



ชื่อบทความ : ไทเก็ก : การบริหารกายเพื่อการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ
ผู้เขียน : ดร.พรประภา สุทธิจิตร

บทคัดย่อ

วิธีการของการรำไทเก็กที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ เพราะการรำไทเก็กมีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการในการรำ คือ ๑) องค์ประกอบทางกายในการรำ ผู้รำไทเก็กต้องใช้สติในการกำหนดลมหายใจเข้าออก และการเคลื่อนไหวกาย ๒) องค์ประกอบทางใจ คือ ผลของการที่เอาจิตมา กำหนดลมหายใจเข้าออก และในการเคลื่อนไหวกาย จนทำให้เกิดสมาธิ จิตตั้งมั่น และ ๓) องค์ประกอบทางสังคม เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ จะรู้สึกผ่อนคลาย ทำให้ผู้รำมีความสงบ สุข จิตจะเป็นอิสระ สามารถรู้เข้าใจชีวิต โดยจะถูกพัฒนาให้อยู่บนพื้นฐานของความดี มีจริยธรรม เป็นผู้มีเหตุมีผล และเคารพผู้อื่น ปรับสมดุลอารมณ์ได้ และปรับตัวของผู้สูงอายุให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ดังนั้น องค์ประกอบทั้ง ๓ ประการของการรำไทเก็ก จึงเป็นส่วนสำคัญต่อการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: รำไทเก็ก, การบริหารกาย, การพัฒนาจิต, ผู้สูงอายุ

Academic Paper Title : Tai-chi : Exercise For Elderly Mind Development
Writer : Dr. Pornprapa Suttijit

Abstract

The training forms of Tai-chi exercise is important in developing elderly mind. Because Tai-chi exercise has 3 key components. 1) Physical component: Tai-chi players have mindfulness on one's own breathing in-out and related to the body movement. 2) Mental component: Tai-chi players observed their mind, breathing, and bodily movement. Then they will develop their mind at peace and stable. And 3) Social component: When Tai-chi players are being at peace and stable, their mind will be liberated, able to see and understand the value of life that would be developed as a base of morality, ethics, reasonability and great respect to each other. Then the mind and body will become calm relax comfort and able to transforming elderly in order to live happily with other. Therefore, these 3 key components of Tai-chi exercise are truly important in developing elderly mind.

Keywords: Tai-Chi, exercise, Mind development, Elderly people.



บทนำ

ปัจจุบันนี้การรำไทเก็กจะนิยมนำไปใช้สำหรับการบริหารร่างกาย ต่างจากในอดีตที่ใช้สำหรับการต่อสู้ป้องกันตัวเป็นหลัก ประเทศจีนได้นำการรำไทเก็กเข้าไปสอนในมหาวิทยาลัย โรงเรียนมัธยมศึกษา และประถมศึกษา มีโรงเรียนหลายแห่งกำหนดให้วิชานี้เป็นหลักสูตรพลศึกษา เช่นเดียวกับประเทศไทย มหาวิทยาลัยบางแห่งนำการรำไทเก็กเข้ามาสอน นอกจากนี้ การรำไทเก็กยังเป็นที่แพร่หลายในสวนสาธารณะ สมาคมหลายแห่ง ในโรงพยาบาลซึ่งนำประโยชน์มาให้ นักศึกษา นักเรียน ผู้สูงอายุ บุคคลทั่วไป และผู้ป่วย^๑

จากคุณลักษณะที่สำคัญของไทเก็กที่มีอยู่ ๕ ประการ คือ (๑) ความช้า ช่วยให้ประสาทการรับรู้ดีขึ้น ผิดจิตใจให้เยือกเย็น นิ่ง และมีสติ (๒) ความเบา ช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ไม่ทำให้บาดเจ็บ อันเนื่องมาจากการบริหาร (๓) ความสมดุล ทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่ไม่ต้องเกร็งเครียด ช่วยคลายความตึงเครียด (๔) ความสงบ ช่วยให้เกิดสมาธิ และความผ่อนคลายของจิตใจ และ (๕) ความชัดเจน คือการชำระจิตใจให้สะอาดปราศจากความคิดที่เข้ามาบงการ^๒ จึงเป็นรูปแบบของการออกกำลังกายที่เหมาะสม และถูกเลือกให้นำมาใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างแพร่หลาย เพราะส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ จากที่กล่าวมานี้ ผู้เขียนเห็นประโยชน์และความสำคัญของการรำไทเก็กเพื่อสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ ผลที่เกิดขึ้นอาจสามารถส่งผลโดยตรงกับสุขภาพของผู้เล่นทั้งกายและใจ เป็นการออกกำลังกายทางเลือกที่ฝึกจากภายในเหมาะกับทุกเพศ ทุกวัยรวมถึงผู้สูงอายุ และผู้ป่วย ได้แก่ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวภายในอริยาบถต่างๆ ของท่ารำ กำหนดจิตให้สัมพันธ์กับการบริหารกายและลมหายใจ มุ่งสมาธิไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ใจสงบ โล่งสบาย จิตตั้งมั่น ควรแก่งาน ถือเป็นการสร้างนวัตกรรมการรักษาสุขภาพแนวประยุกต์ที่ส่งผลให้มีคุณค่าและประโยชน์ในด้านการพัฒนากาย จิต ปัญญา และสังคม ให้เชื่อมโยงกันเป็นสุขภาวะองค์รวมที่สมดุล

ศาสตร์การรำไทเก็กเพื่อสุขภาพ

ไทเก็ก (ไทจีฉีเวียน) เป็นมรดกวัฒนธรรมอันล้ำค่าของจีน เป็นศิลปะต่อสู้ของจีน จูชี่นักปรัชญาจีนเคยกล่าวไว้ว่า “ไทเก็ก” คือหลักแห่งธรรมชาติ (เต๋า) หยินหนึ่ง หยางหนึ่ง รวมเรียกว่าเต๋า (หลักแห่งธรรมชาติ) ไทเก็กหรือการฝึกพลังลมปราณ เป็นการบริหารร่างกาย และทำสมาธิ เพื่อนำสิ่งที่เรียกว่า “ชี” หรือลมปราณไปปรับดุลยภาพของหยินหยางในร่างกาย ชี เป็นพลังชีวิต (Vital

^๑ วันดี โภคะกุล, พญ., *การบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพไทเก็ก*, (นนทบุรี: สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒), หน้า คำนำ และ หน้า ๔.

^๒ สุวิชัย ปรัชญาปารมิต, *ไทเก็ก (Tai chi chuan), บัณฑิตวิทยาลัย*, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓ (มิถุนายน ๒๕๔๗), หน้า ๑.

energy or life force) ที่ขับเคลื่อนให้อวัยวะและร่างกายเราทำงานได้อย่างปกติ ทำให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายทำงานเป็นธรรมชาติ ไปป้องกันบำบัดโรคภัยไข้เจ็บและช่วยให้มีอายุวัฒนะ มีหลักการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะการถ่วงดุลอย่างถูกต้องของน้ำหนักของร่างกาย และการหายใจโดยไม่ต้องออกแรง^๓

หยาง ถูกเปรียบเทียบในสิ่งที่ แข็ง แ่น่น ร้อน รวดเร็ว มีกำลัง เคลื่อนไหว และสว่าง ขณะที่หยินถูกเปรียบเทียบในสิ่งที่ อ่อน นุ่ม เย็น ช้า อ่อนกำลัง หดนิ่ง และมืด ตามธรรมชาติหยินหยางนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้ และอาจผสมกันในอัตราส่วนที่ต่างกัน ดังตัวอย่าง เวลาเที่ยงวันที่ร้อนหรือเป็นหยางสูงสุด แล้วค่อยๆเปลี่ยนจากช่วงบ่ายไปเป็นช่วงเย็นความร้อนลดลงพลังหยางก็ลดลง ความเย็นหรือพลังหยินกลับค่อยๆเพิ่มขึ้นจนถึงเวลาเที่ยงคืนเย็นมากที่สุดหรือเป็นหยินสูงสุด แล้วหยินสูงสุดก็ค่อยๆลดลงกลายเป็นหยางสูงสุดอีกทีเมื่อเที่ยงคืนค่อยๆเปลี่ยนเป็นเที่ยงวัน ซึ่งเรื่องอื่นๆในโลกนี้ก็เปลี่ยนแปลงได้เสมอเหมือนหยิน หยาง เช่น เมื่อเป็นเด็กร่างกายเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ไม่อยู่นิ่งหรือเป็นหยางสูง แต่เมื่อโตมากขึ้นกลับนิ่งมากขึ้นแล้วเคลื่อนไหวน้อยลงจนอายุมากหรือแก่จะเคลื่อนไหวน้อยและนิ่งมากหรือเป็นหยินสูง เมื่อสิ้นชีวิตจะไม่เคลื่อนไหวหรือเป็นหยินสูงสุด ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงได้ คนรวยเป็นคนจน คนจนเป็นคนรวยได้ คนดีเป็นคนเลว คนเลวเป็นคนดีได้ เป็นต้น

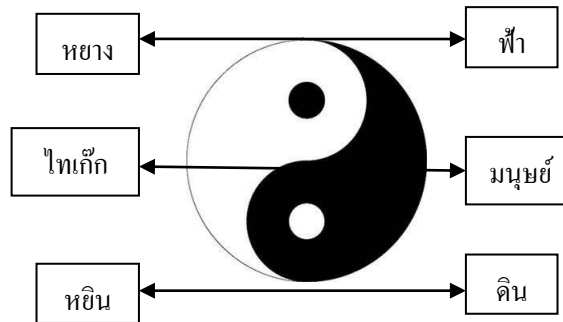
หยิน หยางตามภาพสัญลักษณ์ไทเก็กเป็นปรัชญาที่มีความหมายลึกซึ้งแฝงอยู่ โดยพื้นที่สีขาวเป็นหยาง ขณะที่พื้นที่สีขาวยกเป็นหยิน ในสีขาวมีจุดดำอยู่ และในสีดำก็มีจุดขาวอยู่ซึ่งดูเหมือนว่า แม้จะเป็นหยางมากแต่ยังมีหยินอยู่ร่วมด้วย หรือแม้จะเป็นหยินมากก็ยังมีหยางอยู่ร่วมด้วย ซึ่งในความเป็นจริงของโลกก็เป็นแบบนั้น เช่น ท่ามกลางวิกฤตก็มีโอกาสซ่อนแฝง หรือท่ามกลางโอกาสนี้ก็มีวิกฤตซ่อนแฝงอยู่ เหมือนเศรษฐกิจที่ไม่ดีก็มีคนร่ำรวยมากขึ้นได้ หรือในช่วงเศรษฐกิจดีอาจมีคนทำธุรกิจล้มได้^๔

ปรัชญา คัมภีร์อี้จิงและเต๋าเต๋อจิง กล่าวว่าไทเก็กเป็นสภาวะเริ่มต้นของการเกิดสรรพสิ่ง และแทนด้วยวงกลมแบ่งเป็นซีกสว่างและซีกมืด แทนหลักปรัชญาเรื่องหยิน หยาง หมายถึงสิ่งที่ตรงกันข้าม ปฏิริยาระหว่างหยิน หยาง เกิดสถานะ ๕ ธาตุ คือ ดิน น้ำ ไฟ ไม้ และโลหะ ดังแสดงในภาพ ดังนี้คือ

^๓ เรื่องเดียวกัน

^๔ ปรัชญาของหยินและหยาง, [ออนไลน์] แหล่งที่มา : [baannatura.com /th/fengshui/content/detail/194.htm/_๑๑_พฤศจิกายน_๒๕๕๘](http://baannatura.com/th/fengshui/content/detail/194.htm/_๑๑_พฤศจิกายน_๒๕๕๘).

ภาพแสดงให้เห็นระหว่างหยิน หยาง



หลักการฝึกไท่จีฉะเวียน หัวใจของการฝึกคือจิต (อี้) และพลังภายใน (ชี่) ถ้าไม่สนใจ ๒ สิ่งนี้แล้วจะเป็นแค่กายบริหารธรรมดาการฝึกที่เกิดผลสำเร็จต้องอาศัยปัจจัย ๓ ประการคือ ๑) วิธีการฝึกที่ถูกต้อง ๒) ความพากเพียร ๓) พรสวรรค์^๕

คุณลักษณะที่สำคัญของไท่เก๊กมี ๕ ประการคือ ๑) ความช้า ช่วยให้ประสาทการรับรู้ดีขึ้น ฝึกจิตใจให้เยือกเย็น นิ่งและมีสติ ๒) ความเบา ช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ไม่ทำให้บาดเจ็บ ๓) ความสมดุล ทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่ไม่ต้องเกร็งเครียด ๔) ความสงบ ช่วยให้เกิดสมาธิ และความผ่อนคลายของจิตใจ ๕) ความชัดเจน คือการชำระจิตใจให้สะอาดปราศจากความคิดที่เข้ามาบงกช จากคุณลักษณะดังกล่าวของการรำไท่เก๊กจะส่งผลไปยังระบบทั่วร่างกาย ได้แก่ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบการหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาท ระบบสมอง ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นต้น ^๖

ประเภทของการรำไท่เก๊ก การรำที่นิยมฝึกกันอยู่ในปัจจุบันซึ่งแบ่งเป็นลักษณะการใช้กำลังมี ๒ ประเภท^๗ คือ ๑) ใช้กำลังอ่อนหรือแบบกำลังภายใน มุ่งเน้นที่การฝึกจิต ฝึกพลังลมปราณ ได้แก่ การรำไท่เก๊ก เต้าเต๋อ ชินซี และรำบัว ฯลฯ ซึ่งรับมาจากตระกูลหยาง จะมีท่วงท่าการเคลื่อนไหวของร่างกายจิตใจเป็นสมาธิจดจ่อติดตามการเคลื่อนไหวตลอดเวลา เมื่อฝึกไปถึงขั้นสูงจิตจะสามารถขับเคลื่อนพลัง (จิ้ง) และพลังภายใน (ชี่) ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เลือดลมในร่างกายไหลเวียนดี ประสาทท่วงไว มีความกระชุ่มกระชวย อายุยืน ป้องกันหรือบรรเทาโรคร้ายไข้เจ็บได้ ๒) ใช้กำลังแข็งหรือแบบกำลังภายนอกได้แก่ มวยวัดเส้าหลิน และรับมาจากตระกูลเหิน เป็นลักษณะการต่อสู้ที่ใช้แรงมาก แพร่หลายในรูปแบบของคาราเต้ เทควันโด เน้นหนักทางหมัด เท้าและดา

^๕ หยาง เฝย เจิน, วิชาชี่กงกวางอิมจื่อโจ๊ก ๑๘ ทำเพื่อรักษาสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เบสท์กราฟฟิคเพลส, ๒๕๕๑), หน้า ๗.

^๖ นิภา คุรัตน์, การออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีน, (กรุงเทพมหานคร : ชมรมข้าราชการและครูอาวุโส กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๖) หน้า ๔.

^๗ วันดี โภคะกุล, พญ., การบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพไท่เก๊ก, หน้า ๘-๔๓.



ทักษะเบื้องต้น ๑๘ ท่า ทักษะเบื้องต้น ๑๘ ท่าเป็นทักษะที่ผู้รู้ไทเก็กทุกคนจะต้องเริ่มต้นในการฝึกหัดและต้องสามารถผ่านกระบวนการในการฝึกหัดในทักษะเหล่านี้ให้ได้โดยท่าที่ ๑ จะเป็นการปรับลมปราณ หมายถึงการปรับร่างกาย ต่อจากนั้นในท่าที่ ๒ ถึงท่าที่ ๑๗ จะเป็นท่ารำไทเก็กที่เน้นถึงคุณลักษณะที่สำคัญ ๕ ประการ คือความช้า ความเบา ความสมดุล ความสงบ และความชัดเจน แต่ระดับความเข้มข้นของคุณลักษณะดังกล่าวนี้จะเพิ่มขึ้นโดยลำดับ เพื่อออกกำลังโดยเน้นแต่ระบบของร่างกายก่อนสิ้นสุดการรำไทเก็กจะใช้ท่าที่ ๑๘ เพื่อเป็นการผ่อนคลายร่างกาย

กายบริหารลมปราณ ๑๘ ท่า มีดังนี้ คือ ท่าที่ ๑ ปรับลมปราณ, ท่าที่ ๒ ยืดอกขยายทรวง, ท่าที่ ๓ เียดขยายสายรุ้ง, ท่าที่ ๔ ตะวันเบิกฟ้า, ท่าที่ ๕ ยืนหยดดัดแขน, ท่าที่ ๖ พายเรือกลางน้ำ, ท่าที่ ๗ เมฆชลล่อแก้ว, ท่าที่ ๘ สาวน้อยชมจันทร์, ท่าที่ ๙ หมุนกายผลักร, ท่าที่ ๑๐ เยื้องย่างบังแสงส่อง, ท่าที่ ๑๑ แหวกธารชมเวหา, ท่าที่ ๑๒ แหวกคลื่นกลางสมุทร, ท่าที่ ๑๓ วิหคระพือปีก, ท่าที่ ๑๔ ยืดแขนปล่อยหมัด, ท่าที่ ๑๕ อินทรีทะยานฟ้า, ท่าที่ ๑๖ กังหันต้องลม, ท่าที่ ๑๗ ลีลาพาจร, ท่าที่ ๑๘ ผ่อนคลายลมปราณ

สรุปประโยชน์โดยทั่วไปที่ผู้รู้ไทเก็กจะได้รับจากการบริหารลมปราณเบื้องต้น ๑๘ ท่า สามารถแสดงให้เห็นได้ชัดในตาราง ดังต่อไปนี้ คือ^๔

ตารางแสดง ประโยชน์ที่ได้รับจากการบริหารลมปราณเบื้องต้น ๑๘ ท่า

ประโยชน์ที่ได้รับจากการบริหารลมปราณ เบื้องต้น ๑๘ ท่า	ท่ากายบริหาร
๑) ด้านการหายใจ ปอดขยาย ปอดแข็งแรงขึ้น	ในทุกท่าของกายบริหาร และโดยเฉพาะ ทำยืดอกขยายทรวง และท่าวิหคระพือปีก
๒) ด้านการเคลื่อนไหว (๑) ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย (๒) เสริมสร้างสมรรถภาพของอวัยวะภายใน เช่น ตับ ไต หัวใจ ลำไส้ ให้แข็งแรงขึ้น (๓) เพิ่มความแข็งแรงในส่วนหลัง เอว แขน ขา ไหล่ คอ และลดอาการปวดเมื่อย	(๑) ท่าปรับลมปราณ ยืนหยดดัดแขน หมุนกายผลักร ผ่อนคลายลมปราณ (๒) ทำยืดอกขยายทรวง ตะวันเบิกฟ้า สาวน้อยชมจันทร์ แหวกคลื่นกลางสมุทร หมุนกายผลักร พายเรือกลางน้ำ (๓) ท่าเียดขยายสายรุ้ง เมฆชลล่อแก้ว เยื้องย่างบังแสงส่อง แหวกธารชมเวหา กังหันต้องลม ลีลาพาจร

^๔ เทียม เอื้อนฤมิต, คู่มือฝึกการบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : ชมรมกายบริหารลมปราณ, ๒๕๕๐), หน้า ๖.



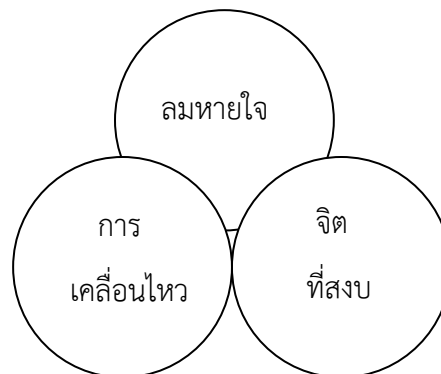
(๔) ผ่อนคลายและช่วยการทำงานของระบบประสาททุกส่วน เพิ่มความจำ และฝึกประสาทตา (๕) เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ทำให้โลหิตไหลเวียนดี	(๔) ทำยืนหยัดดัดแขน พายเรือกลางน้ำ เมฆขลา ล่อแก้ว เยื้องย่างบังแสงส่อง อินทรีทะยานฟ้า (๕) ทำยืนหยัดดัดแขน หมุนกายผลักรก เยื้องย่างบังแสงส่อง วิหคกระพือปีก ยึดแขนปล่อยหมัด
๓) ด้านจิตใจ และสังคม (๑) ทำให้กระฉับกระเฉง (๒) สดชื่น ร่าเริงแจ่มใส (๓) คลายความเครียด (๔) อารมณ์ดี (๕) จิตใจสงบ	(๑) ทำลีลาพาจร (๒) ทำแหวกคลื่นกลางสมุทร (๓) ทำวิหคกระพือปีก (๔) ทำพายเรือกลางน้ำ (๕) ปรับลมปราณ

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการรำไทเก็ก

การพัฒนาความสามารถสูงสุดในการรำไทเก็ก จะต้องอาศัยองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ คือ ๑) องค์ประกอบในการเคลื่อนไหว การรำไทเก็กเป็นการออกกำลังกายแบบอ่อนนุ่ม เชื่องช้า เหมือนเป็นการฝึกออกกำลังกายมาจากภายใน ๒) องค์ประกอบในการหายใจ ผู้รำต้องใช้ลมหายใจเข้าลึก ออกยาว เช่น หายใจเข้าสุด ยกมือขึ้น หายใจออกสุดลดมือลง ร่างกายทุกส่วนจะต้องไม่เกร็ง ปล่อยสบายตามธรรมชาติ คนปฏิบัติจะรับรู้ได้ถึงความสะดวกสบาย และ ๓) องค์ประกอบในการบริหารจัดการ ในทางจิตอาจกล่าวได้ว่า คือวิถีปฏิบัติอย่างหนึ่งในแง่ที่จะพัฒนาตน โดยฝึกให้จิตสนใจอยู่กับ การเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งคล้ายกับการเจริญสติ หรือการเดินจงกรมในพุทธศาสนา คือ เป็นการเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธิในการเดิน โดยใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ให้กายกับใจอยู่ด้วยกันในปัจจุบันขณะ เดินตามธรรมชาติให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมรู้ชัดในการเดิน จิตใจสงบ รู้เท่าทันอารมณ์ จนจิตปล่อยว่างเป็นอิสระ ส่วนการรำไทเก็ก คือ ใช้จิตนำการเคลื่อนไหวของร่างกายให้สัมพันธ์กับลมหายใจเข้า-ออก หากขาดองค์ประกอบใดไป จะทำให้การรำไทเก็กไม่สามารถขึ้นถึงจุดสูงสุดได้^๙ ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดดังนี้

^๙ มงคล ศรีวิวัฒน์, (เขียน), ชุตินา ปกป้อง, (เรียบเรียง), ไทเก็ก : การออกกำลังกายสู่อายุวัฒนะ, งานถ่ายทอดเทคโนโลยี การแพทย์ทางเลือก, (กรุงเทพมหานคร : กองการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๖) หน้า ๒.

ภาพแสดง องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการรำไทเก๊ก



หลักพื้นฐานของการรำไทเก๊กจึงมีหลักใหญ่ ๓ ประการคือ ๑) ปรับกาย การเคลื่อนไหว ขวบนท่า ๒) ปรับการหายใจ หายใจเข้าออกให้ลึกและยาว และ๓) ปรับจิต ฝึกการตั้งสมาธิ ซึ่งจะทำให้สุขภาพแข็งแรง บำบัดโรคและยังช่วยพัฒนาสติปัญญาได้ด้วย ตามรายละเอียดดังนี้

๑) ปรับกาย การเคลื่อนไหวขบวนท่า เริ่มจากการยืนที่ถูกต้อง คือก้าวขาซ้ายออกให้กว้างเท่าช่วงไหล่ (ช่วงใน) ปลายเท้าทั้งสองต้องตรงเท่ากับช่วงส้นเท้า มองดูคล้ายเลขหนึ่งสองตัว และพร้อมที่จะย่อในท่าปักหลักได้ คือย่อเข่าลง ลำตัวตั้งตรง ลักษณะเหมือนนั่งเก้าอี้บนเวหา ส่วนฝ่ามือเมื่อยกขึ้น เคลื่อนไหวไปมา หัวแม่มือทั้งสองต้องกางออกตลอดเวลา แต่นิ้วมืออื่นๆ ไม่เหยียดตรงโค้งไปตามธรรมชาติ อุ้งมือเป็นแอ่ง สองมือพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างนิ่มนวลเชื่องช้า ไปตามจังหวะดนตรีโดยสม่ำเสมอ ขณะปรับกายต้องใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า ออกให้สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวตลอดเวลา

๒) ปรับการหายใจ ต้องใช้สติในการกำหนดการหายใจเข้าออกให้ลึกและยาว ถือเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง ในการฝึกฝนพลังลมปราณ เป็นการหายใจเข้าออกตามธรรมชาติให้ลึกและยาว หรือวิธีหายใจด้วยท้อง จะใช้กล้ามเนื้อที่ท้อง ทั้งในรูปแบบตามธรรมชาติและฝึกธรรมชาติ ปริมาณลมหายใจด้วยกล้ามเนื้อที่ท้องนี้จะมากกว่าการใช้หน้าอก ๑ เท่า จึงมีประโยชน์ต่อการปรับลมหายใจและหัวใจมาก เช่น โรคหืดหอบ และคนหัวใจอ่อนแอก็สามารถบำบัดให้หายเป็นปกติด้วยการปรับลมหายใจเช่นนี้ ในขณะที่ฝึกการหายใจ เข้าออก ควรพูด “เข้า” และ “ออก” ในใจ

๓) ปรับจิต เช่นเดียวกัน สติมีความสำคัญมากที่จะนำมาใช้ขัดเกลาจิตใจ ให้เปี่ยมไปด้วยคุณธรรม โดยให้มุ่งสมาธิไปทุกส่วนของร่างกาย และนึกเห็นภาพว่ากำลังผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ปรับจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส เบิกบานมีความสุข ตลอดเวลาของการฝึก จนเกิดการผ่อนคลายร่างกายทุก

ส่วนตั้งแต่ศีรษะ ปลายเท้า ดั่งน้ำที่ไหลลงไปที่ทั่วร่างกาย^{๑๐} ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า สติเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการปรับกาย ปรับการหายใจ และปรับจิตที่ต้องนำมาใช้เพื่อให้การรำไทเก็กได้ประโยชน์สูงสุด

การรำไทเก็กเป็นนวัตกรรมแห่งการออกกำลังกายแบบฝึกฝนพลังปราณตามแนวพุทธปัจจุบันเป็นที่นิยมและสนใจของคนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ เนื่องจากการออกกำลังกายแบบนี้จะช่วยส่งเสริมสุขภาพ รวมไปถึงการป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่เสียพลังงานมาก และไม่อันตรายต่ออวัยวะภายนอก เช่น แขน ขา ข้อ และเข่า ทั้งยังเป็นประโยชน์ต่ออวัยวะภายใน สร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว^{๑๑} ซึ่งจะกล่าวโดยรวม ดังนี้

๑) ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

เป็นการออกกำลังกายเหมือนกีฬาทั่วไป ต่างกันแต่ไม่มีกีฬาใดที่ออกกำลังกายได้สมบูรณ์เท่ากับการรำไทเก็ก เพราะไทเก็กจะบริหารร่างกายทุกส่วน ซึ่งจะเป็นผลดีดังนี้ คือ ด้านระบบการเคลื่อนไหว อวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ได้มีโอกาสเคลื่อนไหวอย่างทั่วถึง เส้นเอ็น กระดูก กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะภายใน และเนื้อเยื่อทุกส่วนจะได้รับการบำรุงหล่อเลี้ยงด้วยชี ทำให้เกิดคุณประโยชน์อย่างมหาศาลต่อร่างกาย กล้ามเนื้อมีสมรรถภาพดี การเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เป็นจังหวะคล้ายกับการเล่นดนตรีของไทเก็กนั้น ทำให้กล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายทำงานสัมพันธ์กันและมีสมรรถภาพดี การใช้ข้อต่อและข้อศอกได้ถูกต้อง เป็นการออกกำลังกายที่จัดเป็น (Resistance Training) การออกกำลังกายโดยมีแรงต้านกล้ามเนื้อพอเหมาะ ส่งผลในการสร้างมวลกระดูกเพิ่มขึ้น มวลกล้ามเนื้อแข็งแรงและกระชับกล้ามเนื้อจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามหลักการแพทย์แผนจีน ถือว่าข้อต่อสำคัญมาก เพราะทำให้สามารถหมุนเวียนได้อย่างสะดวก การรำไทเก็กจะสามารถ ทำให้เราฝึกใช้ข้อต่อได้อย่างถูกต้อง เป็นการแก้ไขการทำงานของข้อและบรรเทาความปวดเมื่อยของข้อต่อ ความแข็งแรงของขาเพิ่มมากขึ้น ด้านระบบการหายใจ การกำหนดลมหายใจที่ช้าและลึก

๒) ประโยชน์ทางด้านจิตใจ และปัญญา

ท่ารำไทเก็กเป็นท่าที่ดูแล้วมีความนุ่มนวล ท่วงท่าอ่อนช้อยเชื่องช้า จะช่วยผ่อนคลายและสามารถจัดเป็นสมาธิบำบัดที่ช่วยลดความเครียดได้ ทำให้กล้ามเนื้อร่างกายและจิตใจลดความตึงเครียดได้และการฝึกไทเก็กต้องทำจิตใจให้สงบเยือกเย็น ฝึกสติให้่องไว ทำให้สมาธิมั่นคงทุกครั้งที่ทำ ต้องปล่อยวางเรื่องราวที่ทำให้เกิดความกังวลใจทั้งหลายออกไป ทำจิตใจให้โปร่งเบา ก่อน โดยการกำจัดความฟุ้งซ่านออกไป ดังนั้นการฝึกไทเก็กจึงทำให้ผู้ฝึกฝนมีสมาธิตั้งมั่น เป็นปัจจัยแห่งภาวนา ปัญญาปล่อยวางได้และมีผลต่ออุปนิสัยและจิตใจ ที่เห็นได้ชัดเจนในชีวิตประจำวัน ดังนี้คือ มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น การรำไทเก็กจะปลูกฝังระบบความคิดให้การคิดเป็นลำดับขั้นตอน การออกกำลังกาย

^{๑๐} เทียม เอื้อนฤมิต, คู่มือฝึกกายบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ, หน้า ๕.

^{๑๑} เทียม เอื้อนฤมิต, คู่มือฝึกกายบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ, หน้า คำนำ.

แบบเชิงซ้ำซึ่งจุดนี้ จะเป็นการฝึกให้สมองทำงานอย่างเป็นขั้นตอน และมีระบบความคิดเป็นระเบียบ เป็นคนมั่นคงในชีวิตและการทำงาน เพราะมีสมาธิแน่วแน่ ตั้งมั่น มีสติ และมีสมองที่ว่องไว ประสาทเฉียบคม ความจำดี มีเมตตากรุณา ไม่มีความเครียด และหน้าอ่อนกว่าอายุ^{๑๒}

๓) ประโยชน์ทางสังคม

จากผลที่ได้รับในข้อ ๒ สิ่งที่มาคือ ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในสังคม ซึ่งทางพุทธธรรมยืนยันว่า การมองเห็นชีวิตด้านในของบุคคล ต้องสัมพันธ์กับคุณค่าด้านนอก คือทางสังคมด้วย และถือว่าคุณทั้งสองด้านนี้เชื่อมโยงเนื่องถึงกัน ไม่แยกจากกัน และสอดคล้อง เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน^{๑๓} ผู้ที่มีอุปนิสัยและจิตใจดังที่กล่าวมาแล้วในข้อ ๒ จะใช้สติคิดไตร่ตรอง ก่อนการกระทำทั้งกาย วาจา และใจ ดังนั้น ทั้งคำพูดที่สื่อสารออกมา พฤติกรรมที่แสดงจะออกมาในทางที่ดี คิดเห็นใจ มีความเข้าใจในเพื่อนร่วมโลกยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น เป็นคนมีความหนักแน่นอดทน ใจเย็น ไม่ฉุนเฉียวง่าย ไม่เป็นคนโกรธง่าย ให้อภัยคนอื่นเสมอ เห็นประโยชน์ของผู้อื่นเป็นที่ตั้ง เกิดความเกรงใจ ซึ่งผู้อื่นสามารถสัมผัสได้ จะเสริมคุณค่าตัวเองด้วย และได้ตระหนักเห็นคุณค่าของผู้อื่น ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข แม้แต่ผู้ใหญ่ที่อายุจะมากแค่ไหนก็ตาม ถ้าเป็นคนที่มีความหนักแน่น มั่นคง ใจเย็น เข้มแข็ง ก็สามารถสร้างคุณค่าให้ตัวเองได้ พึ่งตัวเอง เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้อื่น ไม่ตามใจตัวเองเป็นที่ตั้ง เอาใจเขามาใส่ใจเรา จึงจะเข้าใจกัน มีผลดีกับทั้งตัวเองและผู้อื่น ทำให้อยู่ในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

๔) ประโยชน์ทางด้านการรักษาโรค

บรรเทาอาการทางปอดของวัณโรค, รักษาโรคกระเพาะอาหาร และโรคอาหารไม่ย่อย, โรคประสาท วิดกกังวลสูง ปวดหัว นอนไม่หลับ กลัว ความหนาวจะลดลงหรือหายไป, รักษาโรคโลหิตจาง, รักษาโรคความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตต่ำ, รักษาโรคหัวใจ เช่นหัวใจอ่อนแรง, ใช้รักษาโรคทางกระดูก กล้ามเนื้อ เอ็น เช่น รูมาติกเหน็บชา กล้ามเนื้ออัมพาต กล้ามเนื้อลีบ และคลายเส้นเอ็น, ใช้รักษาแก้ความชอกช้ำภายใน เมื่อถูกกระแทกกระเทือน, ใช้การรำไทเก็ก หลังจากต่อกระดูกที่หักแล้ว, และโดยทั่วไป ภูมิต้านทานต่อโรคนานาชนิดจะสูงขึ้น^{๑๔}

การรำไทเก็กส่งผลโดยตรงกับผู้สูงอายุในองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ คือ ๑) ด้านร่างกาย ได้แก่ การหายใจ และการเคลื่อนไหวกายของผู้สูงอายุ ๒) ด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ได้แก่ การบริหารจัดการ (อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น) และ ๓) ด้านสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับ

^{๑๒} ไทเก็ก สูดยออดกระบวนท่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://mahosot.com>, [๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘].

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๗๖๒.

^{๑๔} สมาคมไทเก็ก (ประเทศไทย), ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยไทเก็ก, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซีดี มีเดียไกด์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑-๓.

บุคคลรอบข้าง โดยภายหลังจากที่ผู้สูงอายุได้ฝึกการรำไทเก๊กจะเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยตรงที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้ง ๓ ประการ ซึ่งจะกล่าว ดังต่อไปนี้คือ

๑) องค์ประกอบทางกาย คือ สุขภาพทางด้านร่างกาย ในที่นี้การรำไทเก๊ก คือ การที่ผู้สูงอายุกำหนดลมหายใจเข้าออก และกำหนดการเคลื่อนไหวกายขององค์ประกอบทางกายที่มีอิทธิพลในการส่งเสริมการรำไทเก๊ก ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว การทรงตัว อาการปวดหลัง ข้อ เข่า ไหล่ แขน อยู่ในระบบกล้ามเนื้อและกระดูก และเกี่ยวข้องกับการหายใจเข้า และการหายใจออก อยู่ในระบบทางเดินหายใจ ซึ่งคุณลักษณะที่สำคัญของการรำไทเก๊กมี ๕ ประการ คือ ๑) ความช้า ๒) ความเบา ๓) ความสมดุล ๔) ความสงบ และ ๕) ความชัดเจน การรำในลักษณะนี้จะส่งผลดีไปยังทุกระบบทั่วร่างกายได้แก่ ระบบทางเดินหายใจ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบขับถ่าย ระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาท ระบบสมอง ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นต้น ซึ่งสามารถวิเคราะห์เป็นนวัตกรรมแห่งการรักษาสุขภาพได้

๒) องค์ประกอบทางใจ และปัญญา คือ การบริหารจัดการ (อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น) ผลของการกำหนดกายคือ การพัฒนาจิต ผลของการที่เอาจิตมากำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดการเคลื่อนไหวกายเป็นการตั้งสติเข้ามา สติจะคุ้มครองจิต ทำให้เกิดสมาธิ จิตตั้งมั่น ปัญญา ก็จะเจริญขึ้น ส่งผลให้จิตใจของผู้ปฏิบัติพัฒนาขึ้น ทำให้ผู้นั้นเป็นคนหนักแน่น อุดมคติ แน่วแน่ในการทำงาน มีความเมตตา กรุณา เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีน้ำใจ สุภาพอ่อนโยน สงบ มีจิตใจเบิกบาน กระฉับกระเฉง มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถลดทุกข์ทางใจในทุกรูปแบบได้ เช่น ความเครียด ความกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย ตัดใจหลงใหลง่าย หงุดหงิด ซึมเศร้า กลัว หวาดระแวง ลังเล และความขัดเคืองใจจะผ่อนคลาย เป็นตัวของตัวเอง ก่อให้เกิดอิสรภาพ ประสบความสุขสงบและมิตรภาพ ดังนั้นผู้สูงอายุที่เจริญสติโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดการเคลื่อนไหวกายในการรำไทเก๊กบริหารลมปราณ ๑๘ ท่าจะได้รับผลของการพัฒนาจิตใจในทันที โดยจิตมีความสงบ สุข เป็นอิสระ สามารถรู้เข้าใจชีวิตจิตจะถูกพัฒนาให้อยู่บนพื้นฐานของความคิด มีจริยธรรม เป็นผู้ไม่มีเหตุมีผล และเคารพผู้อื่น การรำไทเก๊กมีหลักการสำคัญคือ ใช้จิตนำการเคลื่อนไหวของร่างกาย การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างช้าๆ สัมพันธ์กับลมหายใจเข้าออก จนจิตสงบ เป็นการฝึกจิตทั้งพลั้งภายในและฝึกความคิดกำหนดจิตควบคุมกันไปด้วย แตกต่างจากการฝึกกายบริหารทั่วไป ตรงที่ต้องมีการกำหนดจิต สร้างจินตนาการในขณะที่ฝึกด้วย จากการใช้จินตนาการและรวมทั้ง การรำที่ใช้วิธีการเคลื่อนไหวแบบช้าจะช่วยฝึกจิตใจให้เยือกเย็น นิ่งและมีสติ

๓) องค์ประกอบทางสังคม คือ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับบุคคลรอบข้าง (ครอบครัว ญาติ เพื่อน) ในประเด็นเกี่ยวข้องกับ (๑) ความเป็นอยู่ การช่วยเหลือ และการพึ่งพา (๒) ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม (สถานที่ ระยะทางในการเดินทาง) การที่ผู้รำไทเก๊กใช้จิตดูแลลมหายใจ การเคลื่อนไหวของร่างกาย จนกระทั่งจิตสงบเป็นสมาธิ จิตได้รับการพัฒนา รู้สึกผ่อนคลายทำให้ผู้นั้นพบกับความสงบ สุข ปรับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ได้ พัฒนาตนเอง เกิดการปล่อยวางปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี จึงมีผลที่ทำให้เกิดองค์ประกอบทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์

ระหว่างผู้รำไทเก๊กกับบุคคลรอบข้าง ตัวอย่างในกายบริหารลมปราณ ๑๘ ท่า ที่เน้นประโยชน์ในด้าน
อารมณ์ ในท่าที่ ๑๒ คือ แหกคลีนกลางสมุทร ท่านี้ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง อารมณ์ร่าเริง แจ่มใส

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่าการรำไทเก๊กเพื่อสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ
พบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ผู้สูงอายุส่วนมากจะ
บอกถึงการผ่อนคลายร่างกายที่ส่งผลดีถึงกล้ามเนื้อ กระดูก การทรงตัว อาการปวด และเมื่อยล้าตาม
ตัวดีขึ้น ส่วนการหายใจ ผู้สูงอายุที่ร้องเพลงต่อทุกคนจะบอกชัดเจนว่าการร้องเพลงดีขึ้นมาก โดย
สามารถลากเสียงยาว ทำให้ร้องเพลงได้เพราะขึ้น ทางด้านจิตใจ และด้านสังคม ทุกคนได้รับความสงบ
สบาย และมีความสุขที่ได้มาพบ พูดคุยกับเพื่อน ถึงแม้จะอยู่ไกลก็ไม่นับอุปสรรคกับเขา ในการ
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทางที่ดีที่เกี่ยวข้องในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุที่รำไทเก๊กนั้น
มาจากผลที่พวกเขาได้สามารถใช้สติติดตามการหายใจและการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่รำได้
ตลอดเวลา มีการปรับกาย ปรับการหายใจ และปรับจิต จนมีสมาธิ ทำให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดในการ
รำ ส่งผลทำให้สุขภาพกายแข็งแรง จิตสงบ สร้างอารมณ์ที่ดีขึ้นได้

บทสรุป

การรำไทเก๊ก เป็นนวัตกรรมแห่งการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีต้นกำเนิดมาจาก
ประเทศจีน มีการพัฒนามานานหลายร้อยปี เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งของลัทธิเต๋า ผึกเพื่อให้
สุขภาพแข็งแรง เชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นหนทางในการบรรลุธรรม เป็นการฝึกให้จิตสนใจอยู่กับ
การเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งคล้ายกับการเจริญสติในพุทธศาสนา การเคลื่อนไหวร่างกายของไทเก๊ก
มีลักษณะให้เกิดการรับรู้ของจิตที่มีต่อร่างกาย การเคลื่อนไหวของไทเก๊กเป็นการรับรู้จากฝ่าเท้า ไป
จนถึงศีรษะ กระหม่อม และจนกระทั่งถึงปลายนิ้วมือ นั่นคือ เป็นการรับรู้ไปทั่วถึงทั้งตัว นั่นหมายถึง
ว่าการที่เราสนใจร่างกายในขณะนั้น ก็คือการกำหนดจิตให้มีสติ โดยฝึกให้จิตกับกายนั้นไม่ได้แยกจาก
กัน ในขณะเดียวกันก็มีการปรับสภาพร่างกาย และจิตใจให้แข็งแรงขึ้นด้วย องค์ประกอบที่มีอิทธิพล
ต่อการรำไทเก๊กประกอบด้วย ๓ ประการ คือ ๑) องค์ประกอบในการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวต้อง
อ่อนนุ่ม เชื่องช้า เบา และสงบ ๒) องค์ประกอบในการหายใจต้องใช้ลมหายใจเข้าลึก ออกยาว และ
๓) องค์ประกอบในการบริหารจิต ฝึกให้จิตอยู่กับ การเคลื่อนไหว และสัมพันธ์กับลมหายใจเข้า ออก
หากขาดองค์ประกอบใดไป จะทำให้การรำไม่สามารถขึ้นถึงจุดสูงสุดได้ การรำไทเก๊กนับได้ว่าเป็นการ
ออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากผู้สูงอายุฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรือ
อย่างน้อย ๓-๕ ครั้ง ต่อสัปดาห์ จะช่วยให้การควบคุมกระบวนการหายใจช้าลง และสมดุลอยู่ใน
อิริยาบถ เนื่องจากมีท่ารำที่รำต่อเนื่องตั้งแต่ท่าเริ่มต้นจนถึงท่าสุดท้าย ซึ่งเรียกว่าทักษะเบื้องต้น ๑๘
ท่า โดยร่างกายจะมีลักษณะผ่อนคลาย และจัดสัดส่วนให้สมดุลถูกต้องตลอดเวลา การรำที่ใช้การ
เคลื่อนไหวแบบช้าๆอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ สัมพันธ์กับการหายใจเข้าออกที่ช้า และลึก จิตใจเป็น
สมาธิจดจ่อติดตามการเคลื่อนไหวตลอดเวลา จนเกิดพลังภายใน (ชี) ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เลือดลมใน

ร่างกายไหลเวียนดี ป้องกันหรือบรรเทาโรคร้ายไข้เจ็บอายุยืน ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับมีมากมาย ซึ่งจะช่วยในการพัฒนาบุคคลทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม

อาจกล่าวได้ว่า การรำไทเก็กเป็นนวัตกรรมแห่งการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ที่ช่วยในเรื่องความสมดุลของร่างกายเป็นหลัก มีข้อเด่นคือ เหมาะกับชนทุกชาติ ทุกเพศวัย การฝึกฝนไม่ขึ้นกับดิน ฟ้าอากาศ ใช้เวลาไม่มาก ไม่ต้องเสียเงินทองมากมาย ไม่ต้องใช้เครื่องมือราคาแพง ใช้สิ่งที่มีอยู่ในร่างกายของเรา คือ ลมหายใจ กาย และจิต ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับมีมากมาย คือ ๑) เป็นการออกกำลังกายและบริหารร่างกายได้ทุกส่วน ๒) ฝึกลำดับความคิดด้วยการออกท่วงท่า ๓) ฝึกสมาธิและลมหายใจ ๔) ฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อทุกส่วน ๕) มีบุคลิกภาพที่ดี ๖) ผ่อนคลายความเครียด ๗) เพิ่มประสิทธิภาพการเผาผลาญพลังงานได้อย่างต่อเนื่อง และ๘) เสริมประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตซึ่งผลที่ได้รับจะช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ให้เชื่อมโยงกันอย่างสมดุล ก่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ได้ เป็นการบริหารกายเพื่อพัฒนาจิตให้ผู้สูงอายุได้อย่างดียิ่ง

บรรณานุกรม

- เทียม เอื้อณภูมิ”. คู่มือฝึกการบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : ชมรมกายบริหาร ลมปราณ, ๒๕๕๐.
- ปรัชญาของหยินและหยาง. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : [baannatura.com /th/fengshui/content/detail/194.htm/\[๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘\]](http://baannatura.com/th/fengshui/content/detail/194.htm/[๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘]).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๖.
- มงคล ศรีวัฒน์ (เขียน). ชุดิมา ปกป้อง (เรียบเรียง). ไทเก็ก : การออกกำลังกายสู่อายุวัฒนะ. กรุงเทพมหานคร : กองการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๖.
- วันดี โภคะกุล, พญ. การบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพไทเก็ก. นนทบุรี: สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๒.
- สุวิทย์ ปรัชญาปารมิต. “ไทเก็ก (Tai-chi chuan)”. บัลลวรายักษ์. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓ มิถุนายน-กันยายน ๒๕๕๗: ๑-๒.
- สมาคมไทเก็ก (ประเทศไทย). ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยไทเก็ก. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซีดี มีเดียไกด์ จำกัด, ๒๕๕๕.