

กิจกรรมที่ 22

ระบายใจ

สาระสำคัญ

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่าการทำงานศิลปะเพื่อฝึกสติโดยอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสร้างความจดจ่อและผ่อนคลายในขณะเดียวกัน พร้อมกับการได้ใช้พลังสร้างสรรค์ที่พ้นไปจากกรอบความถูกผิดเป็นวิธีที่นำมาใช้สร้างเสริมสุขภาพจิตที่ได้ผล ศิลปะบำบัดมีหลายแขนงและการวาดระบายเป็นวิธีที่หนึ่งได้รับความนิยม สามารถทำได้ด้วยตนเอง สำหรับรูปแบบแมนดาลานั้นมีมายาวนานในประวัติศาสตร์ตะวันออก สะท้อนแนวคิดของความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง การวาดระบายด้วยแมนดาลาเป็นวิธีการที่ช่วยให้ได้อยู่กับตนเอง เกิดสมาธิและผ่อนคลาย และแก้ปัญหาบางอย่างที่ค้างใจอาจจะคลี่คลายลงได้เมื่อจิตใจว่างจนเกิดการตกผลึกทางความคิดขึ้นมาได้เอง

วัตถุประสงค์

1. รู้จักวิธีการฝึกสติ หรือ การอยู่กับปัจจุบันผ่านกิจกรรมระบายสีภาพแมนดาลา (Mandala)
2. ฝึกการอยู่กับตัวเอง รับรู้ความรู้สึก ความคิด และร่างกายของตัวเอง

อุปกรณ์

1. สีไม้ อย่างน้อย 12 สี เท่าจำนวนผู้เข้าร่วม (ถ้าเป็นไปได้) หรือจำนวนครึ่งหนึ่งของผู้เข้าร่วม (ใช้ร่วมกัน) หรือ ใช้สีประเภทอื่นๆ ตามที่สะดวก
2. ภาพแมนดาลาที่หลากหลาย จำนวนมากกว่าผู้เข้าร่วม เพื่อให้เลือกแบบที่ชอบ (สามารถดาวน์โหลดได้จากอินเทอร์เน็ต)
3. เพลงแนว Binaural Beats หรือเพลงแนวผ่อนคลาย (Relaxing Music) ระหว่างทำกิจกรรม (ตัวช่วยเสริม ใช้หรือไม่ใช้ก็ได้ สามารถค้นหาทางอินเทอร์เน็ต) พร้อมลำโพง

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำว่า วันนี้เราจะมาชวนทุกคนฝึกสติ กลับมาอยู่กับปัจจุบันผ่านงานศิลปะแบบง่ายๆ แต่ก่อนจะเริ่มอยากให้ทุกคนกลับมาอยู่ที่นี้ กับตัวเอง และผ่อนคลายร่างกายไปพร้อมกัน โดยการหายใจเข้าลึกๆ พร้อมนับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ จนรู้สึกว่ท้องพองออก แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออก นับ 1 ถึง 8 ไหลลมหายใจออกมาให้หมด ทำ 5 ครั้ง จากนั้น สัมผัสร่างกายของเราตั้งแต่หัวจรดเท้า มีส่วนไหนที่รู้สึกตึง ให้ขยับ และคลายส่วนนั้น ประมาณ 10 นาที
2. รู้จักแมนดาลา (Mandala) เป็นภาษาสันสกฤตแปลว่า “วงกลม” หรือ “ศูนย์กลาง” เป็นศิลปะภาวนา ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในพิธีกรรมของพระภิกษุที่นั่งล้อมวงโรยทรายสีต่างๆ ให้เป็นรูปวงกลมที่มีลวดลายสวยงาม เมื่อวาดเสร็จแล้วก็จะลบออกไป เป็นการสอนทางปรัชญาว่า “การมีอยู่และ



- ดับไป” “การเกิด แก่ เจ็บ ตาย วนเวียนอยู่แบบนี้” “ไม่ยึดติด” นอกจากนี้ วงกลม ยังเป็นสัญลักษณ์ของทุกสิ่งในชีวิตที่เชื่อมโยงถึงกัน และไม่สิ้นสุด เป็นการฝึกสมาธิและความอดทนรูปแบบหนึ่ง ปัจจุบันมีการนำมาปรับรูปแบบให้สามารถใช้ในการบำบัดอารมณ์ จิตใจ สร้างสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถใช้ได้กับคนทุกเพศทุกวัย และยังช่วยให้เราได้สำรวจตนเอง รู้จักตนเอง อยู่กับปัจจุบันขณะ และมีสมาธิจดจ่อมากขึ้น
3. ให้แต่ละคนเลือกภาพแมนดาลาที่ชอบคนละ 1 ภาพ ก่อนเริ่มให้อธิบายหลักการดังนี้
 - ไม่มีกฎตายตัว ระบายอย่างไรก็ได้ ใช้สีอะไรก็ได้ (ที่ชอบ) สามารถจินตนาการได้อย่างอิสระ จะระบายจากนอกเข้าไป หรือจากในออกข้างนอกก็ได้
 - ระบายด้วยความผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบ ไม่บังคับตัวเอง
 - ไม่จำเป็นต้องระบายให้เสร็จในครั้งเดียว แต่ระบายให้เสร็จทีละภาพ แล้วค่อยเริ่มภาพใหม่
 - รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำ
 4. ให้แต่ละคนอยู่หนึ่ง ๆ กับภาพของตัวเอง พิจารณาภาพว่าเส้นแต่ละเส้นที่ลากต่อ ๆ กัน จุดแต่ละจุดได้สร้างแมนดาลาที่เราเลือกมาอย่างไร จุดศูนย์กลางของภาพอยู่ตรงไหน จากนั้นให้เริ่มระบายสีภาพแมนดาลาให้เวลา 10 นาที

5. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมลองสำรวจผู้เข้าร่วมว่า “ตอนนี้ใจเป็นอย่างไร?”, “ใจเราอยู่ที่ไหน?” หากใครที่ยังไม่อาจจดจ่อกับการระบายสีได้ ให้ผ่อนคลายตัวเอง รับรู้ความรู้สึกของตัวเอง และเมื่อนิ่งพอแล้วให้กลับมาระบายสีต่อ

ชวนคุย

- การได้ระบายสีแมนดาลา รู้สึกอย่างไร
- ประโยชน์ที่ได้จากการระบายสีภาพแมนดาลามีอะไรบ้าง
- ในชีวิตประจำวัน เราสามารถจัดสรรช่วงเวลาที่ได้อยู่นิ่ง ๆ กับตัวเองอย่างไรบ้าง

สรุป

- การระบายสีภาพแมนดาลา เป็นการระบายเพื่อความผ่อนคลาย มีสมาธิ มีความจดจ่อ อยู่กับตัวเอง (ฟังความคิด รับรู้ความรู้สึกของตัวเอง) อยู่กับปัจจุบัน และเป็นการฝึกความอดทน ซึ่งสามารถใช้กับทุกเพศทุกวัย นอกจากนี้ยังทำให้เราได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย สามารถทำได้บ่อยๆ และสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง
- เราสามารถสร้างสรรค์ภาพแมนดาลาด้วยตนเอง และทำได้หลายวิธี เช่น การทำดอกไม้ ใบไม้ หินที่อยู่รอบตัว มาสร้างสรรค์เป็นภาพแมนดาลา หรือจะวาดเอง ออกแบบเองโดยใช้โปรแกรมกราฟฟิคก็ได้ตามสะดวก แต่สำคัญคือ ต้องมีความสมาตรกันในทุกๆ ด้าน ทุกๆ สัดส่วน สมมาตรกันในทุกๆ กิ่งก้านสาขาที่แตกแขนงออกไปจากจุดศูนย์กลางของวงกลม



- การใช้คลื่นเสียง Binaural Beats คือ รูปแบบเสียงที่มีเทคนิคนำคลื่นเสียงความถี่ที่แตกต่างกัน 2 คลื่น มาผสมเป็นเสียงเดียวกัน ซึ่งเมื่อสมองได้รับเสียงความถี่ที่แตกต่างกัน 2 ความถี่ในเวลาเดียวกัน ในหูแต่ละข้างจะรับรู้เสียงต่างกัน ซึ่งเป็นความแตกต่างระหว่างความถี่ 2 ความถี่ที่แยกจากกัน แต่สมองของเราจะปรับความถี่ทั้งสองนี้ให้เป็นโทนเสียงใหม่ สร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับความตื่นตัวของสมอง ช่วยให้ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล และสามารถนอนหลับได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ค้นพบอย่างเป็นทางการเมื่อปี 1839 โดยนักทดลองชาวเยอรมันชื่อ Heinrich Wilhelm Dove (H.W. Dove) ตันกำเนิดมาจากจังหวัดกลองที่ใช้ตีในการทำพิธีกรรมในวัฒนธรรมต่างๆ ด้วยเสียงที่มีคลื่นความถี่ต่ำมาก ๆ จนทำให้คนในพิธีเหมือนอยู่ในภวังค์ หรือ ทำให้มีสมาธิจดจ่อกับบางสิ่งได้นานกว่าปกติ

ข้อมูลอ้างอิง

- Makamstories.(ม.ป.ป.).ทำความเข้าใจกับ Mandala (แมนดาลา) ศิลปะแห่งความสมดุลของจักรวาล. <https://makamstories.com/%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A-mandala-%E0%B9%81%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B8%94%E0%B8%B2%E0%B8%A5/>
- PPTVHD36. (2564, 7 ตุลาคม).ทำความเข้าใจ Mandala ศิลปะสร้างสมาธิ.<https://www.pptvhd36.com/news/%E0%B9%84%E0%B8%A5%E0%B8%9F%E0%B9%8C%E0%B8%AA%E0%B9%84%E0%B8%95%E0%B8%A5%E0%B9%8C/158023>
- The Momentum. (2565,7 เมษายน).รู้จัก Binaural Beats คลื่นเสียงบำบัดที่ช่วยผ่อนคลายสมองให้นอนหลับง่าย.<https://themomentum.co/psychology-binaural-beats/>
- ProPlugin. (n.d.). Binaural Beats คืออะไร. <https://proplugin.com/th/explainer/proplugin-article-2021-01-binaural-beats/>