



การออกกำลังกายทำฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละ  
จังหวัดพิษณุโลก



อาจารย์ศิริรัชต์ อินสุข

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช  
สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. ๒๕๕๕

ก.

## คำนำ

การออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคละ จังหวัดพิษณุโลก ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่แนวคิดสร้างสรรค์สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายด้านการยืดเหยียด การติดขัดข้อต่อและการเกิดสมาธิจากการฟังเพลงดนตรีม้งคละตลอดจนถึงเกิดความซาบซึ้งศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน จังหวัดพิษณุโลกให้กับผู้สูงอายุ จังหวัดพิษณุโลก ด้วยการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคละ จังหวัดพิษณุโลก อาจใช้ออกกำลังกายในงานประเพณี รื่นเริง ที่มีการละเล่นดนตรีม้งคละหรือใช้ควบคู่กับการเปิดแผ่นดีวีดี ซึ่งเป็นสื่อทัศนวัสดุ ช่วงระยะเวลาในการเห็นผลการเปลี่ยนแปลงของร่างกายใช้เวลาประมาณ ๓-๔ เดือนโดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน และควรทดสอบสมรรถภาพทางกายเดือนละ ๑ ครั้ง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นการวัดด้านการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่ได้จากการฟังเพลงพื้นบ้านม้งคละ (ผู้คิดค้นยังไม่มีเครื่องมือวัดด้านอารมณ์และจิตใจได้เพราะมีปัจจัยด้านอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง) เงื่อนไขการนำไปใช้ยังไม่สามารถใช้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้เพราะมีข้อจำกัดของท่าการออกกำลังกาย จำนวนครั้งและเสียงดนตรีม้งคละ หากนำไปใช้ต้องอยู่ในการควบคุมของแพทย์ ดังนั้นนวัตกรรม"การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคละ จังหวัดพิษณุโลก" จึงใช้กับผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไปที่มีสภาพร่างกายและจิตใจปกติ และข้อจำกัดการใช้นวัตกรรมผู้เขียนได้เขียนชี้แจงไว้แล้วในเล่ม ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดีจากการนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพแบบแพทย์แผนไทยและการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน ด้วยการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคละ จังหวัดพิษณุโลก พร้อมกับการเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน "ดนตรีพื้นบ้านม้งคละ" จังหวัดพิษณุโลก นำสู่สุขภาพที่ดีของท่านต่อไป

ในนามผู้เขียนและผู้คิดค้นนวัตกรรมขอขอบคุณทุกท่านที่น่านวัตกรรม หรือผลงานสร้างสรรค์ ดังกล่าวไปใช้ให้เกิดประโยชน์ด้วยดี ท่านสามารถติดต่อลิขสิทธิ์ของนวัตกรรมได้หากท่านต้องการนำไปใช้เผยแพร่ทางด้านการศึกษา การกระทำสำเนาและนำไปใช้เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตมีความผิดตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗ หากมีข้อผิดพลาดประการใดผู้คิดค้นนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพขออภัยแต่ผู้เดียว

อาจารย์ศิริวัชร์ อินสุข

วิทยาจารย์ ชำนาญการพิเศษ

## สารบัญเรื่อง

เรื่อง	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญเรื่อง.....	ข
สารบัญภาพประกอบ.....	ง
ประวัติความเป็นมาการก่อตั้งดนตรีม้งคละ คณะวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช.....	๑
ประวัติดนตรีม้งคละ จังหวัดพิษณุโลก.....	๓
เครื่องดนตรีม้งคละ.....	๔
เพลงที่ใช้บรรเลงวงดนตรีม้งคละ.....	๕
โอกาสที่ใช้บรรเลงดนตรีม้งคละ.....	๗
ขั้นตอนการบรรเลง.....	๗
วิธีการบรรเลงแต่ละเพลงมีลักษณะเฉพาะ.....	๗
การแสดงรำม้งคละ.....	๗
การสืบทอดดนตรีม้งคละ.....	๘
การแต่งกาย.....	๘
คณะดนตรีม้งคละในจังหวัดพิษณุโลก.....	๘
การสร้างกลอง.....	๘
ตัวอย่างโน้ตเพลงดนตรีม้งคละ.....	๙
ประวัติฤๅษีตัดตน.....	๙
การบูรณาการท่าการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคละ สำหรับผู้สูงอายุ.....	๑๐
การผสมผสานท่าการออกกำลังกายฤๅษีตัดตนกับดนตรีพื้นบ้านม้งคละ จังหวัดพิษณุโลก..	๑๒
ข้อควรปฏิบัติสำหรับการออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคละ.....	๑๕
ข้อควรระวังในการออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคละ.....	๑๖
ข้อห้ามสำหรับการออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคละ.....	๑๖
ท่าฤๅษีตัดตน ๑๑ ท่าประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคละ.....	๑๗
ข้อเสนอแนะการประเมินผล สมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ.....	๓๐
บรรณานุกรม.....	๓๒

## สารบัญเรื่อง

เรื่อง	หน้า
ภาคผนวก.....	๓๓
ก. เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพร่างกายอย่างง่าย.....	๓๔
ข. ตัวอย่างนวัตกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพรูปแบบสื่อ DVD.....	๔๗
ค. ประวัติผู้คิดค้นนวัตกรรม.....	๔๙

ศิริราช อินทสุข

## สารบัญภาพประกอบ

ภาพ	หน้า
ทำที่ ๑ ทำแก้ลมข้อมือ และลมในลำไส้ .....	๑๗
ทำที่ ๒ ทำแก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ.....	๑๘
ทำที่ ๓ ทำแก้ลมเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกี้ยว.....	๑๙
ทำที่ ๔ ทำแก้แขนขัด และแก้ขัดแขน.....	๒๐
ทำที่ ๕ ทำแก้กล่อน และแก้เข้าขัด.....	๒๒
ทำที่ ๖ ทำแก้กล่อนบิดคาค และแก้เส้นมหาสมุทรจับ.....	๒๓
ทำที่ ๗ ทำแก้ลมในแขน.....	๒๔
ทำที่ ๘ ทำตำรกายอายุยืน.....	๒๖
ทำที่ ๙ ทำแก้ไหล่ ขา และแก้เข้า ขา.....	๒๖
ทำที่ ๑๐ ทำแก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า.....	๒๗
ทำที่ ๑๑ ทำแก้ตะโพกสลักเพชร และแก้ไหล่ตะโพกขัด.....	๒๙

## การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคละ จ.พิษณุโลก

\*อ.ศิริรัชส์ อินสุข

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช เป็นสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษา สถานบันหนึ่งในจังหวัดพิษณุโลก ดำเนินการผลิตพยาบาลวิชาชีพในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ดำเนินงานตามพันธกิจระดับอุดมศึกษา ด้านการเรียนการสอน ด้านการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ ด้านบริการวิชาการ ด้านทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การดำเนินการดังกล่าว วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ได้บูรณาการตามพันธกิจโดยจัดการเรียนการสอน การบริการวิชาการ การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านและการวิจัยเพื่อคิดค้นประโยชน์ในการนำนวัตกรรมไปใช้กับประชาชน จังหวัดพิษณุโลก ดังนั้นวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช จึงคิดค้นนวัตกรรมการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคละสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดพิษณุโลกขึ้นมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านการยืดเหยียดร่างกาย ๒) สืบทอดภูมิปัญญาด้านศิลปะการแสดงของจังหวัดพิษณุโลก ๓) การสร้างนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ๔) การให้บริการวิชาการของอาจารย์ในชุมชน และ ๕) ดำเนินการวิจัย การดำเนินการตามพันธกิจแบบบูรณาการในระดับอุดมศึกษาดังกล่าว ผู้เขียนจึงขอกล่าวถึง ประวัติความเป็นมาการก่อตั้งดนตรีม้งคละของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ประวัติท่าฤๅษีตัดตน ท่าการออกกำลังกายฤๅษีตัดตน การบูรณาการท่าการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคละสำหรับผู้สูงอายุ การผสมผสานท่าการออกกำลังกายฤๅษีตัดตนกับดนตรีพื้นบ้านม้งคละ จังหวัดพิษณุโลก ข้อควรปฏิบัติสำหรับการออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีม้งคละ ข้อห้ามสำหรับการออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีม้งคละและข้อเสนอแนะการประเมินผลสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

### ประวัติความเป็นมาการก่อตั้งดนตรีม้งคละ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๔ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ได้ดำเนินการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน “ดนตรีม้งคละ” โดยรับความร่วมมือจากคณะดนตรีม้งคละในจังหวัดพิษณุโลกชื่อ คณะทองอยู่ม้งคละ ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๗๒ หมู่ ๕ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยมี พ.อ.อ. ประโยชน์ ลูกพลับ เป็นหัวหน้าคณะทองอยู่ม้งคละ ซึ่งวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ได้เรียนเชิญท่านในฐานะ ปราชญ์ชาวบ้าน เป็นผู้สอนการเล่นดนตรีม้งคละให้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ ๑ ทุกรุ่นตลอดมาเพื่อเป็นการสืบทอดภูมิ

\*วิทยากรย์ ชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

ปัญญาด้านศิลปะการแสดงของจังหวัดพิษณุโลก ใช้ชื่อว่า ดนตรีมังคละ คณะวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ตั้งอยู่ ณ เลขที่ ๙๐/๖ ถนนศรีธรรมไตรปิฎก ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยมีนางศิริวิทย์ อินสุข เป็นหัวหน้าคณะ(ผู้เสนอแนวคิดการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน และดำเนินการจัดทำโครงการของงบประมาณด้านเครื่องดนตรี โดยการบริหารงานของ นางสาววรรณดา มลิวรรณ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช (บริหารงานช่วงปี พ.ศ.๒๕๔๑-๒๕๔๙) ตลอดจนจนถึงการทุ่มเทแรงกายแรงใจในการฝึกซ้อมจนจัดตั้งเป็นวงดนตรีมังคละของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช และเปิดวงการแสดงครั้งแรก พ.ศ.๒๕๔๔ในงานรื่นเริง ราตรีสีดาว ครบรอบ ๕๐ ปี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช จัดโดย สมาคมศิษย์เก่าพุทธชินราชพยาบาลและแสดงในงานวันสำคัญ ๆ เป็นต้นมา) กล่าวได้ว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตที่เข้าศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ได้ตระหนักและซาบซึ้งศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน “ดนตรีมังคละ” และตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๕๒ กระแสการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมก้าวเข้ามาสู่ในวงการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช เป็นสถาบันระดับอุดมศึกษา ดำเนินภารกิจตามระดับอุดมศึกษากำหนดพันธกิจด้านการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และเป็นสถาบันหนึ่งตั้งอยู่ในจังหวัดพิษณุโลก จึงเลือก “ดนตรีมังคละ” ให้เป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน ในนามวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช อยู่ในการดูแลของ กลุ่มงานกิจการนักศึกษาเป็นต้นมา

ประวัติดนตรีมังคละ จังหวัดพิษณุโลกเป็นจังหวัดเก่าแก่ที่มีชื่อเรียกหลายอย่างต่าง ๆ กัน ตามที่ปรากฏในนิทาน ตำนาน และพงศาวดาร ได้แก่ สระหลวง-สองแคว โขมบุรี จันทบูรณ

ด้านวัฒนธรรมประเพณีของชาวพิษณุโลกนั้น กล่าวได้ว่ามีลักษณะประสมกลมกลืนกันระหว่างวัฒนธรรมไทยภาคกลาง ล้านนา อีสาน จีน ไทยทรงดำหรือลาวโซ่ง จึงทำให้เกิดวัฒนธรรมประเพณีหลากหลาย แต่ส่วนใหญ่เป็นวัฒนธรรมแบบไทยภาคกลาง ได้แก่ ภาษา การแต่งกาย อาหาร ศิลปกรรม สถาปัตยกรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นต้น ประเพณีของจังหวัดพิษณุโลก ได้แก่ ประเพณีสมโภชพระพุทธรูปชินราช ประเพณีแข่งเรือ ประเพณีปักธงชัย ประเพณีทำบุญกลางบ้าน ประเพณีลอยกระทง ประเพณีสงกรานต์ และประเพณีเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ในด้านความเชื่อนั้นประชาชนมีความเชื่อในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่น ๆ ที่ตนนับถือ เชื่อในไสยศาสตร์ การทรงเจ้า การนับถือผี เช่น ผีไรนา ผีบ้านเรือน ผีบรรพบุรุษ ผีประจำหมู่บ้าน ตลอดจนเทวดาสีศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย

การละเล่น ได้แก่ การละเล่นของเด็ก หนุ่มสาว และผู้ใหญ่ เช่น ลิเก ละครชาตรี เล่นชิงช้า นางด้ง นางข้อง นางสู่ม ลูกช่วง ฯลฯ

ท่าเรือ ประกอบดนตรีมังคละ ปรากฏเป็นหลักฐานเป็นท่าเรือตามความชอบของชาวบ้าน ต่อมา พ.ศ. ๒๕๑๑ อาจารย์อนงค์ นาคสวัสดิ์ ได้คิดท่าเรือใช้ในการแสดงชุดรำมังคละขึ้นมาโดยใช้ชื่อว่า รำมังคละ มีท่าเรือประกอบอยู่ด้วยกัน ๔ ท่า ได้แก่ ท่าเจ้าชู้ยักษ์ ท่าเจ้าชู้ไก่แจ้ ท่าป้อ และท่าเมิน ซึ่งมีความหมายในเชิงเกี่ยวพาราสีระหว่างหนุ่มสาวด้วยการเล่นหยอกเย้าโต้ตอบกัน สำหรับวงมังคละวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช นางศิริวิรัช อินสุข ได้นำท่าเรือวงมาตรฐาน ๑๐ ท่าเรือ เรียกอีกอย่างว่า “รำไท่น” มาใช้เนื่องจากมีแนวคิดเป็นการอนุรักษ์ท่าเรือวงมาตรฐานของไทยของชาวบ้านซึ่งเป็นการรำทั้งชายหญิงรำกันเป็นคู่ ๆ ท่าเรือวงมาตรฐานเหมาะกับเสียงดนตรีมังคละทำให้คนชมเกิดความเพลิดเพลิน ประกอบกับนางศิริวิรัช อินสุขมีประสบการณ์ในการรำวงมาตรฐานได้อย่างคล่องแคล่ว และนักศึกษาพยาบาลทุกคนเคยผ่านการรำวงมาตรฐานมาตั้งแต่การเรียนระดับประถมศึกษาสายวิชาสร้างเสริมลักษณะนิสัยและระดับมัธยมศึกษาตอนต้นสายวิชาศิลปศึกษาตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการสามารถนำทักษะการรำวงมาตรฐานมาใช้ได้เป็นอย่างดี การรำประกอบดนตรีมังคละเป็นการรำเริ่มตั้งแต่ท่าพื้นฐานสอดสร้อยมาลาทั้งท่าเรือชายและท่าเรือหญิง จนครบที่ท่าเรือชายคือท่าเรือจันทร์ทรงกลดและท่าเรือแก้ว สำหรับท่าเรือหญิงท่าเรือจางนางและท่าเรือแก้ว

### ประวัติดนตรีมังคละ จังหวัดพิษณุโลก

มังคละ เป็นชื่อเรียกวงดนตรีพื้นบ้านที่มีลักษณะเป็นวงปี่กลองชนิดหนึ่ง ที่มีใช้เล่นกันอยู่อย่างแพร่หลายในจังหวัดพิษณุโลกเป็นเวลายาวนานมาแล้ว ในอดีตดนตรีมังคละเป็นวงดนตรีที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนในสังคม และมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านการประกอบพิธีกรรมตลอดจนด้านความบันเทิงเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

ประวัติดนตรีมังคละ จังหวัดพิษณุโลก เมื่อกล่าวถึงจังหวัดพิษณุโลกกล่าวได้ว่าเป็นจังหวัดเก่าแก่ที่มีชื่อเรียกหลายอย่างต่าง ๆ กันตามที่ปรากฏในนิทาน ตำนาน และพงศาวดาร ได้แก่ สระหลวง-สองแคว ไชยบุรี จันทบูรณ เมื่อย้อนอดีตจากวันนี้ผ่านมา 100 กว่าปีมาแล้วในจังหวัดพิษณุโลก มีเสียงดนตรีชนิดหนึ่งที่ใครๆ ได้ยินต้องถามว่าเสียงดนตรีอะไร มีหลักฐานบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรในจดหมายเหตุระยะทางไปพิษณุโลก พระนิพนธ์สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ เมื่อปี พ.ศ. 2444 เสียงดนตรีที่ตั้งหนวกหูอธิบายว่าปี่พาทย์ ชนิดหนึ่งเรียกว่า มังคละมีกลองคล้ายสองหน้า มีฆ้องมีปี่พาทย์ชนิดนี้เล่นไม่ว่าการมวงคล หาดันวันกับคืนหนึ่งเป็นเงิน 7 ตำลึง เครื่องมังคละนี้เป็นเครื่องเบญจดุริยางค์แท้ มีกลองเล็กรูปเหมือนเถิดเทิงแต่สั้น ซึ่งหน้าหนึ่งเดียวมีไม้ตียาวๆ (ที่หมาย 1) ตรงกับ “วาตต” กลองโกรก ใบหนึ่งมีกลางซึ่งสองหน้า



เหมือนกลางมาลาญ เป็นตัวผู้ใบหนึ่ง ตรงกับ “วิตต” กลองหลอน เป็นตัวเมียใบหนึ่งกับ “อาตต วิตต” มีไม้ตีตรงๆ (ที่หมาย 2) กลองยีน กลองสามใบนี้ต้องหุ้มผ้าดอกเหลืองไว้แต่งหน้าเพราะเขา ว่าผีมือขึ้นแลผีมือทำหุ่ญดูไม่ได้ และมีปีคั้นหนึ่ง ตัวเป็นทำนองปี่จีน ลึนเป็นปี่ชวา ตรงกับ “สุสิริ” มีห้องแขวนราว 3 ใบ เสียงต่างๆ กัน ตรงกับ “สมน” เสียงเพลงนั้นเหมือนกลองมาลาญ เข้ากับ กลองเล่าได้ว ไม่น่าฟังแปลว่าหนวกหู เพลงปี่ก็ไม่อ่อนหวานเป็นทำนองลูกเล่นมากกว่า ดังที่ สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ ทรงวิจารณ์นั้น ปัจจุบันดนตรีพื้นบ้านม้งคละ (ปี 2539) ก็ยังเล่นกันอยู่ซึ่งไม่แตกต่างไปจากที่สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ ทรงบรรยายไว้ เว้น แต่กลองสองหน้าในปัจจุบันบางที่ใช้ใบเดียว และมีฉิ่งฉาบด้วยแสดงให้เห็นว่า ม้งคละ เป็นดนตรี ในท้องถิ่นของจังหวัดพิษณุโลกที่เล่นกันมาแต่โบราณกาล และคงมีเล่นกันเฉพาะที่เมืองพิษณุโลก เท่านั้น ทั้งนี้พิจารณาจากข้อความในจดหมายเหตุระยะทางไปพิษณุโลก ดังกล่าวมาข้างต้น ต่อมา จึงได้มีผู้คิดทำรำประกอบโดยจินตนาการจากสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของหนุ่มสาวชาวชนบทใน ยามว่างจากการทำงาน มีงานรื่นเริงหรือใน เทศกาลงานบุญต่างๆ แต่ก่อนม้งคละจะรู้จักกัน เฉพาะในท้องถิ่น ปัจจุบันวงดนตรีม้งคละได้รับการพัฒนาให้เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายแล้ว

### เครื่องดนตรีม้งคละ

เครื่องดนตรีม้งคละ ประกอบด้วย ปี่ กลองโก๊กรัก กลองยีน กลองหลอน ฉิ่ง ๓ ใบ ฉาบ กรอบ ฉาบใหญ่ ฉิ่ง และกรับ

๑. ปี่ เป็นเครื่องดนตรีทำหน้าที่บรรเลงทำนอง ปี่ที่นิยมใช้กันทั่วไปเป็นปี่พื้นเมือง มี ลักษณะ คล้ายปี่จีน เลาปี่มีลักษณะเป็นข้อ ๆ ส่วนลึนปี่มีลักษณะคล้ายปี่ชวา หรือปี่แน เสียงของปี่ เป็นเสียงที่เร้าใจ และมีเสียงดังเจิดจ้า แจ่มใส

ส่วนทำนองเพลงของปี่ ใช้ทำนองเพลงไทยบ้าง เพลงพื้นบ้านบ้าง มีลักษณะการเป่าดัน เคล้าคลอไปให้เข้ากับเพลงแม่ไม้ม่างต่าง ๆ ของวงม้งคละ เพลงที่นิยมเล่นจะแตกต่างกันไปตามสภาพ ของงานที่เป็นงานมงคล หรืองานอวมงคล

๒. กลองโก๊กรัก เป็นเครื่องดนตรีชิ้นเอกของวง มีขนาดเล็ก หน้ากลองหุ้มด้วยหนัง ขนาด เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๕ นิ้ว ยาวประมาณ ๑ ฟุต ส่วนมากทำจากไม้ขนุน หน้าตัดอีกด้านหนึ่ง เจาะรูขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ นิ้ว ไว้ตรงกลาง เวลาตีใช้ตีด้วยหวาย ๒ อัน หวายแต่ละอันมี ขนาดยาวประมาณ ๑๗ นิ้ว ปลายหวายพันเอาไว้ด้วยเชือกเมื่อตีจะเกิดเสียงดังโก๊กรัก

การบรรเลงกลองโก๊กรัก ใช้นักดนตรี ๒ คน คนหนึ่งเป็นผู้ถือกลองและรำรำยไปมา อีก คนหนึ่งถือหวายข้างละมือเดินตีรวลกลอง เสียงของกลองม้งคละดังชัดเจนกว่าเครื่องดนตรีชนิดอื่น

ในวงม้งคละ คนที่ตีกลองต้องแสดงออกด้วยท่าทางและลีลาตามแบบศิลปะพื้นบ้านคล้ายกับวงกลองพื้นเมืองทั่วไป

๓. กลองยี่น เป็นกลองซึ่งขึ้นหน้าทั้งสองด้าน หุ่นกลองทำด้วยไม้ขนุนขุดกลึงกลวง หน้าใหญ่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๑๐ นิ้ว ใช้ตีด้วยไม้เนื้อแข็งเหลกถึงยาวประมาณ ๗ นิ้ว หน้าเล็กมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๗ นิ้ว ตีด้วยมือ วงดนตรีม้งคละแต่ละวงจะใช้กลองยี่น ๑-๓ ใบ กลองยี่นมีระดับเสียงต่ำ ทำหน้าที่ตียี่นจังหวะของเพลงเป็นหลัก

๔. กลองหลอน เป็นกลองซึ่งขึ้นหน้าหนึ่งทั้งสองด้าน หุ่นกลองทำด้วยไม้ขนุนขุดกลึงกลวง หน้าใหญ่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๙ นิ้ว ใช้ตีด้วยไม้เนื้อ

๕. ซ้อง ในวงดนตรีม้งคละใช้ซ้อง ๓ ใบ มีคานหามสำหรับแขวนซ้อง โดยลูกซ้องต้องคัดเลือกให้มีระดับเสียงแตกต่างกัน ซ้องที่แขวนอยู่บนคานหามส่วนที่อยู่หน้าสุดมีเสียงสูงเป็นซ้องใบเล็กสุด เรียกว่า เหม่งหน้า ใช้เป็นเครื่องดนตรีนำวงก่อนบรรเลงจะตีเหม่งหน้า ๓ ครั้ง จึงจะเริ่มรัวกลองม้งคละ นอกจากนี้ยังใช้รัวจังหวะเพื่อแจ้งการเปลี่ยนแปลงเพลงและใช้ตียี่นจังหวะ ตลอดการเล่น ส่วนซ้องอีก ๒ ใบ มีขนาดใกล้เคียงกันและมีระดับเสียงแตกต่างกัน เรียกว่า ซ้องโหม่งหรือ ซ้องคู่ หรือ ซ้องหลัง แขวนไว้ที่คานหามคู่กันคนละข้าง ใช้ไม้ตีควบคุมจังหวะสลับกันไป

คานหามที่ใช้แขวนซ้องทั้ง ๓ ใบ มีการประดิษฐ์ตกแต่งคานหามเป็นรูปสัตว์ต่าง ๆ เช่น รูปพญานาค รูปพญาหงส์ รูปจระเข้ รูปปลา รูปเทวดา เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีการลงรักปิดทอง เพื่อความสวยงาม

๖. เครื่องประกอบจังหวะมี ฉิ่ง ฉาบกรอ ฉาบใหญ่ กรับ

#### เพลงที่ใช้บรรเลงของวงดนตรีม้งคละ

๑. เพลงไม้หนึ่ง
๒. เพลงไม้สอง
๓. เพลงไม้สาม
๔. เพลงไม้สามกลับ
๕. เพลงไม้สามถอยหลัง
๖. เพลงไม้สี่
๗. เพลงกระทิงเดินดง
๘. เพลงกระทิงนอนปลัก
๙. เพลงกระทิงกินโปง

๑๐. เพลงแก๊งตกปลัก
๑๑. เพลงข้ามรั้ว - ข้ามส่ง
๑๒. เพลงข้าวต้มบูด
๑๓. เพลงคางคกเข็ดเขี้ยว
๑๔. เพลงคลื่นกระทบฝั่ง
๑๕. เพลงคุณทวดระนาดเหี้ยมดกรวด
๑๖. เพลงตกปลัก (อีแก๊งตกปลัก)
๑๗. เพลงตกตลิ่ง
๑๘. เพลงตุ๊กแกตีนปุก
๑๙. เพลงถอยหลังลงคลอง (ถอยหลังเข้าคลอง)
๒๐. เพลงนมยานกระทกแป้ง
๒๑. เพลงนารีชื่นชม
๒๒. เพลงบัวโรย
๒๓. เพลงบัวลอย
๒๔. เพลงไปไม่ร่วง (ใบไม้ร่วง)
๒๕. เพลงปลักใหญ่
๒๖. เพลงพญาเดิน
๒๗. เพลงแพะชนกัน
๒๘. เพลงแม่หม้ายนมยาน
๒๙. เพลงรักซ้อน
๓๐. เพลงรักแท้
๓๑. เพลงรักเว่ (สาวน้อยประแป้ง เพลงรำ)
๓๒. เพลงรักเลา
๓๓. เพลงลมพัดชายเขา
๓๔. เพลงเวียนเทียน
๓๕. เพลงเวียนโบสถ์
๓๖. เพลงสาธิตกาฬมดง
๓๗. เพลงสาวน้อยประแป้ง
๓๘. เพลงหิ้งห้อยชมสวน

## โอกาสที่ใช้บรรเลงดนตรีม้งคละ

การบรรเลงดนตรีม้งคละใช้ในโอกาส ดังนี้ แห่งพระ แห่งนาค ทอดผ้าป่า ทอดกุฏิ งาน ประเพณีสงกรานต์ ลอยกระทง ทำบุญกลางนา แห่งแม่โพสพ บรรเลงประกอบการแสดงต่าง ๆ

## ขั้นตอนการบรรเลง

๑. ไหว้ครู
๒. บรรเลงเพลงไม้สี่ (นักดนตรีม้งคละถือว่าเป็นเพลงครู)
๓. บรรเลงเพลงตามความถนัดไปเรื่อย ๆ
๔. จบการบรรเลงด้วยเพลงไม้สี่เพื่อเป็นสิริมงคล

## วิธีการบรรเลงแต่ละเพลงมีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

๑. เริ่มบรรเลงขึ้นต้นด้วยการตีรัวกลองม้งคละ
๒. ปี่ เป่าทำนองรัวโหนดเสียงไปกับกลองม้งคละ
๓. กลองยี่นตีนำขึ้นเพลงเป็นไม้กลองเพื่อบอกให้นักดนตรีในวงตีตามในเพลงนั้น ๆ
๔. เครื่องดนตรีอื่น ๆ จึงตีตามพร้อมกันทั้งวง
๕. ลงจบด้วยการตีรัวกลองม้งคละพร้อมทั้งปี่เป่ารัวเพื่อเป็นสัญญาณในการลงจบเพลงใน จังหวะสุดท้ายอย่างพร้อมเพรียงกัน

## การแสดงรำม้งคละ

การแสดงรำม้งคละในระยะแรก ลักษณะการรำไม่มีกฎเกณฑ์อย่างไรเป็นการรำเพื่อความ สนุกสนานเพลิดเพลินบันเทิงใจเท่านั้น ผู้รำจะใช้ท่าได้อย่างอิสระอาจมีผู้นำในการรำทำขึ้นแล้วให้ คนอื่นรำทำทางนั้นตาม ต่อมาจึงได้มีผู้คิดประดิษฐ์ท่ารำขึ้นใช้เป็นแบบเฉพาะแต่ละชุดขึ้นตามภูมิ ปัญญาของแต่ละคนแล้วทำการตั้งชื่อชุดรำนั้นขึ้นใหม่ โดยสร้างกรอบความคิด สร้างความหมาย ขึ้นตามสิ่งที่ได้จินตนาการขึ้นเพื่อให้ผู้ชมได้รับความเพลิดเพลิน ความประทับใจ ตามแบบแผนที่ กำหนดขึ้นอย่างมีกฎเกณฑ์ ส่วนดนตรีม้งคละที่นำไปใช้ในการแสดงนั้นได้นำเอาเพลงที่มีมาแต่ อดีตไปใช้ เช่น เพลงไม้สี่ เพลงนหมยานกระทกแบ่ง เป็นต้น

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๑ อาจารย์อนงค์ นาคสวัสดิ์ ได้คิดท่ารำใช้ในการแสดงชุดรำม้งคละ ขึ้นมาโดยใช้ชื่อว่า รำม้งคละ มีท่ารำประกอบอยู่ด้วยกัน ๔ ท่า ได้แก่ ท่าเจ้าชู้ยักษ์ ท่าเจ้าชู้ไก่แจ้ ท่าป้อ และท่าเมิน ซึ่งมีความหมายในเชิงเกี่ยวพาราสีระหว่างหนุ่มสาวด้วยการเล่นหยอกเย้า ได้ตอบกัน

### การสืบทอดดนตรีม้งคละ

การสืบทอดดนตรีม้งคละมีลักษณะเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันภายในครอบครัวและกลุ่มบ้านที่อาศัยอยู่รวมกันที่มีดนตรีม้งคละ ผู้สนใจจะต้องมีความชอบ ความใกล้ชิด ได้ยินได้ฟัง อยู่เป็นประจำ การถ่ายทอดเป็นลักษณะการบอกปากเปล่าและการใช้ความจำ จากนั้นก็ฝึกตีให้เกิดความชำนาญ ซึ่งเยาวชนรุ่นใหม่ไม่ค่อยให้ความสนใจเนื่องจากได้รับอิทธิพลจากดนตรีอื่นที่ง่ายกว่าเข้ามาสัมพันธ์กับวิถีชีวิตปัจจุบัน

### การแต่งกาย

๑. นักดนตรี เพื่อความสะดวกนิยมนุ่งกางเกง ส่วนเสื้อเป็นเสื้อคอกลมแขนสั้นลายดอกหรือเป็นเสื้อผ้าพื้นเมืองโดยเน้นให้มีสีสันสวยงาม
๒. ผู้แสดง แต่งชุดไทยพื้นบ้านประยุกต์เน้นความสวยงามเป็นหลัก ผู้แสดงแต่ละชุดมีประมาณ ๔-๘ คน

### คณะดนตรีม้งคละในจังหวัดพิษณุโลก มีดังนี้

๑. ดนตรีม้งคละคณะ ก นพเก้า ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๘๖ หมู่ ๘ ตำบลวัดโบสถ์ อำเภอวัดโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก โดยมีนายวิเชียร สวัสดิเทพ เป็นหัวหน้าคณะ
๒. ดนตรีม้งคละ คณะล้อมม้งคละ ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๘๖/๑ หมู่ ๘ ตำบลวัดโบสถ์ อำเภอวัดโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก โดยมีนายล้อม ยิ้มดี เป็นหัวหน้าคณะ
๓. ดนตรีม้งคละ คณะกลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ ๗ วัดโบสถ์ ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๑๘๑/๖ หมู่ ๗ ตำบลวัดโบสถ์ อำเภอวัดโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก โดยมีนายฟุ้ง ยิ้มดี เป็นหัวหน้าคณะ
๔. ดนตรีม้งคละ คณะพรเมืองพรหม ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๓๑ หมู่ ๕ ตำบลพรหมพิราม อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก โดยมีนายย้วน เขียวเอี่ยม เป็นหัวหน้าคณะ
๕. ดนตรีม้งคละ คณะเป็รื่องรุ่งเรือง ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๑๓ ตำบลมะตูม อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก โดยมีนายเป็รื่อง คงรอด เป็นหัวหน้าคณะ
๖. ดนตรีม้งคละ คณะวังจันทร์ ตั้งอยู่ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยมีนายชันแก้ว สมบูรณ์ เป็นหัวหน้าคณะ
๗. ดนตรีม้งคละ คณะเจริญไผ่ยอดอน ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๗๒ หมู่ ๕ ตำบลไผ่ยอดอน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยมีนายถนัด ทองอินทร์ เป็นหัวหน้าคณะ
๘. ดนตรีม้งคละ คณะทองอยู่ม้งคละ ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๓๔/ ๔ หมู่ ๔ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยมี พ.อ.อ.ประโยชน์ ลูกพลับ เป็นหัวหน้าคณะ

## การสร้างกลอง

### ๑. กลอง กลองยืนและกลองหลอน

อุปกรณ์ที่ใช้ผลิต คือ ไม้ขนานเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๓ นิ้ว เพื่อทำกลองสองหน้า ซึ่งกลองหน้าใหญ่ มีความกว้าง ๑๐ นิ้ว หน้าเล็ก ๗ นิ้ว และมีความยาว ๓๐ นิ้ว ซึ่งต้นขนานต้องมีอายุ ๑๐ ปีขึ้นไป ตัดไม้แล้วนำไปเข้าเครื่องกลึงให้เป็นรูปกลองตามขนาดที่ต้องการ และนำกลองที่เป็นรูปร่างตามขนาดที่กำหนดนำไปขึ้นหน้ากลองแบบโบราณ คือ คานงัด คานหาม แล้วนำหินมาถ่วงเพื่อให้ยึดเชือกที่ร่องหน้ากลองให้ตึง ซึ่งมีรูรั้งอยู่ ๓๒ รู ขยับเชือกให้ตึง จนกว่าหน้ากลองตึงและไม่ยึดหน้างั่ว

### ๒. กลองโกร๊ก

อุปกรณ์และวิธีการผลิตจะเหมือนกับกลองสองหน้าเพียงแต่จะแตกต่างกันตรงขนาดของกลอง และรูปร่างของกลอง ซึ่งมีหน้าเดียว หน้ากว้าง ขนาด ๖-๗ นิ้ว

## ตัวอย่างโน้ตเพลงดนตรีม้งคะ

### ๑. เพลงไม้หนึ่ง

| ---ปะ | - เห่ง - ปะ |

### ๒. เพลงไม้สอง

| --ปะ | ---เห่ง | ---ปะ | - เห่ง - ปะ |

## ประวัติฤๅษีตัดตน

ฤๅษี หมายถึง นักบวชที่อยู่ตามป่า ในตำนาน หรือ นิทานโบราณ มักเรียกนักบวชว่า ฤๅษี ในความเป็นจริงของสังคมไทยในอดีตจะมีนักบวชเหล่านี้อยู่ พวกเขาทำเพื่อบำเพ็ญเพียรนั่งสมาธิ นานๆ อาจมีการปวดเมื่อยได้ เมื่อทดลองขยับร่างกาย ทำให้เกิดท่าต่างๆ แล้วทำให้อาการปวดเมื่อยทุเลาลง และได้บอกเล่าประสบการณ์สืบต่อกันมา

### ปรากฏครั้งแรกใน พ.ศ. ๒๓๓๑(ค.ศ. ๑๗๘๘)

สมัยรัชกาลที่ ๑ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ครั้งเมื่อทรงปฏิสังขรณ์ วัดโพธาราม (ปัจจุบัน คือ พระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร หรือวัดโพธิ์)

ทรงโปรดเกล้าโปรดเกล้าฯ ให้รวบรวมตำรายา และการปั้นท่าฤๅษีตัดตน ซึ่งสมัยแรกปั้นด้วยดินเหนียว

### ในปี พ.ศ. ๒๓๗๔

สมัยรัชกาลที่ ๓ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงปฏิสังขรณ์วัดโพธารามใหม่ทั้งหมดและโปรดเกล้าฯ ให้กรมหมื่นณรงค์หิรัญ (พระราชโอรสในสมัยรัชกาลที่ ๑ พระนามเดิมพระองค์เจ้าดวงจักร) เป็นแม่กลอง กำกับช่างหล่อฤๅษีรูปตัดตน ซึ่งทำด้วยชิน (ชิน คือ การผสมระหว่างสังกะสีกับดีบุก) จำนวน ๘๐ ท่า แล้วจารึกบรรยายสรรพคุณไว้เป็นโครงสร้างโดยจารึกบนแผ่นศิลาติดตามผนังศาลารอบวัด

### ปัจจุบัน

สถาบันแพทย์แผนไทย ได้รวบรวมไว้และคัดเลือก ท่าฤๅษีพื้นฐาน ๑๕ ท่าจากที่รวบรวมไว้ ๑๒๗ ท่า

## **การบูรณาการทำการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคะสำหรับผู้สูงอายุ**

ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ นางศิริรัชต์ อินสุข เป็นผู้คิดค้นการบูรณาการทำการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านม้งคะ จังหวัดพิษณุโลก เกิดจากแนวคิดด้านความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในเขตเมือง จังหวัดพิษณุโลก ที่อาศัยอยู่กับลูกหลานที่ชอบฟังเพลงสากล เพลงที่มีจังหวะเร็ว ๆ และมักมองเห็นลูกหลานออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค ซึ่งผู้สูงอายุไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ผู้คิดค้นผสมผสาน(นางศิริรัชต์ อินสุข)มีประสบการณ์ในเรื่องดนตรีม้งคะตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ และเป็นผู้ช่วยสอนรายวิชาการนวดแผนไทยกับนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ปัจจุบันใช้ชื่อรายวิชา การนวดเพื่อการบำบัดแผนไทย) จึงร่วมประชุมกับคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลอง จังหวัดพิษณุโลกเพื่อดำเนินงานให้เป็นไปตามความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน ตลอดจนถึงพื้นที่ตำบลบ้านคลอง จังหวัดพิษณุโลกเป็นพื้นที่ที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ลงนามประสานความร่วมมือในการดูแลสุขภาพประชาชน ตลอดจนถึงส่งนักศึกษาพยาบาล ฝึกปฏิบัติงาน ในการประชุมดังกล่าวผู้สูงอายุต้องการการออกกำลังกายที่สามารถแก้ปวดเมื่อย ชัด ยืดเหยียดและการอนุรักษ์ศิลปะพื้นบ้านเป็นโจทย์ที่ทำทนาย ผู้คิดค้นจึงเกิด “ทฤษฎีปั้งแวิบ” ขึ้นจากประสบการณ์ของตนเองเพราะเป็นผู้สอนท่าฤๅษีตัดตนให้กับนักศึกษาพยาบาลและเป็นผู้ริเริ่มดนตรีม้งคะของวิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนี พุทธชินราช ตลอดจนถึงเป็นผู้ที่ขอบดนตรี การร้อง การรำ ที่มีในตนเองคำถามที่เกิดขึ้นมากมายเป็นคำถามต้องตอบให้ได้ ดังนี้

๑. ท่าฤๅษีตัดตนแพทย์แผนไทยมีจำนวนท่ามากแล้วท่าใดเหมาะสม
๒. เพลงมั่งคละมีมากแล้วใช้เพลงใด
๓. การทำงานแบบบูรณาการใครคือเครือข่ายที่จะช่วยทำให้ประสบความสำเร็จและเป็นการทำงานต่อบัวชี้วัดการประกันคุณภาพการศึกษา
๔. อะไรจะบอกได้ว่าการออกกำลังกายแบบที่คิดผสมผสานจะได้ผล และผลจะเกิดกับประชาชนกลุ่มใด ระยะเวลาเท่าใดที่ผลจะเกิด
๕. การทดสอบสมรรถภาพจะใช้อะไรเป็นเครื่องมือวัด

ผู้ที่ตอบคำถามได้ดี คือผู้รู้ ปราชญ์ชาวบ้านด้านดนตรีมั่งคละ เพลงที่เล่นให้เกิดสมาธิได้ ต้องเริ่มตั้งแต่เพลงไม้หนึ่งจนกระทั่งเล่นถึงเพลงครู และแพทย์แผนไทยจากโรงพยาบาลบางกระพุ่ม อำเภอบางกระพุ่ม จังหวัดพิษณุโลก เป็นผู้ช่วยให้ความคิดของผู้คิดค้นผสมผสานเป็นความจริงการคัดเลือกท่าฤๅษีตัดตนพื้นฐานจาก ๑๕ ท่าเหลือเพียง ๑๑ ท่า(ตัดท่านอนออก) เนื่องจากสามารถออกกำลังกายได้ทุกสถานที่ ในขณะที่นั่งทำงานในสำนักงาน กิจกรรมงานบ้าน การค้าขาย กิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องเริ่มตามลำดับท่า แต่เมื่อต้องการเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนใดก็สามารถทำได้ เครือข่ายการทำงานที่ประสบความสำเร็จ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านคลอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลอง การทดสอบสมรรถภาพทางกายใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย “Sports Authority of Thailand Simplified Physical Fitness TEST : SATST “ สุดท้ายผลที่เกิดขึ้นได้จากการทดลองและรายงานเป็นการวิจัยแบบ “การวิจัยเพื่อการพัฒนา” Research and Development : R&D นั่นเอง

ท่าฤๅษีตัดตน นอกจากใช้เป็นท่าบริหารร่างกายแล้ว ยังเป็นท่าที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้น ที่สืบทอดกันมานาน ดังนี้

- ๑) ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติขึงแขนและขา หรือข้อต่อต่างๆ ให้เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว และมีการนวดด้วย ซึ่งบางท่ามีการกดร่วมด้วย
- ๒) ทำให้ระบบไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
- ๓) ต่อต้านโรคภัย บำรุงร่างกายให้แข็งแรง



๔) มีการใช้สมาธิร่วมด้วย ทำให้จิตใจสบาย

การบรรเลงเพลงม้งคณะ ใช้ ๔ เพลงเป็นการบรรเลงเพลงพื้นฐานได้แก่

๑) เพลงไม้หนึ่ง เป็นการบรรเลงนำเพื่อปรับลมหายใจเข้าออก ให้สัมพันธ์กับท่าการออกกำลังกายเป็นการเตรียมร่างกาย

๒) เพลงไม้สอง เป็นการบรรเลงอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กับท่าการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์กับลมหายใจ พร้อมการยืดเหยียดเริ่มเกิดขึ้น

๓) เพลงไม้สาม จังหวะดนตรีจะสัมพันธ์กับการหายใจเข้าลมหายใจออกอย่างสม่ำเสมอ

๔) เพลงไม้กลับถือว่าเป็นเพลงครู บรรเลงเพลงกลับอย่างต่อเนื่อง จนจบท่าการออกกำลังกาย

#### ตัวอย่างโน้ตเพลงดนตรีม้งคณะ

๑. เพลงไม้หนึ่ง

| ---ปะะ | - เห่ง - ปะะ |

๒. เพลงไม้สอง

| --ปะะ | ---ห่ง | ---ปะะ | - เห่ง - ปะะ |

#### การผสมผสานท่าการออกกำลังกายฤๅษีตัดตนกับดนตรีพื้นบ้านม้งคณะ จังหวัดพิษณุโลก

การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ด้านการแพทย์แผนไทยเป็นภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพมานาน ในสมัยรัชกาลที่ 1 สำหรับคนไทยจึงไม่ใช่เรื่องใหม่แต่เป็นองค์ความรู้ที่ยังรากลึก สำหรับดนตรีพื้นบ้านม้งคณะ จังหวัดพิษณุโลก มีการทำนุบำรุงศิลปะพื้นบ้านมานาน จากเสียงดนตรีที่มีเสียงสูง เสียงต่ำที่ถูกร้อยเรียงตามจินตนาการของมนุษย์ อย่างมีจุดประสงค์เพื่อสะท้อนภาพแห่งจินตนาการเป็น ท่วงทำนองที่สะท้อนความรู้สึกสนุกสนาน เมื่อออกกำลังกายและวัดผลการยืดเหยียด ทำให้เป็นการผสมผสาน วัฒนธรรมท้องถิ่น แพทย์แผนไทย และกายวิภาคศาสตร์ของส่วนประกอบของร่างกายผู้วิจัยได้ศึกษาและขอสรุป ดังนี้

ด้านดนตรีม้งคณะ การบรรเลงต่อเนื่อง ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนเมื่อฟังเพลงจากดนตรีม้งคณะเกิดผล ดังนี้

๑) การฟังเพลงบรรเลงเพื่อฝึกสมาธิได้เพราะผู้ฟังมีใจจดจ่อกับเสียงเพลงจิตใจไม่คิดวอกแวก เพราะดนตรีมีจังหวะที่สามารถยืดเกาะในการกำหนดจิตใจและก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ในจังหวะที่ไม่เร็วมากนักเหมาะกับผู้สูงอายุ

๒) การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลงดนตรีมีผลช่วยให้เกิดประโยชน์

-การเคลื่อนไหวเพื่อฝึกระบบการหายใจเข้าออก การเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบกับการหายใจ สามารถช่วยทำให้ระบบการหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

-การเคลื่อนไหวเพื่อความบันเทิงใจไปตามจังหวะดนตรีมีผลทำให้เกิดความสนุกสนาน ทำให้ฮอร์โมนแห่งความสุขหลั่งออกมาพร้อมกับการเผาผลาญไขมันได้เป็นอย่างดี

-การเคลื่อนไหวเพื่อการออกกำลังกาย เสียงดนตรีมีผลช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้ฟังทำให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า มีความสนุกสนานขยับท่าทางไปตามเสียงดนตรี

๓) การฟังเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เมื่อเกิดสภาวะเหงา หดหู่ อยู่บ้านคนเดียว หรืออยู่ในบรรยากาศที่มีแต่ความเงียบ การฟังเพลงจากดนตรีมีผลจะช่วยให้ขยับร่างกายได้ตามจังหวะเพลง(สำนักการแพทย์ทางเลือก , ๒๕๕๑ : ๑๒๖)

ด้านท่ากายบริหารแบบฤๅษีดัดตนที่คัดสรรเหมาะกับผู้นสูงอายุ ส่งผลต่อกายวิภาคศาสตร์ของส่วนประกอบของร่างกาย กับการดัดตนท่านี้และการดัดตนทำนองดังนี้

#### การดัดตนท่านี้

ท่าที่ ๑ ท่าแก้ลมข้อมือ มีผลต่อมือ ข้อศอก กล้ามเนื้อไหล่ แขน เส้นเลือดและประสาทไปเลี้ยงมือ

ท่าที่ ๒ ท่าแก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ เป็นการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ได้แก้มกล้ามเนื้ออกข้อไหล่ (Supraspinatus Muscle ) จะหดเข้า ทำให้ข้อไหล่กางออก กล้ามเนื้อยกสะบัก (Trapezius Muscle ) หดเข้ายกไหล่ขึ้น นอกจากนี้ กล้ามเนื้ออกของข้อมือก็มีผลด้วย สำหรับการนวดแก้และกดจุดบริเวณท้ายทอยที่วางมือลงไปแล้วกดจุดซึ่งเป็นการนวดที่ได้ผลดีมากและเลื่อนมือมาทาบบริเวณกล้ามเนื้อหลังให้คลายปวดอีกด้วย

ท่าที่ ๓. ท่าแก้ลมเจ็บศีรษะและตามัวและแก้เกี้ยวและท่าที่ ๗ ท่าแก้ลมในแขน การเหยียดแขน การยกแขนเหยียดไปข้างหน้าและเอามือจับฝ่ามืออีกข้างหนึ่งแล้วตัดเหยียดแขนให้เต็มที่ จะเกิดผลกับกลุ่มกล้ามเนื้อ งอศอก ( Elbow Flexor group ) กล้ามเนื้อข้อมือ ( Wrist Finger Flexor group ) และยังมีผลต่อกกล้ามเนื้อบริเวณสะบักอีกด้วย

สำหรับการดัดนิ้ว โดยการประสานนิ้วเข้าหากันเอานิ้วสอดระหว่างนิ้วและม้วนมืออ่อนเหยียดฝ่ามือไปด้านหลังและเหยียดแขนเต็มที่ส่งผลต่อกกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อแขนตึงเต็มที่

ท่าที่ ๔. ท่าแก้แขนขัด และแก้ขัดแขน ท่านี้มีผลต่อไหล่ กล้ามเนื้อแขนศอกและข้อมือการสลับมือจะช่วยให้เคลื่อนไหวเป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อแขน

ท่าที่ ๕. ท่าแก้กล่อนและท่าเข้าขัด “นั่งน้อม ไน้มกาย เท้าเหยียด มือหยิบปลายแม่เท้า”

ท่าแก้มก่อนเป็นการนั่งเหยียดขาทำให้กล้ามเนื้อด้านหลังขายืดออก (Hamstring Muscle และ Gastrosoleus Muscle) ในการเอื้อมมือไปจับปลายเท้าจะต้องหดกล้ามเนื้อท้องพร้อมกับการยืดกล้ามเนื้อหลังโน้มตัวไปข้างหน้า กล้ามเนื้อหลังจะตึงโดยปกติแล้วเขาจะงอเล็กน้อย สำหรับคนอ้วน หน้าท้องหนาเมื่อจับปลายเท้าได้แน่นแล้วพยายามกดเข่าลงพร้อมหายใจออก จะรู้สึกท้องตึงเต็มที่และหลังขาตึงมากกล้ามเนื้อหลังเกร็งและตึงเต็มที่ ท่านี้แก่นั่นท้อง มีผลต่อการกระตุ้นลำไส้ ทำให้เคลื่อนไหวได้บ้างการแน่นท้องก็อาจเกิดจากการมีลมในลำไส้มาก การเคลื่อนไหวของลำไส้ จะทำให้ลมที่ขังเคลื่อนตัวออกไปได้

สำหรับท่าเข้าขัด มีความสำคัญมากสำหรับเอ็นรอบเข่าและเป็นที่ยึดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ( Rectus femoris ) และด้านข้าง (Vastus Lateralis ) และกล้ามเนื้อทั้งหมดรวมมาเป็นพังผืดยึดที่เข่า ( Iliotibial Tract ) ด้านที่ยึดหน้าแข้งเป็นเอ็นยึดกระดูก สนับ (Patellar Ligament ) ส่วนเข่ามีกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Biceps femoris) และกล้ามเนื้อน่อง ( Gastrocnemius ) การบีบนิ้วรอบ ๆ เข่านอกจากมีผลต่อเอ็นกล้ามเนื้อเหล่านี้แล้ว ยังอาจมีผลต่อระบบเส้นเลือดและระบบประสาทที่มาเลี้ยงบริเวณนี้อีกด้วย

ท่าที่ ๖. ท่าแก้มก่อนปิดคาง และแก้มเส้นมหาสนุกระงับ เส้นมหาสนุกระงับ คืออะไร เป็นโรคลมชนิดหนึ่งทำให้วงขมิ้มไม่กระชุ่มกระชวย การทำบริหารท่านี้ได้ผลในแง่การยืดของกล้ามเนื้อขาและน่อง ( Hamstring & Gastrocnemius ) และคงประโยชน์ต่อการบริหารกล้ามเนื้ออก แขน เอว ด้วยการกระตุ้นทั่ว ๆ ไป มีผลทำให้รู้สึกกระปรี้ กระเปร่าหายวงขมิ้มได้บ้าง

### การตัดต้นทำยีน

ท่าที่ ๘. ท่าดำรงกายอายุยืน ท่านี้ได้ผลต่อไหล่ แขน เอวและเข่า ขณะยืนกล้ามเนื้อขาด้านหลังจะตึงมาก กล้ามเนื้อท้องด้านในก็จะถูกยืด เช่นกันกล้ามเนื้อแขนจะตึงไหล่และข้อมือ จะรับน้ำหนักขณะเหยียดเข่า สำหรับท่านี้จะมีผลโดยตรงทำให้อายุยืนหรือไม่อย่างไรไม่สามารถอธิบายได้

ท่าที่ ๙. ท่าแก้มไหล่ ขาและแก้มเข่า การยืนก้าวขาไปข้างหน้ามือกดเข่าข้างหนึ่ง มืออีกข้างกดตะโพก ย่อเข่าแล้วเหยียดขาอีกข้างหนึ่งเต็มที่โดยไม่ยกส้นเท้า เอี้ยวหน้าไปทางไหล่ของแขนที่กดตะโพกแอ่นตัวเต็มที่หายใจเข้าลึก ๆ ทำเช่นนี้จะทำให้เกิดผลที่กล้ามเนื้อของตะโพก เข่า และอกด้วยการยืดเหยียดขาไปมาทำให้กล้ามเนื้อน่องเหยียดออก

ท่าที่ ๑๐. ท่าแก้มตะคริวมือ ตะคริวเท้า การยืนกางขาทำเต็นโซน มีการย่อเข่าลงทำให้มีผลต่อเอว ตะโพก เข่า ข้อเท้าและเท้า การกดโคนขาเหมือนช่วยเปิดประตูลมแบบโบราณ คำว่า "ออกเต็น" ทำให้การเคลื่อนไหวควรมีการยกขาข้างหนึ่งพร้อมลมหายใจเข้าแล้วทิ้งน้ำหนักลง

วางท่าเดิมจะเหมือนท่าเด่นโขน ขณะยกขาข้างหนึ่งนั้น น้ำหนักจะทิ้งลงขาอีกด้านหนึ่ง ทำให้เกิดแรงต้านของกล้ามเนื้อหุบตะโพกและกล้ามเนื้อยึดเข้า มีการยืดมากขึ้น การทิ้งขาลงเป็นการกดฝ่าเท้า มีผลคือแก้ตะคริวเท้า

ท่าที่ ๑๑. ท่าแก้ตะโพกสลักเพชรและแก้ไหลตะโพกขัด มีผลทำให้กล้ามเนื้อหุบตะโพกถูกยืดออกไป กล้ามเนื้อเข้าถูกยืดด้วย ดังนั้นการกदन้าหนักลงตรงสะโพก โดยใช้หมัดกดลงขาจะเกิดแรงต้านขึ้นไปทำให้กล้ามเนื้อดังกล่าวยืดมากขึ้น การกดควรกดตั้งแต่ตะโพกไล่มาตามด้านในของต้นขาเป็นจังหวะแล้วจบด้วยการจับใต้เข้า

ท่าฤๅษีตัดตนเป็นการบริหารร่างกายที่ใช้หลักการตัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นการออกกำลังกายเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ในการเคลื่อนไหว ทำให้โลหิตไหลเวียนเป็นปกติ เป็นท่าที่ไม่ไม่โลดโผน ถ้าได้มีการบริหารร่างกายตามแบบฉบับของท่าฤๅษีตัดตนจะทำให้เกิดผลดีกับระบบไหลเวียนของเลือดในกล้ามเนื้อที่ถูกตัด อีกทั้งข้อต่อต่าง ๆ ที่ถูกตัดจะมีการเคลื่อนไหวได้สะดวก (เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, ๒๕๓๗) สามารถเพิ่มความอ่อนตัวให้กับผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ท่าฤๅษีตัดตนหลายท่ายังช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวได้อีกด้วย

สำหรับการผสมผสาน การออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละ จังหวัดพิษณุโลก ยังเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนรู้สึกถึงความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาของคนไทยในเรื่องการคิดค้นท่าบริหารร่างกายอีกด้วย (สุรเทพ อภัยจิตร, ๒๕๓๕) และดนตรีพื้นบ้านมังคละเพื่อป้องกันโรค สำหรับผู้สูงอายุควรทำอย่างต่อเนื่อง วันละ ๒๐ นาทีหรือสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ในเวลาใดก็ได้ ติดต่อกันนาน ๓-๔ เดือน(ขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกาย) จะส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุดังกล่าว

### ข้อควรปฏิบัติสำหรับการออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตนประกอบดนตรีมังคละ

- ๑) เริ่มออกกำลังกายจากน้อยไปหามาก เบาลไปหาหนัก
- ๒) ออกกำลังกายในสภาพอากาศที่พอเหมาะ เช่น เช้า หรือเย็น
- ๓) พักผ่อนให้เพียงพอหลังการออกกำลังกาย
- ๔) ต้องหมั่นตรวจสมรรถภาพทางกายของตนเอง เช่น จับชีพจร หรือชั่งน้ำหนัก หรือการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายที่สามารถทำได้ ภายหลังจากที่ตื่นนอน
- ๕) ออกกำลังกายไม่เกินวันละ ๓๐ นาที
- ๖) เมื่อมีปัญหาในการออกกำลังกายให้ปรึกษาแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ นักพลศึกษา
- ๗) โปรดจำไว้ว่า การออกกำลังกายจะต้องทำสม่ำเสมอ จึงจะเกิดประโยชน์
- ๘) เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม หมู่คณะ มีเสียงเพลง

มังคละพื้นบ้านพึงเกิดความเพลิดเพลิน

๙) ควรจะทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุก ๒ เดือน

### ข้อควรระวังในการออกกำลังกายทำฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีมังคละ

๑) ผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ผู้สูงอายุควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกายและทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

๒) ควรหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการต่อไปนี้

- รู้สึกเหนื่อยผิดปกติ แน่นหน้าอก

- อาการใจสั่น (ชีพจรเกิน ๑๔๐ ครั้ง/นาที สำหรับผู้สูงอายุ และเกิน ๑๗๐ ครั้ง / นาที

สำหรับคนทั่วไป )

- อาการหายใจขัด หรือหายใจไม่ทั่วท้อง

- อาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ

- อาการหน้ามือ

- ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ได้

เมื่อพักแล้ว หากรู้สึกเป็นปกติอาจออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ต้องลดความหนักของการออกกำลังกายลง หากพักแล้วอาการไม่หายต้องปรึกษาแพทย์

### ข้อห้ามสำหรับการออกกำลังกายทำฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีมังคละ

๑) ขณะเจ็บป่วย เช่น มีไข้ มีอาการอักเสบ ท้องร่วง ฯลฯ

๒) หลังจากฟื้นฟูใหม่ ๆ และในระหว่างการพักฟื้น จากการบาดเจ็บ การผ่าตัด ฯลฯ ที่แพทย์ยังไม่อนุญาตให้ออกกำลังกาย

๓) หลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ (ควรออกกำลังกายภายหลังรับประทานอาหารธรรมดา ๒ ชั่วโมง และภายหลังรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ๓ ชั่วโมง )

๔) ในเวลาที่อากาศร้อนจัด และอบอ้าวมาก

๕) ผู้ได้รับอุบัติเหตุจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง กล้ามเนื้ออักเสบ กระดูกหัก ฯลฯ

๖) พักผ่อนไม่เพียงพอ (อดนอน) หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

## ท่าฤๅษีดัดตน ๑๑ ท่า ประกอบดนตรีมังคละ

ท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐานที่นำมาใช้กันทั่วไปมีจำนวน ๑๕ ท่า แต่ในวัตรกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ “การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละ จังหวัดพิษณุโลก” ได้นำมาใช้เพียง ๑๑ท่า โดยปรับท่าให้มีความต่อเนื่องจากการบริหารการท่าหนึ่งและต่อกับท่าอื่น สอดคล้องกับจังหวะดนตรีมังคละที่บรรเลงอย่างต่อเนื่อง การตัดท่านอนออกไปเพราะจากการสอบถามผู้สูงอายุได้คำตอบว่า “ลุกนั่ง ลำบาก” และที่สำคัญสามารถนำไปใช้ในเวลาที่พักผ่อนว่างได้ โดยไม่ต้องคำนึงถึงท่าใดก่อนหลัง ท่าฤๅษีดัดตน ๑๑ท่า ดังกล่าวมีดังนี้

### ท่าที่ ๑. ท่าแก้ลมข้อมือ และลมในลำไส้



ท่า

เตรียม

นั่งขัดสมาธิพนมมือในท่าเทพพนม โดยให้มือที่พนม ตั้งอยู่ห่างจากหน้าอก แขนตั้งฉากกับลำตัว



ท่าบริหาร ขั้นที่ ๑.

ขั้นที่ ๒.

ขั้นที่ ๓.

ใช้มือด้านซ้ายดันมือขวา มือขวาต้านแรงมือซ้าย พร้อมกับดัดปลายนิ้วให้โน้มไปด้านตรงข้าม ในขณะที่ดันมือค่อยๆ สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจ เข้มว้ท้อง ขมิบก้นไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ คลายมือ ทำสลับกันระหว่างมือซ้ายกับมือขวา ซ้ำงละ ๕-๑๐ ครั้ง

## ท่าที่ ๒. ท่าแก้ปวดท้องและข้อเท้าและแก้ลมปวดศีรษะ



### ขั้นที่ ๑.

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ  
ชูมือขึ้นเหนือศีรษะแขนทั้งสองข้างเหยียด  
ตรงแนบชิดใบหู

### ขั้นที่ ๒.

กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับดัดมือ  
ที่ประสานกันเหนือศีรษะให้หงายขึ้น



### ขั้นที่ ๓.

ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ  
วาดมือทั้งสองข้างออกจากกันไปทางด้านหลัง



### ขั้นที่ ๔.

### ขั้นที่ ๕.

**ขั้นที่ ๔.** ค่อยๆ งอแขนกำหมัดมาวางไว้ที่บนเอนกทั้งสองข้างใช้กำปั้นกดบริเวณเอนกทั้ง ๒ ข้าง  
ขณะกดสูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด

**ขั้นที่ ๕.** กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดแน่น ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับคลายการกดกำปั้น  
เลื่อนตำแหน่งที่กดไปทางกลางหลังทีละน้อย จนกำปั้นชิดกันที่บริเวณกลางบนเอนก ทำซ้ำ ๕-๑๐  
ครั้ง

### ท่าที่ ๓. ท่าแก้ลมเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกียจ



#### ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างประสานกัน  
ประมาณระดับลิ้นปี่

#### ท่าบริหาร



#### ขั้นที่ ๑.

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือ  
ยื่นไปทางด้านซ้ายให้มากที่สุด โดยให้ลำตัวตรง หน้าตรง  
แขนตั้ง

ขั้นที่ ๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขน  
ทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิม  
แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไป  
ทางด้านขวา



#### ขั้นที่ ๓. ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยน

เป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือ  
ยื่นไปทางข้างหน้า





#### ขั้นที่ ๔.

ทำซ้ำเช่นเดิมแต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนตัดให้สูงขึ้น  
เหนือศีรษะแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหู

ขั้นที่ ๕. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับ  
ลดแขนลงให้มือทั้งสองข้างพัก  
ไว้บนศีรษะในลักษณะหงายมือ



#### ขั้นที่ ๖.

และค่อยๆ ลดมือลงมาอยู่ในท่า เตรียมเริ่มต้นทำซ้ำ  
ใหม่โดยเหยียดแขนไปทางด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหน้า  
และด้านหลังตามลำดับ นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

#### ท่าที่ ๔. ท่าแก้แขนขัด และแก้ขัดแขน

##### ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง ยกศอกข้างซ้ายให้ตั้งฉาก  
กับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มซ้าย  
มือข้างขวากุมได้ศอกซ้ายที่ตั้งขึ้น



## ท่าบริหาร



**ขั้นที่ ๑.** สูดลมหายใจให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือขวาที่กุมศอกดึงข้อศอกซ้ายมาทางแขนข้างขวาให้มากที่สุด พร้อมกับเกร็งข้อศอกซ้ายด้านมือขวาไว้ ขณะดึงข้อศอก ฝ่ามือข้างที่จะตั้งศอกจะถูกดึงให้ไล่ไปตามแนวคาง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



**ขั้นที่ ๒.** ทำซ้ำเช่นเดิมแต่เปลี่ยนจากมือซ้ายแนบแก้มซ้ายเริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกศอกข้างขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มขวา มือข้างซ้ายกุมได้ศอกขวาที่ตั้งขึ้น ทำซ้ำเช่นเดิม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่สลับซ้ายและขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

### ท่าที่ ๕. ท่าแก้กล่อนและแก้เข่าขัด



#### ท่าเตรียม

นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างวางไว้บริเวณหน้าขา หน้าตรง หลังตรง

#### ท่าบริหาร



ขั้นที่ ๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างกดตั้งแต่ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า



ขั้นที่ ๒. ใช้มือจับปลายเท้าและก้มหน้าให้มากที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



**ขั้นที่ ๓.** ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายมือจากปลายเท้า นวดจากข้อเท้ากลับขึ้นมาจนถึงต้นขาแล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียมเริ่มต้นทำซ้ำ จนครบ ๕-๑๐ ครั้ง

**ท่าที่ ๖.** ท่าแก้กล้ามเนื้อตาคาด และแก้เส้นมหาสนุกระงับ



**ท่าเตรียม** นั่งเหยียดขาข้างซ้ายให้เฉียงออกไปทางด้านซ้าย งอเข่าขวาให้ฝ่าเท้าชิดต้นขาซ้าย กำหมัดทั้งสองข้างให้ชนกันไว้ที่ระดับอก โดยให้ห่างจากอกเล็กน้อย

**ท่าบริหาร**

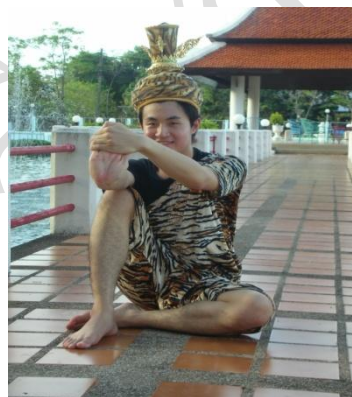


**ขั้นที่ ๑.** สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยื่นก้านซ้ายเหยียดออกไปทางปลายเท้า ซ้ายกลับลมหายใจไว้ สักครู่และผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม



**ขั้นที่ ๒.** เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดขาขวาและกำปั้นขวา ทำสลับกันซ้ายขวา นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

**ท่าที่ ๗. ท่าแก้ลมในแขน**



**ท่าเตรียม**

สุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับออกแรงดันมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไป ด้านกับการดึงบริเวณนิ้วมือข้างขวาเข้าหาตัว โดยแขนทั้งสองข้างเหยียดตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่

**ท่าบริหาร**



**ขั้นที่ ๑.** สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับออกแรงดันมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปต้านกับการดึง บริเวณนิ้วมือข้างขวาเข้าหาตัว โดยแขนทั้งสองข้างเหยียดตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



**ขั้นที่ ๒.** ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับไว้ กางนิ้วมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปให้เต็มที่

**ขั้นที่ ๓.** กรีดนิ้วหรือพับนิ้วมือลงที่ละนิ้วจนครบ หักข้อมือลงและลดมือมาใช้ข้างลำตัว



**ขั้นที่ ๔.** ทำซ้ำเช่นเดิม โดยเปลี่ยนเป็นนั่งชันเข่าขวา และยื่นแขนขวาทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

## ท่าที่ ๘. ท่าดำรงกายอายุยืน

### ท่าเตรียม

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับออกแรงดันมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไป ต้านกับการดึงบริเวณนี้ มือข้างขวาเข้าหาตัวโดยแขนทั้งสองข้างเหยียดตึงกลั้นลมหายใจไว้สักครู่



### ท่าบริหาร



ขั้นที่ ๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับย่อตัวลงช้าๆ กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับแขม่วท้องขมิบก้น

ขั้นที่ ๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ ยืดตัวให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียมทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



## ท่าที่ ๙. ท่าแก้ไหล่ ขา และแก้เข่า ขา



### ท่าเตรียม

ยื่นก้าวขาข้างซ้ายเฉียงออกไปทางซ้าย มือข้างเดียวกันวางแนบหน้าขา มือขวาทำวอยอยู่บนสะโพกในลักษณะคว่ำมือ สันมือดันสะโพก ปลายมือเฉียงไปทางด้านหลัง

## ท่าบริหาร



ขั้นที่ ๑.



ขั้นที่ ๒.



ขั้นที่ ๓.

ขั้นที่ ๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับค่อยๆ ย่อตัว ทิ้งน้ำหนักลงไปบนขาข้างซ้ายที่ก้าวออกไป

ขั้นที่ ๒. ขณะย่อตัวค่อยๆ ปิดตัวให้หันหน้าไปทางด้านขวาช้าๆ โดยขาซ้ายจะย่อขวาจะตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับกดเน้นเส้นมือที่ทำวอยู่บนสะโพก

ขั้นที่ ๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อยๆ เปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิมแต่เปลี่ยนเป็นก้าวขาข้างขวาทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

## ท่าที่ ๑๐. ท่าแก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า



## ท่าเตรียม

ยืนแยกขาให้ปลายเท้าแบะออก ย่อตัวเล็กน้อย  
กางศอก คว่ำมือวางไว้ที่หน้าขาทั้ง 2 ข้าง โดยหัน  
สันมือออกด้านข้าง



## ท่าบริหาร



**ขั้นที่ ๑.** สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยกขาข้างซ้ายลอยขึ้นเหนือพื้นและด้านการกดของมือซ้าย โดยให้หลังตรง เข่างอปลายเท้ากระดกขึ้นก้านลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดมือทั้งสองข้างแน่นิ่ง

**ขั้นที่ ๒.** ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับวางขาให้อยู่ในท่าเตรียม



**ขั้นที่ ๓.** เริ่มต้นท่าใหม่แต่เปลี่ยนเป็นยกขาข้างขวา ทำซ้ำเช่นเดิมสลับซ้ายขวานับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

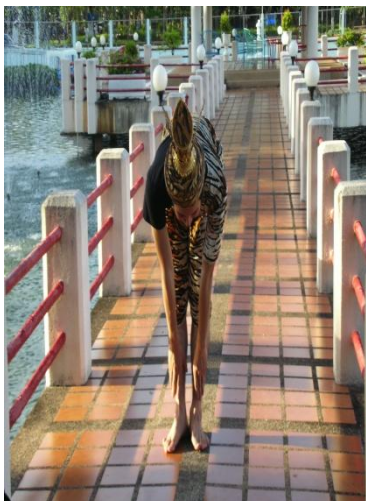
## ท่าที่ ๑๑. ท่าแก้ตะโพกสลักเพชร และแก้ไหล่ตะโพกขัด

### ท่าเตรียม

ยืนให้ขาทั้งสองข้างขนานกันหรือเท้าชิดกัน  
มือทั้งสองจับที่คันทา



### ท่าบริหาร



ขั้นที่ ๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือบีบนวดจากต้นขาไปจนถึงข้อเท้าจนสามารถก้มแตะหรือวางฝ่ามือลงที่พื้นได้โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรงสูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือบีบนวดจากต้นขาไปจนถึงข้อเท้าจนสามารถก้มแตะหรือวางฝ่ามือลงที่พื้นได้โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

### ขั้นที่ ๒.

แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ระยะเริ่มต้นอาจแยกขาให้มากแล้วจึงขยับขาให้เลือนเข้ามาชิดกันทีละน้อยในแต่ละครั้งของการก้มแตะหรือวางฝ่ามือ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



## ข้อเสนอแนะการประเมินผลสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

ในการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีที่บ้านมังคละ จังหวัดพิษณุโลก ท่านควรบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายครั้งแรกไว้ จากนั้นเมื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องประมาณ ๓-๔ เดือน ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอีกครั้ง แล้วมีผลทดสอบสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

- ๑) ค่าดัชนีความหนาแน่นร่างกาย (BMI) ลดลง (ถ้าครั้งแรกมีค่ามากกว่าเกณฑ์พอเหมาะ)
- ๒) ค่าสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR) ลดลง (ถ้าครั้งแรกมีค่ามากกว่าเกณฑ์พอเหมาะ)
- ๓) แตะมือด้านหลังได้มากกว่าเดิม
- ๔) นั่งงอตัวแล้วสามารถยืนมือได้ไกลกว่าเดิม
- ๕) สามารถลุก-นั่งเก้าอี้ภายใน ๓๐ วินาที ได้จำนวนครั้งมากขึ้น
- ๖) สามารถยกขาขึ้น-ลง อยู่กับที่ภายใน ๒ นาที ได้จำนวนครั้งมากขึ้น

แสดงว่าท่านผู้สูงอายุประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกายแล้วระดับหนึ่ง แต่อย่าหยุดเพียงแค่นี้ ต้องพยายามออกกำลังกายต่อไปเรื่อย ๆ และถ้าท่านทดสอบแล้วเปรียบเทียบมาตรฐานของคนไทยพบว่าท่านมีรูปร่างที่เหมาะสม มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ดีหรือดีมากทุกด้าน แสดงว่าท่านเป็นผู้สูงอายุที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ดี แต่ถ้าสมรรถภาพด้านใดด้านหนึ่งอยู่ในเกณฑ์ต่ำหรือต่ำมาก ท่านต้องพยายามออกกำลังกาย เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ด้านนั้น ให้มากยิ่งขึ้นเพื่อร่างกายของท่านจะได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป



สวัสดีครับ

แสดงแบบภาพนิ่งโดย นายกิตติพงษ์ จิตตางกุล  
นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตรุ่นที่ ๖๒  
ออกแบบชุดนักแสดงโดย นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตรุ่นที่ ๖๒  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

ออกแบบและถ่ายภาพนิ่งโดย อาจารย์ศิริรัชต์ อินสุข  
วิทยาจารย์ ชำนาญการพิเศษ  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

กำกับการแสดงโดยอาจารย์ศิริรัชต์ อินสุข  
ถ่ายทำภาพเคลื่อนไหวโดย อาจารย์รณภพ อัมทับ  
ตัดต่อภาพและเสียงโดยทีมผลิตสื่อ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตรุ่นที่ ๖๒  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

### บรรณานุกรม

- นิติกุล ชัยรัตน์. (๒๕๔๒) **ผลของการบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค.วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต.สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- บุษกร ส้ารองทองและคณะ.(๒๕๕๑) **เอกสารวิชาการ เรื่องดนตรีบำบัด. สำนักการแพทย์ ทางเลือก.กรุงเทพฯ : บริษัท สุขุมมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.**
- บวร งามศิริอุดม (๒๕๕๑) **“สุขภาพทำให้ดีสูงสุดได้อย่างไร”** สาระสังเขปออนไลน์ ค้นวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๑ จาก <http://advisor.anamai.moph.go.th/244/24403.html>
- ปริญญา เลิศสินไทย วีระพงษ์ ชิดนอก, กิตติยา โกวิทยานนท์ ขนิษฐา พรหมภักดีและพิชญภา สมบูรณ์ศิริ.(๒๕๔๘) **ผลการบริหารท่าฤๅษีตัดต่อความสามารถการทรงตัวและความอ่อนตัวของข้อสะโพกและลำตัวในนิสิตหญิงสุขภาพดีมหาวิทยาลัยนเรศวร.วารสารกายภาพบำบัด. ๓ : ๕๒-๗๑.**
- เพ็ญภา ททรัพย์เจริญ.(๒๕๓๗) **ประมวลทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ องค์การทหารผ่านศึก.**
- มูลนิธิแพทย์แผนไทยพัฒนา.( ๒๕๔๙ ) **ชุดคู่มือการนวดไทย การบริหารแบบไทย ฤๅษีตัดต่อ. กรุงเทพฯ : บริษัท สามเจริญพาณิชย์ .**
- สุรเทพ อภัยจิต (๒๕๓๕) **สุขภาพดีฤๅษีตัดต่อ. กรุงเทพฯ:ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ. สหมิตรออฟเซท.**

ภาคผนวก

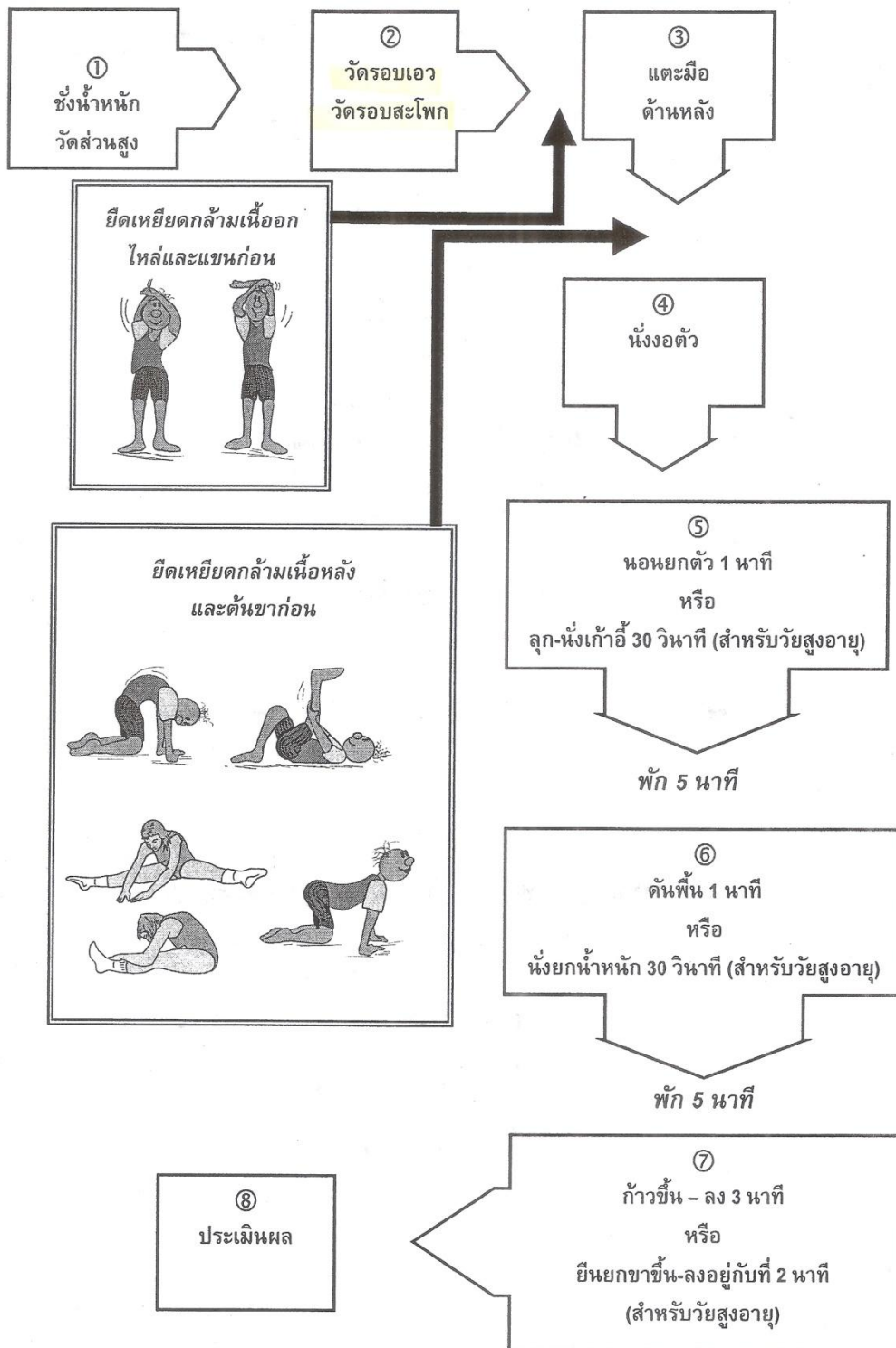
ศิริราช อินสุข

**ภาคผนวก ก.**

ตัวอย่างเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย

“Sports Authority of Thailand Simplified Physical Fitness Test : SATST”

### ขั้นตอนการทดสอบ





## วิธีการทดสอบ SATST

### 1. ดัชนีความหนาแน่นร่างกาย (BMI)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความเหมาะสมของขนาดรูปร่างแต่ละคนจากน้ำหนักตัวและส่วนสูง

อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

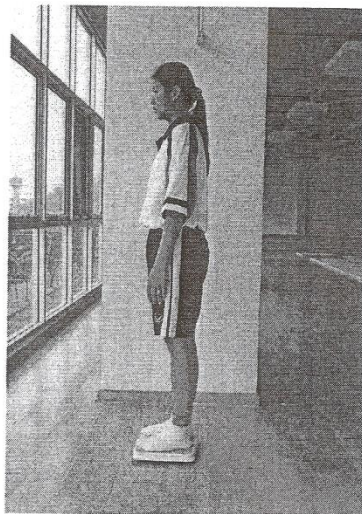
วิธีการ ● ถอดรองเท้าก่อนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

● ชูดสวมใส่ควรมีน้ำหนักเบา

$$\text{สูตรคำนวณ BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

$$\text{ตัวอย่าง} \quad \frac{65 \text{ กก.}}{1.58^2 \text{ ม.}} = 26 \text{ กก./ม.}^2$$

หรือเปิดตารางที่ 21 เพื่อหาค่า BMI



## 2. สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR)

**วัตถุประสงค์** เพื่อชี้วัดถึงการมีสัดส่วนรูปร่างที่เหมาะสม ปริมาณการสะสมของไขมันบริเวณเอวและท้อง

**อุปกรณ์** เทปวัดระยะทางยาวประมาณ 60 นิ้ว หรือสายวัด

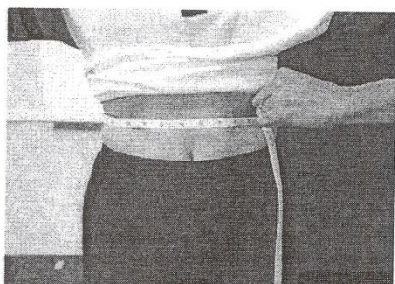
**วิธีการ**

- วัดส่วนเว้าที่สุดของเอว (มักอยู่เหนือสะดือเล็กน้อย ดังรูป ก.) แต่ถ้าไม่มีส่วนเว้าให้วัดรอบตามแนวสะดือ (รูป ข.) ห้ามแขม่วท้องหรือเบ่งท้องตึง
- วัดรอบบริเวณกึ่งกลางสะโพก หรือแนวของหัวกระดูกต้นขา (รูป ค.)

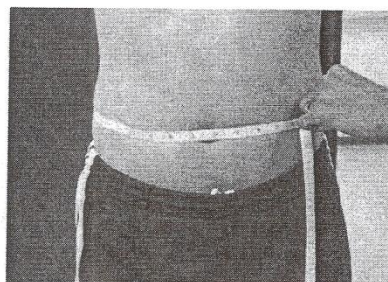
$$\text{สูตรคำนวณ WHR} = \frac{\text{รอบเอว (นิ้ว)}}{\text{รอบสะโพก (นิ้ว)}}$$

$$\text{ตัวอย่าง} \quad \frac{34 \text{ นิ้ว}}{36 \text{ นิ้ว}} = 0.94$$

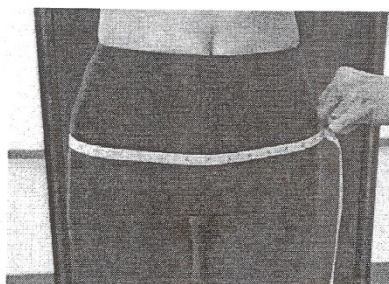
หรือเปิดตารางที่ 22 เพื่อหาค่า WHR



รูป ก.



รูป ข.



รูป ค.

แม่คนสูง ๑๖๕ ซม. น้ำหนัก ๓๕ กิโลกรัม  
 สัดส่วนหัวไหล่ตบ เทล. ๑๑๖/๑๒๖/๑๓๖/๑๔๖

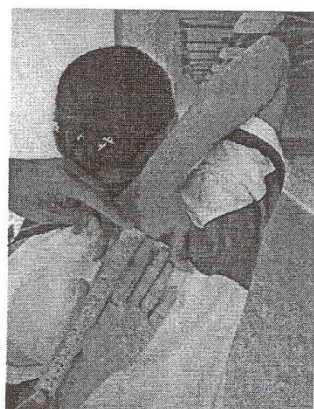
### 3. แตะมือด้านหลัง (Shoulder girdle flexibility test)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ ของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่

อุปกรณ์ ไม้บรรทัด แบ่งระยะเป็นเซนติเมตร

วิธีการ

- ◆ ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ สะบัก หน้าอก และแขน
- ◆ ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่ แล้วงอศอกลงให้ฝ่ามือและนิ้วแตะด้านหลังมากที่สุด (คว่ำมือ)
- ◆ แขนซ้ายงอศอกขึ้นแนบหลังแล้วยกให้สูงที่สุด (หงายมือ) พยายามให้นิ้วและมือทั้งสองข้างใกล้กันหรือทับกันมากที่สุด (มือขวาทับมือซ้าย) และทำค้างไว้
- ◆ วัดระยะทางปลายนิ้วกลางของมือทั้งสองข้าง ถ้าปลายนิ้วแตะกันพอดีระยะทางเป็น 0 ถ้านิ้วและมือทับกันระยะทางเป็นบวก (+..... เซนติเมตร, รูป ก.) ถ้านิ้วแตะไม่ถึงกันระยะทางเป็นลบ (- .....เซนติเมตร, รูป ข.)
- ◆ ปฏิบัติซ้ำตั้งแต่ข้อแรกแต่สลับเปลี่ยนมือด้านตรงข้ามให้มือซ้ายอยู่ข้างบนและมือขวาอยู่ข้างล่าง



รูป ก.



รูป ข.

#### 4. นั่งอตัว (Sit and reach test)

- วัตถุประสงค์** เพื่อชี้วัดถึงความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง หลังส่วนล่าง
- อุปกรณ์** เทปวัดระยะทาง หรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว วางทาบกับพื้น
- วิธีการ**
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก ไหล่
  - นั่งพื้น เหยียดขาตรง เทปวัดระยะทางอยู่แนวกลางระหว่างขา ให้ส้นเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่จุด 15 นิ้ว โดยจุดเริ่มอยู่ใกล้เข้าทั้งสองข้าง
  - แยกส้นเท้าออกจากเทปวัดระยะทางด้านละ 5 นิ้ว แล้วเหยียดแขนตรงฝ่ามือชิดกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะพื้น (รูป ก.)
  - ค่อย ๆ ก้มลง แล้วเหยียดมือออกไปให้ไกลที่สุดตามแนวพื้น โดยที่เข่าไม่งอ (รูป ข.) ทำค้างไว้ประมาณ 2 วินาที บันทึกค่าเป็นนิ้ว ถ้าปลายนิ้วไม่ถึงส้นเท้าค่าจะน้อยกว่า 15 นิ้ว



รูป ก.



รูป ข.

### 5. ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที (30-Second chair stand) เหมาะสำหรับวัยสูงอายุ

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาหรือช่วงล่างของร่างกาย โดยการลุกขึ้นยืนจากทำนั่งเก้าอี้ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายใน 30 วินาที

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา และเก้าอี้ที่ไม่มีที่เท้าแขน ความสูงของที่นั่งประมาณ 17 นิ้ว (43.2 ซม.)

- วิธีการ
- วางเก้าอี้ชิดฝาผนัง หรือยึดติด เพื่อป้องกันการเลื่อน
  - ทำเริ่มทดสอบ โดยนั่งตรงกลางเก้าอี้ หลังตรง เท้าทั้งสองอยู่บนพื้น มือทั้งสองกอดอก (รูป ก.)
  - ลุกขึ้นยืนตรง (รูป ข.) แล้วนั่งลงทันที พยายามลุก-นั่ง ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายในเวลา 30 วินาที
  - นับจำนวนครั้งขณะที่ลุกขึ้นยืนตรง ภายใน 30 วินาที ถ้าเวลาหมดหลังจากที่ลุกขึ้นแล้วให้นับเป็น 1 ครั้ง ได้



รูป ก.



รูป ข.

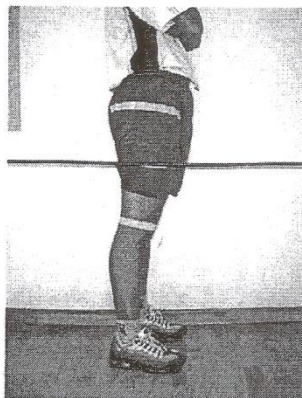
**7. ยกขาขึ้น-ลง อยู่กับที่ 2 นาที (2-Minute step-in-place) เหมาะสำหรับวัยสูงอายุ**  
**วัตถุประสงค์** เพื่อวัดความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด โดยการเคลื่อนไหว  
 กล้ามเนื้อขา

**อุปกรณ์**

นาฬิกาจับเวลา เส้นกำหนดระยะการยก เทปวัดระยะ

**วิธีการ**

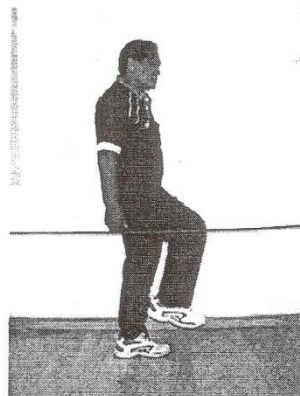
- วัดระยะความสูงของการยกขาของแต่ละคนอยู่ที่ระยะกึ่งกลางระหว่างเข่าและสะโพก วัดระยะแล้วติดจุดกำหนดความสูงที่ผนัง หรือเลื่อนเส้นระยะความสูงของการยก (รูป ก.)
- เริ่มทดสอบให้ยกขาซ้ายขึ้นก่อนแล้วยกขาสลับขึ้น-ลง อยู่กับที่ (ห้ามวิ่ง) โดยให้เข่าแต่ละข้างสูงเท่ากับเส้นระยะการยก (รูป ข. หรือ รูป ค.) ภายในเวลา 2 นาที ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด นับทุกครั้งที่เขาข้างขวาแตะเส้นระยะความสูงการยก หรือเท่ากับความสูงที่กำหนด
- สามารถหยุดพักและทำต่อไปได้จนกว่าหมดเวลา ถ้าไม่สามารถทรงตัวขณะทดสอบได้ให้จับโต๊ะหรือเก้าอี้ เพื่อช่วยในการทรงตัว หลังจากทดสอบเสร็จให้เดินช้า ๆ ไปด้วย เพื่อเป็นการผ่อนคลาย



รูป ก.



รูป ข.



รูป ค.

S

A

เกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายของ  
การกีฬาแห่งประเทศไทย (SATST)  
สำหรับวัยสูงอายุ

T

S

T

ตาราง 13 แสดงเกณฑ์มาตรฐาน SATST สำหรับวัยสูงอายุเพศชายอายุระหว่าง 50-59 ปี

ดัชนีความหนาร่างกาย (BMI : กก./ม. <sup>2</sup> )			สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR)		
18.4 ลงมา	เกณฑ์	ผอมบาง	0.84 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
18.5 – 24.9	เกณฑ์	พอเหมาะ	0.85 – 0.97	เกณฑ์	พอเหมาะ
25.0 – 29.9	เกณฑ์	ตัวหนา	0.98 – 1.03	เกณฑ์	เอวใหญ่
30 ขึ้นไป	เกณฑ์	อ้วน	1.04 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
ตะแอมือด้านหลังก (มือขวาอยู่บน : ซม.)			ตะแอมือด้านหลังก (มือซ้ายอยู่บน : ซม.)		
9 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	5 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
4 – 8	เกณฑ์	ดี	(-1) – 4	เกณฑ์	ดี
(-7) – 3	เกณฑ์	ปานกลาง	(-14) – (-2)	เกณฑ์	ปานกลาง
(-12) – (-8)	เกณฑ์	ต่ำ	(-20) – (-15)	เกณฑ์	ต่ำ
(-13) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก	(-21) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก
นั่งงอตัว (นิ้ว)			ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)		
18 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	27 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
16 – 17	เกณฑ์	ดี	25 – 26	เกณฑ์	ดี
11 – 15	เกณฑ์	ปานกลาง	20 – 24	เกณฑ์	ปานกลาง
9 – 10	เกณฑ์	ต่ำ	18 – 19	เกณฑ์	ต่ำ
8 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก	17 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก
น้ยกน้ำหนัก 30 วินาที (ครั้ง)			ยืนยกขาขึ้น - ลงอยู่กับที่ 2 นาที (ครั้ง)		
27 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	111 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
25 – 26	เกณฑ์	ดี	104 – 110	เกณฑ์	ดี
20 – 24	เกณฑ์	ปานกลาง	89 – 103	เกณฑ์	ปานกลาง
18 – 19	เกณฑ์	ต่ำ	82 – 88	เกณฑ์	ต่ำ
17 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก	81 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก



ตาราง 14 แสดงเกณฑ์มาตรฐาน SATST สำหรับวัยสูงอายุเพศชายอายุระหว่าง 60-69 ปี

ดัชนีความหนาแน่นร่างกาย (BMI : กก./ม. <sup>2</sup> )			สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR)		
18.4 ลงมา	เกณฑ์	ผอมบาง	0.85 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
18.5 – 24.9	เกณฑ์	พอเหมาะ	0.86 – 0.98	เกณฑ์	พอเหมาะ
25.0 – 29.9	เกณฑ์	ตัวหนา	0.99 – 1.04	เกณฑ์	เอวใหญ่
30 ขึ้นไป	เกณฑ์	อ้วน	1.05 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
ตะมือด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ซม.)			ตะมือด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ซม.)		
3 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	(-3) ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
(-3) – 2	เกณฑ์	ดี	(-9) – (-4)	เกณฑ์	ดี
(-16) – (-4)	เกณฑ์	ปานกลาง	(-22) – (-10)	เกณฑ์	ปานกลาง
(-22) – (-17)	เกณฑ์	ต่ำ	(-28) – (-23)	เกณฑ์	ต่ำ
(-23) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก	(-29) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก
นั่งอตัว (นิ้ว)			ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)		
19 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	25 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
16 – 18	เกณฑ์	ดี	23 – 24	เกณฑ์	ดี
9 – 15	เกณฑ์	ปานกลาง	18 – 22	เกณฑ์	ปานกลาง
6 – 8	เกณฑ์	ต่ำ	16 – 17	เกณฑ์	ต่ำ
5 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก	15 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก
นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที (ครั้ง)			ยืนยกขาขึ้น - ลงอยู่กับที่ 2 นาที (ครั้ง)		
24 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	107 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
22 – 23	เกณฑ์	ดี	99 – 106	เกณฑ์	ดี
17 – 21	เกณฑ์	ปานกลาง	82 – 98	เกณฑ์	ปานกลาง
15 – 16	เกณฑ์	ต่ำ	74 – 81	เกณฑ์	ต่ำ
14 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก	73 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก

ตาราง 17 แสดงเกณฑ์มาตรฐาน SATST สำหรับวัยสูงอายุเพศหญิงอายุระหว่าง 50-59 ปี

ดัชนีความหนาร่างกาย (BMI : กก./ม. <sup>2</sup> )			สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR)		
18.4 ลงมา	เกณฑ์	ผอมบาง	0.76 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
18.5 – 24.9	เกณฑ์	พอเหมาะ	0.77 – 0.89	เกณฑ์	พอเหมาะ
25.0 – 29.9	เกณฑ์	ตัวหนา	0.90 – 0.95	เกณฑ์	เอวใหญ่
30 ขึ้นไป	เกณฑ์	อ้วน	0.96 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
ตะมะมือด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ซม.)			ตะมะมือด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ซม.)		
9 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	2 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
5 – 8	เกณฑ์	ดี	(-2) – 1	เกณฑ์	ดี
(-4) – 4	เกณฑ์	ปานกลาง	(-11) – (-3)	เกณฑ์	ปานกลาง
(-8) – (-5)	เกณฑ์	ต่ำ	(-15) – (-12)	เกณฑ์	ต่ำ
(-9) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก	(-16) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก
นั่งอตัว (นิ้ว)			ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)		
21 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	24 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
19 – 20	เกณฑ์	ดี	22 – 23	เกณฑ์	ดี
14 – 18	เกณฑ์	ปานกลาง	17 – 21	เกณฑ์	ปานกลาง
12 – 13	เกณฑ์	ต่ำ	15 – 16	เกณฑ์	ต่ำ
11 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก	14 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก
นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที (ครั้ง)			ยืนยกขาขึ้น - ลงอยู่กับที่ 2 นาที (ครั้ง)		
26 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	108 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
24 – 25	เกณฑ์	ดี	100 – 107	เกณฑ์	ดี
19 – 23	เกณฑ์	ปานกลาง	83 – 99	เกณฑ์	ปานกลาง
17 – 18	เกณฑ์	ต่ำ	75 – 82	เกณฑ์	ต่ำ
16 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก	74 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก

ตาราง 18 แสดงเกณฑ์มาตรฐาน SATST สำหรับวัยสูงอายุเพศหญิงอายุระหว่าง 60-69 ปี

ดัชนีความหนาร่างกาย (BMI : กก./ม. <sup>2</sup> )			สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR)		
18.4 ลงมา	เกณฑ์	ผอมบาง	0.80 ลงมา	เกณฑ์	เอวเล็ก
18.5 – 24.9	เกณฑ์	พอเหมาะ	0.81 – 0.93	เกณฑ์	พอเหมาะ
25.0 – 29.9	เกณฑ์	ตัวหนา	0.94 – 0.99	เกณฑ์	เอวใหญ่
30 ขึ้นไป	เกณฑ์	อ้วน	1.00 ขึ้นไป	เกณฑ์	ลงพุง
ตะมะมือด้านหลัง (มือขวาอยู่บน : ซม.)			ตะมะมือด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน : ซม.)		
8 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	2 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
3 – 7	เกณฑ์	ดี	(-3) – 1	เกณฑ์	ดี
(-8) – 2	เกณฑ์	ปานกลาง	(-14) – (-4)	เกณฑ์	ปานกลาง
(-13) – (-9)	เกณฑ์	ต่ำ	(-19) – (-15)	เกณฑ์	ต่ำ
(-14) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก	(-20) ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก
นั่งอตัว (นิ้ว)			ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)		
21 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	22 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
19 – 20	เกณฑ์	ดี	20 – 21	เกณฑ์	ดี
14 – 18	เกณฑ์	ปานกลาง	15 – 19	เกณฑ์	ปานกลาง
12 – 13	เกณฑ์	ต่ำ	13 – 14	เกณฑ์	ต่ำ
11 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก	12 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก
นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที (ครั้ง)			ยืนยกขาขึ้น - ลงอยู่กับที่ 2 นาที (ครั้ง)		
24 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก	100 ขึ้นไป	เกณฑ์	ดีมาก
22 – 23	เกณฑ์	ดี	92 – 99	เกณฑ์	ดี
17 – 21	เกณฑ์	ปานกลาง	75 – 91	เกณฑ์	ปานกลาง
15 – 16	เกณฑ์	ต่ำ	67 – 74	เกณฑ์	ต่ำ
14 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก	66 ลงมา	เกณฑ์	ต่ำมาก

ภาคผนวก ข.  
ตัวอย่างนวัตกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพ  
รูปแบบสื่อ DVD และสื่อสิ่งพิมพ์

สื่อDVDการออกกำลังกายแบบฤๅษีดัดตนประกอบดนตรีพื้นบ้านมังคละจังหวัดพิษณุโลก



อ้างอิง ลิขสิทธิ์ได้ที่ อ.ศิริรัชต์ อินสุข วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

โทรฯ ๐๕๕-๒๕๙๔๑๐ ต่ปี ๑๑๐๙ หรือ ๐๘๖-๕๙๑๑๓๙๗ หรือ ๐๘๖-๔๔๙๒๓๙๖

E-mail : hs6igg @ Gmail.com

Sinsook95@Gmail.com

## ประวัติผู้คิดค้นนวัตกรรม

**นางศิริรัชต์ อินสุข** : สังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

ตำแหน่ง : วิทยาจารย์ ชำนาญการพิเศษ

ตำแหน่งการบริหาร ปีการศึกษา ๒๕๕๔ รองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิจัยและนวัตกรรม

หัวหน้าภาควิชาการศึกษาทั่วไป

ประวัติการศึกษา : ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา

ปัจจุบัน : กำลังศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขา การบริหารการพัฒนากองค์การ

ผลงานที่ได้รับยกย่อง : ( ๓ ปีย้อนหลัง)

พ.ศ.๒๕๓๓ ชำราชการดีเด่น ด้านการวิจัย วิทยาลัยเครือข่ายภาคเหนือ สังกัดกระทรวง  
สาธารณสุข

พ.ศ. ๒๕๕๔ ชำราชการดีเด่น จังหวัดพิษณุโลก ปฏิบัติงานด้วยความวิริยะอุตสาหะ

พ.ศ. ๒๕๕๔ อาจารย์ดีเด่นด้านการวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช

พ.ศ. ๒๕๕๕ ชำราชการดีเด่น ด้านการวิจัย จากมูลนิธิจุฬาราชวิทยาลัย พิษณุโลก

พ.ศ. ๒๕๕๕ ชนะเลิศการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ประเภท Oral Presentation

จากการประชุมวิชาการ"สุขภาวะโลกกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ"