกายต่อไป

กระบวนการทำฟิสิกส์เพื่อสุขภาพ

- ยืนไหว้

เป็นการแสดงออกถึงการนอบน้อมต่อมตน เป็นการไหว้ครูบาอาจารย์ซึ่งถ้านี้ เป็นการบิดตัวบิดเอว ช่วยในการคลายกล้ามเนื้อของเอว โดยจะบิดไปทั้ง ซ้าย- ขวา

- นั่งไหว้

ทำนี้จะได้หลายส่วนทั้ง ข้อเท้า และเอว และยังบ่งบอกถึงความสามารถในการทำงานของเข่า

- บิดบัวบานยืน - บิดบัวบานนั่ง

ทำนี้จะได้ตั้งแต่ไล่จาก ข้อเท้า ขา หน้าท้อง และข้อมือ โดยที่ขา เราจะเหยียดขาหลังให้ตึงเป็นการคลายเส้นต้นขา ส่วนหน้าท้องนั้นเราสามารถเกร็ง ช่วยลดหน้าท้องทางอ้อมได้ ข้อมือ คือการทำงานของข้อพับ

- เกี่ยวเกล้า

บริหารข้อมือกับแขน

- แขนงบัว

เป็นการกางแขนออกทั้งสองข้าง สลับขึ้นลง และยังช่วยในลมหายใจ เข้า - ออก

- แขนงบัวศอกตั้ง

บ่งบอกถึงการทำงานของข้อพับ แขนทั้งสองข้างและข้อมือ

- แขนงบัวอ้อมหัว

บริหารกล้ามเนื้อแขนและข้อมือ

- แขนงมือไล่ศอก

บริหารกล้ามเนื้อหน้าอก และกล้ามเนื้อต้นแขน

- สางมือขึ้นลง

เป็นการยกมือ ซ้าย - ขวา สลับกันขึ้นลง เป็นการบริหารหัวไหล่ และแขน

- สางมือโอบ

ได้ทั้งคลายเส้นกล้ามเนื้อต้นขา โดยการ งอและพับขา และรวมถึงการใช้พลังในการโอบ

- **สามมือตบดิน**

เป็นการคลายกล้ามเนื้อส่วนขาโดยตรง โดยก้าวขาขวา ขาขวาตึง มือขวาแตะดิน โย้ตัวกลับ ขาซ้ายตึง มือยกฟ้า โย้ตัวไปข้างหลัง ขาขวาตึง มือขวาแตะดิน โย้ตัวกลับขาซ้ายตึงมือยกฟ้า

- **แม่ปลาตอนหา**

ทำนี้เป็นการบริหารเอวโดยตรง โดยจะทำไล่ตั้งแต่ย่อตัว ต่อนปลาระดับเข่า ไล่ปลาระดับเอว ระดับเหนือหัว

- **กาตากปีก 2 ปีก**

เป็นการดัดลำตัวให้ตั้งตรง โดยการพับ แขนไว้ด้านหลัง และรวมไปถึงการคลายกล้ามเนื้อต้นขา และบริหารต้นแขน

- **กาตากปีกเดี่ยว**

เหมือนกับท่ากาตากปีก 2 ปีก ก็จะเน้น การคลายเส้น การดัดลำตัวตั้งตรง และบริหารต้นแขน

- **ตบมะผาบ**

เป็นการตบมะผาบแบบสั้น จะได้ทั้งการทรงตัว คลายกล้ามเนื้อ

1. ก้าวเท้าขวา พร้อมตบบน
2. บิดตัว พร้อมตบหลัง
3. ตบบน
4. ก้าวเท้าขวา พร้อมตบใต้ขา
5. ตบบน พร้อมบิดตัว
6. ยกขาขวา พร้อมตบใต้ขาซ้าย
7. ตบบน
8. ตบอก
9. ใช้หลังมือตบหน้าขา
10. ยกขาขวา ตบด้านล่าง
11. ตบหน้า
12. ตบอก

13. ใช้หลังมือตบหน้าขา
14. ยกขาซ้าย ตบด้านข้าง
15. ใช้หลังมือ ตบหน้าขา
16. ไหว้สวรรค์

เป็นการจบสิ้นกระบวนการท่า ทั้ง 16 ท่า มิได้ให้ประโยชน์ทุกส่วนสัดกับร่างกายขึ้นอยู่กับ
การออกกำลังกายของแต่ละคน

แอโรบิคล้านนา

เมื่อการฟิตเนสเสร็จสิ้นลง เราอาจจะสามารถเรียกเหงื่อ โดยการเดิน แอโรบิค
คล้านนา โดยการนำท่าแอโรบิคปัจจุบันมาประยุกต์ สอดแทรกความเป็นล้านนาเข้าไป
เช่น เพิ่มการจิบ เป็นต้น อาจจะได้ว่าแอโรบิคล้านนา ฉบับประยุกต์นี้เป็นพื้นหลัก
ของท่าแอโรบิคทั่วไป โดยการนำมาประยุกต์ติดท่า หนักออก เหลือแต่ท่าเบา แต่ก็ยังคง
รักษา

ประโยชน์จากท่าต่างๆ ไว้ซึ่งก็ได้เรียงเรียงท่าทางให้ได้รับประโยชน์ทุกส่วนสัด ของ
ร่างกาย

เพลงที่ใช้ประกอบ จะเป็นเพลงสละล้อของล้านนาเฮา โดยการที่เราผสมผสานระหว่าง
ท่ากับทำนองเพลงเข้าด้วยกันอย่างลงตัว