

เกี่ยว ทางใจ

มะนาวเขียวใบใหญ่ ดูกล้ายสุกฉ่ำเต็มที กลับสี
เย้ายวนชวนลิ้มรส หยิบมีดมาเฉือนจนได้มะนาว
หนึ่งชิ้นสดๆ ยกแตะ บีบผ่านปากลิ้น ลิ้มรสเปรี้ยว
ของมะนาวอย่างเต็มที่ลองจินตนาการดู แล้วสังเกต
ว่ามีปฏิกริยาอะไรเกิดขึ้นบ้างไหม ไม่ต้องมากหรือ
ขอแค่ nálายสอบ้างคุณก็พร้อมไปเกี่ยวข้องกับเรา
ได้เลย...

แต่ ก่อนอื่นนั้นต้องกล่าวก่อนว่า การเกี่ยวทางใจเป็นการใช้จินตนาการ
หนึ่งในวิธีผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเราเรียกวิธีนี้ว่า "การผ่อนคลาย
โดยการใช้จินตนาการ (Visualization)"

สำหรับหลักการและเทคนิคนั้นเมื่ออยู่ที่ใช้การเบี่ยงเบนความจดจ่อของจิตใจ
จากสถานการณ์ใดๆ จะทำให้จิตใจผ่อนคลาย ละวางความเครียดในปัจจุบัน
ระยะหนึ่งเพื่อตั้งหลัก ซึ่งในขณะที่จินตนาการต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุด
มุ่งเน้นให้มีการรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้งภาพ รส กลิ่น เสียงและสัมผัส
(visual colors, the basic taste and smell, rhythmic sound, and
tactile feeling of warmth and cold) ยิ่งเหมือนจริงมากเท่าไรยิ่งปลดปล่อย
ความเครียดออกจากตัวหมดสิ้น เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่ง สบายเท่านั้น

เอาล่ะที่นี่คุณพร้อมหรือยัง ถ้าพร้อมให้ลองนึกว่า ณ ตอนนี้อยู่ใน
ธรรมชาติที่รื่นรมย์ที่ไหนสักที่ที่คุณต้องการ ซึมซับไปกับบรรยากาศให้รู้สึกสบาย
และผ่อนคลาย ถ้านึกไม่ออกลองหลับตาแล้วไปเกี่ยวพร้อมๆกับเราซิ...ไป...
ไปกันเถอะ

ถ้าต้องการให้รู้สึกผ่อนคลาย
และสบายยิ่งขึ้นขอแนะนำว่าใช้คู่กับ
การผ่อนคลายด้วยการหายใจ

“การผ่อนคลายความเครียด โดยใช้จินตนาการ”

ตอนนี้คุณกำลังเดินเล่นไปตามชายหาดที่อบอุ่น พระอาทิตย์ในช่วงเย็นกำลังค่อยๆ เคลื่อนตัวคล้อยต่ำคล้ายกำลังจะตก แสงทองสว่างเรืองรองสดใส พื้นทรายสีขาว ส่องแสงแวววาว คุณรู้สึกชุ่มชื้นเย็นสบาย ฝ่าเท้าเหยียบอยู่บนพื้นทรายอันนุ่ม ละเอียดและหนักแน่น สัมผัสกลิ่นของไอเกลือในอากาศ รสของความเค็มจากละออง กลิ่นไอที่ซัดซาดเข้ามา เสียงคลื่นกระทบฝั่งไปมาเป็นจังหวะ นกนางนวลส่งเสียงร้อง แว่วๆ มาแต่ไกล คุณกำลังทอดตัวลงนั่งอย่างช้าๆ แล้วมองออกไปที่ท้องทะเลเบื้องหน้า ขณะนี้ทุกแห่งหนทอแสงเงินแกมม่วงพาดผ่านกลางขอบฟ้า คุณรู้สึกผ่อนคลาย สบายมากขึ้นเรื่อยๆ ท้องฟ้าเริ่มเปลี่ยนจากสีเหลืองทองระเรื่อเป็นสีส้มและสีแดงเข้ม และเมื่อพระอาทิตย์ตกดินราตรีสีม่วงยามค่ำคืนโอบล้อมรอบตัวคุณ ดาวดวงน้อย ปรากฏสดใส คุณรู้สึกเหมือนลอยเลื่อนอยู่ท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นเข้าสู่ภาวะ สงบสบายและผ่อนคลายอย่างเต็มที่...จินตนาการนอกจากจะฝึกเพื่อให้เกิดความ ผ่อนคลายแล้วยังสามารถฝึกให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้นด้วย

มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ได้ทดลองทั้งกับนักบินและนักกีฬา เช่นนักกีฬากลุ่มที่ไม่ได้ ลงซ้อมในสนามจริงแต่ให้เขาคิดและจินตนาการว่าเขาซ้อมจริง คิดให้เห็นทุกราย ละเอียดทั้งการเสิร์ฟลูก การใช้วงแขนไปจนกระทั่งเห็นลูกลอยลิบไป ซึ่งผลที่ได้ พบว่ามีมือและทักษะแทบไม่มีความแตกต่างกันเลยกับนักกีฬาที่ซ้อมในสนาม นอกจากนั้นถ้าต้องการให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายยิ่งขึ้นขอแนะนำว่าใช้คู่กับการ ผ่อนคลายด้วยการหายใจ (Breathing exercise) นะคะ

