

ภาคผนวก ก

- หนังสือขอความอนุเคราะห์

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2683

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

31 ตุลาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดชลบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายอภิทัต อนันตประยูร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผล
การฝึกผ่อนคลายด้วยทำถาดี้คัดค้านกับการฝึกร้องเพลงเพื่อลดความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจ
และคุ้มครองเด็ก จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ ประธาน
กรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก เยาวชนในสถาน
พินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่าง
วันที่ 2 พฤศจิกายน 2544 ถึงวันที่ 9 พฤศจิกายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0 3874 5855

โทรสาร 0 3839 3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2886

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

26 พฤศจิกายน 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายอภิทัย อนันตประยูร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการฝึกสอนคลายด้วยทำถาฐิ์คัดคณกับการฝึกร้องเพลงเพือลดความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ ปรธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 29 พฤศจิกายน 2544 ถึงวันที่ 16 มกราคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0 3874 5855

โทรสาร 0 3839 3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2327-2328

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

24 สิงหาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายอภิทัต อนันตประยูร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการฝึกสอนคลาด้วยทำถาษีคัดตนกับการฝึกร้องเพลงเพื่อลดความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.ดร.แก้วตา คณะวรรณ ประธาน กรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0 3874 5855

โทรสาร 0 3839 3466

ภาคผนวก ข
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ภาคผนวก ค
โปรแกรมการฝึกทำฐานีัดตน

โปรแกรมการฝึกท่าฤๅษีคัตตน

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1	- ปฐมนิเทศ - สร้างความสัมพันธ์ อธิบายกติกาของกลุ่ม - แนะนำเครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ - วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อด้วย EMG เป็นการวัดครั้งแรก	- เกมคู่เหมือนที่แตกต่าง - วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
2-3	- เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน - สามารถปฏิบัติท่าฤๅษีคัตตนท่าที่ 1-4 ได้ - เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก	- ปฏิบัติท่าฤๅษีคัตตนท่าที่ 1-4
4-5	- เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน - สามารถปฏิบัติท่าฤๅษีคัตตนท่าที่ 1-4 ได้อย่างคล่องแคล่ว - สามารถปฏิบัติท่าฤๅษีคัตตนท่าที่ 5-8 ได้ - เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก	- ทบทวนท่าฤๅษีคัตตนท่าที่ 1-4 - ปฏิบัติท่าฤๅษีคัตตนท่าที่ 5-8
6-7	- เพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด - สามารถปฏิบัติท่าฤๅษีคัตตนท่าที่ 1-8 ได้อย่างคล่องแคล่ว - สามารถปฏิบัติท่าฤๅษีคัตตนท่าที่ 9-12 ได้ - เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก	- ทบทวนท่าฤๅษีคัตตนท่าที่ 1-8 - ปฏิบัติท่าฤๅษีคัตตนท่าที่ 9-12

8-9	- เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน - สามารถปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตนท่าที่ 1-12 ได้อย่างคล่องแคล่ว - สามารถปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตนท่าที่ 13-15 ได้ - เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก	- ทบวนท่าฤๅษีดัดตนท่าที่ 1-12 - ปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตนท่าที่ 13-15
10-17	- เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน - สามารถปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตนท่าที่ 1-15 ได้อย่างคล่องแคล่ว - เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก	- ปฏิบัติและทบวนท่าฤๅษีดัดตน ท่าที่ 1-15
18	- วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อด้วย E.M.G. เป็นการวัดครั้งหลัง - ปัจฉิมนิเทศ	- วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

รายละเอียดของการฝึก โปรแกรมฝึกทำฤๅษีตัดตน

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับเยาวชนและระหว่างเยาวชนด้วยกัน
2. เพื่อให้เยาวชนเข้าใจจุดมุ่งหมายของการฝึกทำฤๅษีตัดตนและการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้เยาวชนทราบหลักการทำงานของเครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อและวัด

ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ พร้อมกับบันทึกผลและแจ้งผลให้เยาวชนแต่ละคนทราบ

อุปกรณ์

1. เครื่องวัดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ
2. กระดาษรูปหัวใจ ที่มีรูปภายในต่าง ๆ กัน เป็นคู่ ๆ
3. วิชชุเทป
4. ตลับเทปเพลง
5. ภาพโปสเตอร์ฤๅษีตัดตน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตัวเอง
2. ให้เยาวชนทุกคนร่วมทำกิจกรรม “คู่เหมือนที่แตกต่าง”

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้กับเยาวชนทุกคน คนละ 1 แผ่น พร้อมอธิบายว่า “เมื่อผู้วิจัยเปิดเพลง ให้เยาวชนทุกคนจะต้องไปหาคู่ของตนเอง โดยนำภาพที่มีอยู่ในรูปหัวใจไปค้นหาภาพที่เหมือนกัน แต่ระบายสีคนละด้าน เมื่อพบคู่ของตนเองให้ผลัดกันสัมภาษณ์สิ่งที่ยังไม่ทราบและสิ่งที่ต้องการทราบ” เช่น ชอบเล่นกีฬาอะไร ชอบร้องเพลงอะไร ชอบสีอะไร ชอบเพื่อนแบบไหน เป็นต้น

2.2 ให้เยาวชนบอกผลการสัมภาษณ์ของตนให้กลุ่มฟัง เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเยาวชนกับเยาวชน

2.3 ให้เยาวชนซักถามเพิ่มเติมในสิ่งที่ต้องการรู้จากเพื่อน

3. ผู้วิจัยร่วมกับเยาวชนเสนอแนะข้อคิดเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน

4. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับวิธีการ หน้าที่ จุดมุ่งหมายของการฝึกทำฤๅษีตัดตน โดยให้เยาวชนทราบว่า การฝึกทำฤๅษีตัดตนในครั้งนี้เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อ

เนื้อเกิดการผ่อนคลาย เพื่อลดความเครียด โดยสามารถวัดความเครียดที่มีอยู่ในร่างกายได้จากการวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งในครั้งนี้จะวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก และการฝึกกายบริหารฤๅษีคัตตนในครั้งนี้จะสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องได้รับความร่วมมือกันระหว่างผู้วิจัยกับเยาวชน โดยการฝึกทำฤๅษีคัตตนให้สามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว และมีความรู้ความเข้าใจในการฝึกทำฤๅษีคัตตน เพื่อผ่อนคลายความเครียดอย่างถูกต้อง ซึ่งเยาวชนจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

5. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับเครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่แสดงผลการทำงานของกล้ามเนื้อลายเป็นรูปของสัญญาณเสียง และสเกลตัวเลขบริเวณหน้าปัทม์ โดยถ้ากล้ามเนื้อมีความตึงตัวมาก เสียงจะดังและเข็มชี้มาทางสเกลตัวเลขมาก เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัว เสียงจะเบาหรือหายไปและเข็มจะชี้มาทางสเกลตัวเลขน้อย ซึ่งการฝึกทำฤๅษีคัตตนจะมีผลต่อกล้ามเนื้อลายให้คลายตัวลง ทำให้เยาวชนผู้ฝึกสามารถลดความเครียดได้ด้วยตัวเอง

6. ผู้วิจัยวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อของเยาวชนแต่ละคน พร้อมกับบันทึกผลการวัดและแจ้งผลการวัดให้เยาวชนแต่ละคนทราบ

7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้เยาวชนทุกคน ได้ซักถามข้อมูลที่สงสัยเกี่ยวกับวิธีการ หน้าที่ จุดมุ่งหมายของการฝึกทำฤๅษีคัตตน

8. เยาวชนร่วมกันสรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนี้ แล้วผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม

9. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2-3ชื่อเรื่อง ปฏิบัติทำฤาษีคัตคนท่าที่ 1-14เวลา 45 นาทีวัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เยาวชนฝึกท่าฤาษีคัตคนท่าที่ 1-14 ซึ่งมีชื่อว่า
 - นวคบริเวณกล้ามเนื้อใบหน้า 7 ท่า
 - ท่าคัตคนแก้ลมข้อมือ และแก้ลมในลำไส้
 - ท่าคัตคนแก้ปวดท้องและข้อเท้า และท่าคัตคน แก้ลมศรีษะ
 - ท่าคัตคนแก้ลมเจ็บศรีษะ, แก้เกียจ
2. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน
3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก

อุปกรณ์

วิถีโอการฝึกท่าฤาษีคัตคน ตัวแบบโดยผู้วิจัยและเยาวชนเป็นผู้ทำ

วิธีดำเนินการ

1. บอกชื่อท่า
2. บอกประโยชน์ของการฝึก
3. เริ่มฝึก โดยเริ่มจากจัดให้เยาวชนในที่ที่มีช่องว่างเหมาะสม คลายเส้นให้

หลวมเพื่อสะดวกในการฝึก และให้เยาวชนปฏิบัติท่าฤาษีคัตคนตั้งแต่ท่าที่ 1 ถึง ท่าที่ 4 โดยการฝึกทีละท่า โดยปฏิบัติไปพร้อมผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ับการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนท่า โดยนับตั้งแต่เริ่มท่าที่ 1 จนจบท่าที่ 4 ต่อจากนั้นให้เยาวชนเลือกท่าฤาษีคัตคนที่ชอบ ตั้งแต่ท่าที่ 1-4 แล้วให้เยาวชนแต่ละคนเป็นตัวแทนในการปฏิบัติท่าฤาษีคัตคน โดยให้เยาวชนที่เหลือปฏิบัติไปพร้อมกับตัวแบบจนครบ

4. ตรวจสอบความถูกต้องของท่าฤาษีคัตคนที่เยาวชนฝึก
5. ผู้วิจัยให้เยาวชนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกครั้งนี้
6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4-5

ชื่อเรื่อง ปฏิบัติทำถาษีตัดตนท่าที่ 5-8

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนท่าถาษีตัดตนท่าที่ 1-4 ให้สามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว
2. เพื่อให้เยาวชนฝึกท่าถาษีตัดตนท่าที่ 5-8 ซึ่งมีชื่อว่า
 - ท่าตัดตนแก้แขนขัด, แก้ขัดแขน
 - ท่าตัดตนแก้กล่อน, แก้เข้าขัด
 - ท่าตัดตนแก้กล่อนปิดคาด แก้เส้นมหาสมุทรกระบ
 - ท่าตัดตนแก้ลมในแขน
3. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน
4. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก

อุปกรณ์

วิดีโอการฝึกท่าถาษีตัดตน ตัวแบบโดยผู้วิจัยและเยาวชนเป็นผู้ทำ

วิธีดำเนินการ

1. บอกชื่อท่า
2. บอกประโยชน์ของการฝึก
3. เริ่มฝึก โดยเริ่มจากจัดให้เยาวชนในที่ที่มีช่องว่างเหมาะสม คลายเส้นให้หลวม

เพื่อสะดวกในการฝึก และให้เยาวชนทบทวนปฏิบัติท่าถาษีตัดตนตั้งแต่ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 4 โดยการฝึกทีละท่าโดยปฏิบัติไปพร้อมผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ับการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนท่า โดยนับตั้งแต่เริ่มท่าที่ 1 จนจบท่าที่ 4 แล้ว ให้ปฏิบัติท่าถาษีตัดตนท่าที่ 5-8 โดยฝึกทีละท่า โดยปฏิบัติไปพร้อมกับผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ับการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนท่า ต่อจากนั้นให้เยาวชนเลือกท่าถาษีตัดตนที่ชอบ ตั้งแต่ท่าที่ 5-8 แล้วให้เยาวชนแต่ละคนเป็นตัวแบบในการปฏิบัติท่าถาษีตัดตน โดยให้เยาวชนที่เหลือปฏิบัติไปพร้อมกับ ตัวแบบจนครบ

4. ตรวจสอบความถูกต้องของท่าถาษีตัดตนที่เยาวชนฝึก
5. ผู้วิจัยให้เยาวชนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกครั้งนี้
6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

ครั้งที่ 6-7ชื่อเรื่อง

ปฏิบัติทำถาษีคัดคนท่าที่ 9-12

เวลา

45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนท่าถาษีคัดคนท่าที่ 1-8 ให้สามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว
2. เพื่อให้เยาวชนฝึกท่าถาษีคัดคนท่าที่ 9-12 ซึ่งมีชื่อว่า
 - ท่าคัดคนดำรงกายอายุศัมขีน
 - ท่าคัดคนแก้ไหล่ ขา และแก้เข่า ขา
 - ท่าคัดคนแก้โรคในอก
 - ท่าคัดคนแก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า
3. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน
4. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก

อุปกรณ์

วิถีเฝ้าการฝึกท่าถาษีคัดคน ตัวแบบโดยผู้วิจัยและเยาวชนเป็นผู้นำ

วิธีดำเนินการ

1. บอกชื่อท่า
2. บอกประโยชน์ของการฝึก
3. เริ่มฝึก โดยเริ่มจากจัดให้เยาวชนในที่ที่มีช่องว่างเหมาะสม คลายเส้นให้

หลวมเพื่อสะดวกในการฝึก และให้เยาวชนทบทวนปฏิบัติท่าถาษีคัดคนตั้งแต่ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 8 โดยการฝึกทีละท่าโดยปฏิบัติไปพร้อมผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นำการเคลื่อนไหวโดยปฏิบัติไปพร้อมผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นำการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนท่า โดยนับตั้งแต่เริ่มท่าที่ 1 จนจบท่าที่ 8 แล้ว ให้ปฏิบัติท่าถาษีคัดคนท่าที่ 9-12 โดยฝึกทีละท่า โดยปฏิบัติไปพร้อมกับผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นำการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนท่า ต่อจากนั้นให้เยาวชนเลือกท่าถาษีคัดคนที่ตนชอบ ตั้งแต่ท่าที่ 9-12 แล้วให้เยาวชนแต่ละคนเป็นตัวแบบในการปฏิบัติท่าถาษีคัดคน โดยให้เยาวชนที่เลือกปฏิบัติไปพร้อมกับตัวแบบจนครบ

4. ตรวจสอบความถูกต้องของท่าถาษีคัดคนที่เยาวชนฝึก
5. ผู้วิจัยให้เยาวชนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกครั้งนี้
6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8-9ชื่อเรื่อง

ปฏิบัติทำถาษีคัดคนท่าที่ 13-15

เวลา

45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนท่าถาษีคัดคนท่าที่ 1-12 ให้สามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว
2. เพื่อให้เยาวชนฝึกท่าถาษีคัดคนท่าที่ 13-15 ซึ่งมีชื่อว่า
 - ท่าคัดคนแก้ตะโพกสลักเพชร แก้ไหล่ ตะโพกขัด
 - ท่าคัดคนแก้ลมเลื้อคนัยน์ตามัว และ แก้ลมอัครัดทั้งตัว
 - ท่าคัดคนแก้เมื่อยปลายมือ ปลายเท้า
3. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน
4. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก

อุปกรณ์

วิดีโอการฝึกท่าถาษีคัดคน ตัวแบบโดยผู้วิจัยและเยาวชนเป็นผู้นำ

วิธีดำเนินการ

1. บอกชื่อท่า
2. บอกประโยชน์ของการฝึก
3. เริ่มฝึก โดยเริ่มจากจัดให้เยาวชนในที่ที่มีช่องว่างเหมาะสม คลายเส้นให้

หลวมเพื่อสะดวกในการฝึก และให้เยาวชนทบทวนปฏิบัติท่าถาษีคัดคนตั้งแต่ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 12 โดยการฝึกทีละท่าโดยปฏิบัติไปพร้อมผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นับการเคลื่อนไหวโดยปฏิบัติไปพร้อมผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นับการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนท่า โดยนับตั้งแต่เริ่มท่าที่ 1 จนจบท่าที่ 12 แล้ว ให้ปฏิบัติท่าถาษีคัดคนท่าที่ 13-15 โดยฝึกทีละท่า โดยปฏิบัติไปพร้อมกับผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นับการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนท่า ต่อจากนั้นให้เยาวชนเลือกท่าถาษีคัดคนที่ตนชอบ ตั้งแต่ท่าที่ 9-12 แล้วให้เยาวชนแต่ละคนเป็นตัวแบบในการปฏิบัติท่าถาษีคัดคน โดยให้เยาวชนที่เหลือปฏิบัติไปพร้อมกับตัวแบบจนครบ

4. ตรวจสอบความถูกต้องของท่าถาษีคัดคนที่เยาวชนฝึก
5. ผู้วิจัยให้เยาวชนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกครั้งนี้
6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 10-17ชื่อเรื่อง

ปฏิบัติทำฤาษีคัดคนทำที่ 1-15

เวลา

45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เยาวชนทบทวนทำฤาษีคัดคนทำที่ 1-15 ให้สามารถปฏิบัติได้อย่าง

คล่องแคล่ว

2. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน

3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก

อุปกรณ์

วิธีโองการฝึกทำฤาษีคัดคน ตัวแบบโดยผู้วิจัยและเยาวชนเป็นผู้นำ

วิธีดำเนินการ

1. บอกชื่อทำ

2. บอกประโยชน์ของการฝึก

3. เริ่มฝึก โดยเริ่มจากจัดให้เยาวชนในที่ที่มีช่องว่างเหมาะสม คลายเส้นให้

หลวมเพื่อสะดวกในการฝึก และให้เยาวชนทบทวนปฏิบัติทำฤาษีคัดคนตั้งแต่ทำที่ 1 ถึงทำที่ 15 โดยการฝึกทีละทำโดยปฏิบัติไปพร้อมผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นับการเคลื่อนไหวโดยปฏิบัติไปพร้อมผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นับการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนทำ โดยนับตั้งแต่เริ่มทำที่ 1 จนจบทำที่ 15 แล้ว ต่อจากนั้นให้เยาวชนเลือกทำฤาษีคัดคนที่ตนชอบ ตั้งแต่ทำที่ 1-15 โดยให้เยาวชนที่เลือกปฏิบัติไปพร้อมกับตัวแบบจนครบ

4. ตรวจสอบความถูกต้องของทำฤาษีคัดคนที่เยาวชนฝึก

5. ผู้วิจัยให้เยาวชนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการฝึกครั้งนี้

6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 18ชื่อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศเวลา 45 นาทีวัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการฝึกทำภาวนีคัดตน
2. เพื่อวัดความตั้งใจของกล้ามเนื้อ พร้อมกับบันทึกผลและแจ้งผลให้เขาวชนแต่ละคนทราบ

ละคนทราบ

อุปกรณ์

1. เครื่องวัดการตั้งใจของกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสรุปผลที่ได้จากการฝึกทำภาวนีคัดตนและเสนอแนะวิธีการนำทำภาวนีคัดตนไปใช้เพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวัน
2. ผู้วิจัยวัดการตั้งใจของกล้ามเนื้อของเขาวชนแต่ละคน พร้อมกับบันทึกผลการวัดและแจ้งผลการวัด รวมทั้งอธิบายแปลผลการวัดความตั้งใจของกล้ามเนื้อจากการฝึกทำภาวนีคัดตน เพื่อลดความเครียดให้เขาวชนแต่ละคนทราบ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอใจเขาวชนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกทำภาวนีคัดตนเป็นอย่างดี และกล่าวปิดกิจกรรมการฝึกทำภาวนีคัดตน

ท่าฤๅษีตัดถนนพื้นฐาน 15 ท่า

ท่าที่ 1 นวดบริเวณกล้ามเนื้อบนใบหน้าต่อเนื่อง 7 ท่า

เป็นท่านวดกล้ามเนื้อใบหน้าและถอนอมสายตา

ท่าเตรียม

ท่านั่ง หรือท่านยืนลำตัวตรง ล้างมือให้สะอาดนิ้วไม่สวมแหวน ไม่ใส่ตุ้มหู

ท่าบริหาร

1. ท่าเสยผม

ใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กดขอบกระบอกตาบนทั้งสองข้างพร้อมกันให้แน่นพอควร ค่อย ๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วมือทั้ง 3 นิ้ว เลื่อนขึ้นไปบนศีรษะต่อเนื่องไปจนถึงท้ายทอยในท่าเสยผมทำซ้ำ 10 ครั้ง

2. ท่าทาแป้ง

ใช้นิ้วกลางทั้งสองข้าง กดด้านข้างดั้งจมูก พร้อมกันให้แน่นพอควร ค่อย ๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วกลางขึ้นไปจนถึงหน้าผาก แล้วใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางและนิ้วก้อยทั้งสองข้าง มือจรดกันตรงกลางหน้าผาก แล้วลูบมือให้แนบสนิทไปทางหางคิ้วลูบลงไปใต้แก้ม ต่อเนื่องไปจนถึงคาง ทำซ้ำ 10 ครั้ง

3. ท่าเช็ดปาก

ใช้ฝ่ามือขวาวางทาบบนปาก โดยให้ปลายนิ้วนางอยู่ที่ปลายคางซ้าย กดมือให้แนบสนิทแล้วลากมือไปทางด้านขวาพร้อมกับเม้มริมฝีปาก เปลี่ยนไปใช้มือซ้ายทำซ้ำแบบเดิมนับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง

4. ท่าเช็ดคาง

ใช้หลังมือขวาทาบใต้คาง โดยให้ปลายนิ้วชี้อยู่ที่คางซ้าย กดมือให้แนบสนิทแล้วลากไปตามคางจนถึงคางขวา เปลี่ยนไปใช้มือซ้าย ทำซ้ำแบบเดิมนับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง

5. ท่ากดใต้คาง

ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดใต้คางบริเวณตรงกลางพร้อมกัน โดยใช้ปลายนิ้วตั้งฉากกับคาง กดนิ่งด้วยแรงพอควรประมาณ 10 วินาที (อาจใช้นับ 1 - 10 ซ้ำ ๆ) ขณะกดก้มหน้าเล็กน้อยเพื่อด้านนิ้วมือ เลื่อนตำแหน่งที่กดทีละจุดตามแนวกระดูกขากรรไกรจนถึงบริเวณใต้คาง ทำซ้ำแบบเดิม 5 ครั้ง

6. ทำอุหนำหุและหลังหุ

ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางทั้งสองข้างคืบหุและแนบสนิทกับแก้ม ถูนิ้วมือขึ้นลงแรง ๆ นับเป็น 1 ครั้งทำซ้ำ 20 ครั้ง

7. ทำตบท้ายทอย

ใช้โคนฝ่ามือทั้งสองข้างปิดหูไว้ โดยใช้มือขวาปิดหูขวา มือซ้ายปิดหูซ้าย และปลายนิ้วทั้งสองข้างจะวางอยู่บริเวณท้ายทอยพอดี โดยปลายนิ้วจรดกันกระดูกนิ้วมือทั้งสองข้างให้มากที่สุดแล้วตบที่ท้ายทอยพร้อมกันโดยไม่ยกฝ่ามือ ทำซ้ำ 20 ครั้ง

ท่าที่ 2 คัดคนแก้ลมข้อมือและลมในลำไส้

เป็นท่าเตรียมความพร้อมของร่างกายและฝึกการหายใจ เป็นการบริหารข้อมือ และช่วยบริหารบริเวณฝ่ามือเมื่อเพิ่มการขมิบก้น

ท่าเตรียม

ใช้ท่านั่ง เช่น นั่งขัดสมาธิ นั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ และพนมมือในท่าเทพพนม

ท่าบริหาร

ใช้มือซ้ายดันมือขวา มือขวาด้านแรงดันมือซ้าย พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจ แล้วแขม่วท้องและขมิบก้นไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายการดันมือให้อยู่ในท่าเดิม ทำซ้ำเช่นเดิมแต่เปลี่ยนเป็นมือขวาดันมือซ้าย เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ โดยสลับการดันมือข้างซ้ายและขวากลับข้างละ 5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 3 คัดคนแก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ

เป็นการบริหารบริเวณไหล่ คอ ออก และท้อง ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตที่ศีรษะและแขน

ท่าเตรียม

ใช้ท่านั่ง เช่น นั่งขัดสมาธิ นั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ หรือยืนก็ได้และประสานนิ้วมือทั้งสองข้างเข้าหากัน ให้มือกำไว้ที่ระดับลิ้นปี่

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกมือทั้งสองข้างที่ประสานกันแล้วชูขึ้นเหนือศีรษะ จนทั้งสองข้างต้องเหยียดตรงและแนบกับใบหู กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับคัดมือที่ประสานกันหงายขึ้น ขณะที่มือยังชูเหนือศีรษะ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อย ๆ แยกมือทั้งสองข้างออกจากกัน โดยวาดมือไปทางข้างหลัง แล้วกำหมัดมาวางไว้ที่บั้นเอวทั้งสองข้างสูดลม

หายใจเข้าให้เต็มที่พร้อมกับกดกำปั้นลงที่บนเอวให้เต็มที่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายการกด เลื่อนตำแหน่งที่ใช้กำปั้นกดไปทางกลางหลังทีละน้อยจนกำปั้นชิดกันที่บริเวณกลางหลัง เริ่มต้นทำซ้ำใหม่จนครบ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 4 ดัดตนแก้ลมจับ ศีรษะและตามัว แลแก้เกียจ

เป็นท่าบิคชีเกียจ โดยประยุกต์ให้เคลื่อนไหวแขนครบทุกด้าน เป็นการบริหาร

ส่วนแขน

ท่าเตรียม

ใช้ทำนั่ง เช่น นั่งขัดสมาธิ นั่งตั้งเข่า หรือนั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้และประสานมือทั้งสองข้างไว้ที่ระดับอก

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือที่ประสานกันยื่นไปทางด้านซ้ายให้เต็มที่แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขน ดัดฝ่ามือกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือที่ประสานกันยื่นไปทางด้านขวาให้เต็มที่ ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขน ดัดให้ฝ่ามือที่ประสานกัน ยื่นไปทางด้านหน้าให้เต็มที่ ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขน ดัดให้ฝ่ามือที่ประสานกันเหยียดขึ้นเหนือศีรษะและแนบกับใบหู กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับลดมือมาวางไว้บนหน้าผาก ผ่อนลมหายใจออก กลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นซ้ำใหม่ โดยเหยียดแขน ไปทางด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหน้า และด้านบนตามลำดับ จนครบชุด 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 5 ดัดตนแก้แขนขัดและแก้ขัดแขน

เป็นการบริหารบริเวณหัวไหล่ ช่วยลดอาการแขนขัด

ท่าเตรียม

ใช้ทำนั่ง เช่น นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ หรือทำยืนก็ได้ และงอพับศอกข้างหนึ่งโดยให้มือวางไว้ได้ตางข้างเดียวกัน ส่วนมืออีกข้างหนึ่งกุมไว้ได้ศอกที่งอพับอยู่

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือข้างขวาที่กุมไว้ได้ศอกของแขนด้านซ้าย ดึงข้อศอกไปทางแขนอีกข้างหนึ่งให้มากที่สุด ฝ่ามือข้างที่ดึงศอกจะถูกดึงให้ไล่ไปตามแนวทาง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับคลายมือให้อยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิม แต่พลิกกลับใช้หลังมือข้างที่ดึงศอก ดึงไล่ไปตามแนวทาง เริ่มต้นทำใหม่สลับข้างซ้ายและขวา จนครบข้างละ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 6 ดัดตนแก้กล้ามเนื้อ และแก้เข้าขัด

เป็นการบริหารบริเวณเข้า หลัง และเอว (กร่อน (ความเสื่อม) คือโรคเรื้อรัง หรือมีความเสื่อมของอวัยวะนั่นเอง)

ท่าเตรียม

ใช้ทำนั่งเหยียดขาทั้งสองข้างและมือทั้งสองข้างวางไว้บนหน้าขา

ท่าบริหาร

สูดหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างนวดตั้งแต่ต้นขา นวดต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า ใช้มือจับปลายเท้าไว้ และก้มหน้าให้มากที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายมือและนวดกลับขึ้นมายุ่งในท่าเตรียม เริ่มต้นทำใหม่จนครบ 5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 7 ดัดตนแก้กล้ามเนื้อปัดคาด และแก้เส้นมหาสมุทรระดับ (ท่าโก่งคันธนู)

เป็นการบริหารส่วนอก และขา (กล้ามเนื้อปัดคาด หมายถึง ภาวะอาการขัดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณต่าง ๆ อันเนื่องมาจากความเสื่อมจากการใช้งานผิดปกติของกล้ามเนื้อและเส้นเลือด

ท่าเตรียม

ใช้ทำนั่งเหยียดขาข้างเดียวและงอขาอีกข้างให้ฝ่าเท้ายันกับต้นขาในระดับเข่า กำมัดทั้งสองให้ชิดกันไว้ที่ระดับอก อาจใช้ทำยืนหรือนั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ก็ได้

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยื่นก้านข้างเดียวกับขาที่เหยียดออกไป ให้ชูไปทางปลายเท้าหันหน้าไปตามก้านในลักษณะเล็งเป้าหมาย ส่วนก้านอีกข้างหนึ่งดึงมาทางด้านหลังให้เต็มที่ กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายมือเปลี่ยนกลับมายุ่งในท่าเตรียม เริ่มทำซ้ำใหม่โดยเหยียดขาข้างซ้ายและขวาสลับกันจนครบข้างละ 5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 8 ดัดตนแก้ลมในแขน

เป็นการบริหารส่วนแขน ข้อมือ และนิ้วมือ

ท่าเตรียม

ใช้ทำยืน หรือทำนั่ง เช่น นั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ นั่ง ชันเข่าข้างใดข้างหนึ่ง และยื่นแขนข้างใดข้างหนึ่งออกไปข้างหน้าให้อยู่ในระดับเดียวกันกับหัวไหล่

ท่าบริหาร

ให้มืออีกข้างหนึ่ง จับนิ้วมือของแขนที่ยื่นออกไปข้างหน้าให้ฝ่ามือตั้งขึ้น สูดลมหายใจเข้าให้มากที่สุด พร้อมกับออกแรงดันมือข้างที่ยื่นออกไปด้านกับการดึงบริเวณนิ้วมือเข้าหาตัว โดยแขนทั้งสองข้างเหยียดตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับ

ปล่อยมือที่จับไว้ ค่อยๆ ปล่อยมือลง กางนิ้วมือออก แล้วกรีดนิ้วลงที่ละนิ้ว เริ่มจากนิ้วก้อยถึงนิ้วหัวแม่มือ แล้วเอามือลงไว้ข้างลำตัว เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ โดยเปลี่ยนแขนข้างที่ยื่นออกไปเป็นอีกข้างหนึ่ง สลับกันจนครบข้างละ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 9 ดัดตนดำรงกายอายุศัสมยีน

เป็นการบริหารส่วนขา มีการยืดตัวตามแนวดิ่ง

ท่าเตรียม

ใช้เท้ายืนแยกขา เบาะปลายเท้าออก มือทั้งสองข้างกำหมัดวางซ้อนกันที่ระดับอก

(ทำยักษ์ถือกระบอง)

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับย่อตัวลงให้มากที่สุด แหม่วท้อง ขมิบก้น กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับยืดตัวขึ้นอยู่ในท่าเตรียมเริ่มต้นทำซ้ำใหม่ จนครบ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 10 ดัดตนแก้ไหล่ ขา และแก้เข่า ขา

เป็นการบริการส่วนเอว ออก ขา และไหล่ มีการบริการแบบบิดเกลียว

ท่าเตรียม

ใช้เท้ายืนก้าวขาข้างหนึ่งออกไปข้างหน้า มือข้างเดียวกันวางบนหน้าขา ขาที่อยู่ด้านหลังเหยียดตรง วางสันมือข้างเดียวกับขานี้ไว้บนสะโพกข้างเดียวกัน

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับย่อตัวหิ้งน้ำหนักลงบนขาข้างที่ก้าวออกไป ขาข้างที่อยู่ด้านหลังเหยียดตรง บิดลำตัวไปทางด้านมือที่วางอยู่บนสะโพก กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียมเริ่มต้น ทำซ้ำเช่นเดิม โดยก้าวขาข้างซ้ายและขวาสลับกันจนครบข้างละ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 11 ดัดตนแก้โรคในอก

เป็นการผายปอด ช่วยบริหารส่วนอก

ท่าเตรียม

ใช้ท่านอนหงาย ขาและลำตัวตรง แขนทั้ง 2 ข้างวางแนบลำตัวในลักษณะคว่ำมือ

ท่าบริหาร

จังหวะที่ 1 สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างที่แนบลำตัว ชูไว้เหนือศีรษะในลักษณะเหยียดตรงดันแขนทั้ง 2 ข้างแนบชิดใบหู กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับยกแขนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ จนครบ 5 – 10 ครั้ง

จังหวะที่ 2 ใช้มือทั้งสองประสานกันวางไว้ระดับหัวเข่าหรือตอ้งน้อย สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดดัดฝ่ามือไปข้างหน้า พร้อมกับยกขึ้นชูไว้เหนือศีรษะ โดยแขนและขาเหยียดตรง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออก สดมือมาวางที่หน้าผากในลักษณะหงายมือ สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด ดัดฝ่ามือที่ประสานกันมาอยู่เหนือหัวเข่าหรือตอ้งน้อย กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจพร้อมกับวางมือลงบนหัวเข่าหรือตอ้งน้อย กลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ จนครบ 10 ครั้ง

ท่าที่ 12 ดัดตนแก้ตะคริวมือตะคริวเท้า

ใช้ทดสอบการทรงตัวด้วยการยืนขาเดียว เป็นการบริหารส่วนขา

ท่าเตรียม

ใช้เท้ายันแยกขาให้ปลายเท้าเบะออก เป็นการบริหารส่วนขา กางศอก คว่ำมือ จับต้นขาต้นฝ่ามือออกด้านข้าง (ท่าเดินโซน)

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกขาข้างหนึ่งมาด้านการกดของมือทั้งสองข้าง จนก้นนั้นลอยขึ้นเหนือพื้น กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับกดมือทั้งสองแน่นิ่ง ผ่อนลมหายใจพร้อมกับวางขาให้อยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ โดยยกขาข้างซ้ายและขวาสลับกันจนครบ

10 ครั้ง

ท่าที่ 13 ดัดตนแก้ตะโพกสลักเพชร และแก้ไหล่ตะโพกขัด

เป็นการบริหารไหล่ สะโพก และหลัง

ท่าเตรียม

ยืนตรงให้เท้าทั้งสองข้างขนานกันหรือชิดกัน

ท่าบริหาร

ยืนตรงแยกขาเล็กน้อย สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือบีบนิ้วจากต้นขาไปจนถึงเท้า กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ใช้มือแตะพื้น สูดลมหายใจออก บีบนิ้วจากข้อเท้าขึ้นมาจนถึงต้นขากลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง (ระยะเริ่มต้นอาจแยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร จะทำไม่ฝืนร่างกายมากเกินไปขณะที่ก้มเอามือแตะพื้น)

ท่าที่ 14 ดัดตนแก้ลมเลือดนัยน์ตามัว และแก้ลมอันรัดทั้งตัว

เป็นการบริหารส่วนคอ หน้าอก และขา

ท่าเตรียม

ใช้ท่านอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง สันเท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างประสานกันไว้ที่พื้นระดับกลาง

ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้เต็มที่ งอขาทั้งสองข้างให้ปลายเท้าชี้มาทางศีรษะให้มากที่สุดสำหรับฝ่ามือ หน้าท้องและหน้าขาต้องชิดพื้น กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับวางศีรษะและขาทั้งสอง 2 ข้างลง กลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่จนครบ 10 ครั้ง

ท่าที่ 15 ดัดตนแก้เมื่อยปลายมือปลายเท้า

เป็นการบริหารส่วนคอ เอว ขา และเข่า

ท่าเตรียม

ใช้ท่านอนคว่ำ หรือนอนตะแคง ศีรษะหนุนแขนข้างที่เหยียดตรงชี้ไปเหนือศีรษะ มือคว่ำลงกับพื้น แขนอีกข้างหนึ่งวางแนบลำตัว

ท่าบริหาร

พลิกตะแคงลำตัวไปทางด้านที่แขนเหยียดตรง สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้มากที่สุด และใช้มือข้างที่แนบลำตัวเลื่อนไปจับปลายเท้าข้างเดียวกับมือ แล้วเหยียดปลายเท้าไปด้านหลังให้เต็มที่ ให้หัวเข่าแยกจากกัน กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับปลายเท้าลดศีรษะลงกลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ โดยพลิกตะแคงข้างซ้ายและขวา สลับกันจนครบ 5 - 10 ครั้ง

ภาพประกอบทำถาดไม้ดัดตน

ท่าที่ 1 ทำบริหารกล้ามเนื้อบนใบหน้า 7 ท่า

เป็นท่าที่ รศ.นพ.กรุงไกร เจนพาณิชย์ ใช้สอนคนอมสายตา (บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า 7 ท่า)



ท่าเตรียม

นั่งหรือยืน ลำตัวตรง ล้างมือ ล้างหน้า ให้สะอาด ไม่สวมแว่น ไม่ใส่ตุ้มหู



ท่าบริหาร

1. ท่าเสยผม

ใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กดขอบกระบอกตาบน (ระดับคิ้ว) ทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน ค่อย ๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วมือทั้ง 3 นิ้ว เรื่อยขึ้นไปบนศีรษะต่อเนื่องไปจนถึงท้ายทอยในท่าเสยผม ทำซ้ำ 10 ครั้ง



2. ทำทาแป้ง

ใช้นิ้วกลางทั้งสองข้าง กดด้านข้างคั้งจมูกพร้อมกัน ค่อย ๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วขึ้นไปจนถึงหน้าผาก แล้วใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ทั้งสองข้าง จรดกันที่กลางหน้าผาก จากนั้นลูบมือทั้งสองข้างให้แนบสนิทไปทางหางคิ้วผ่านแก้มต่อเนื่องไปจนถึงคาง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



3. ทำเช็ดปาก ใช้ฝ่ามือซ้ายวางทาบนปาก โดยให้ปลายนิ้วนางของฝ่ามือซ้ายวางอยู่ที่ปลายคิ้วข้างขวา ลากมือมายังด้านซ้ายพร้อมกับเม้มริมฝีปาก โดยให้ฝ่ามือกดแนบสนิทขณะทำ แล้วสลับเป็นมือขวา ทำแบบเดียวกันนับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



4. ทำเช็ดคาง ใช้หลังมือซ้ายทาบใต้คาง โดยให้ปลายนิ้วอยู่ที่คิ้วขวา แล้วลากมือตั้งแต่คิ้วขวาไปตามคางจนถึงคิ้วซ้าย โดยให้หลังมือกดแนบสนิทขณะทำ แล้วสลับเป็นมือขวา ทำแบบเดียวกันนับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



5. ทำคอได้คาง ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดตรงกลางคางโดยให้ปลายนิ้วหัวแม่มือแนบกับใต้คาง ขณะกดก้มหน้าเล็กน้อยเพื่อด้านนิ้วมือ ใช้แรงกดพอสมควร นิ่งสักครู่ นับ 1-10 ในใจ (ประมาณ 10 วินาที) และเลื่อนกดให้ทั่วใต้คางตามลำดับ โดยเลื่อนทีละจุด ทำซ้ำ 5 ครั้ง



6. ทำอุหนฺาและหลังหู ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางทั้ง 2 ข้างคืบหู โดยให้ฝ่ามือแนบกับแก้ม ถูนิ้วมือขึ้นลงแรง ๆ นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 20 ครั้ง



7. ทำตบท้ายทอย ใช้สันมือทั้ง 2 ข้างปิดหูไว้ โดยให้ปลายนิ้วทั้ง 2 ข้างวางอยู่บนบริเวณท้ายทอย ปลายนิ้วกลางจรดกัน กระดกนิ้วมือทั้ง 2 ข้างให้มากที่สุด แล้วตบที่ท้ายทอยพร้อมกันโดยไม่ยกฝ่ามือ ทำซ้ำ 20 ครั้ง



หมายเหตุ ในการบริหารแต่ละท่า ให้กำหนดลมหายใจเข้าออกไปด้วย

ท่าที่ 2 ทำคัดตนแก้ลมข้อมือและแก้ลมในลำไส้

เป็นท่าการบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีคัดตน แก้ลมข้อมือและแก้ลมในลำไส้
ประโยชน์ แก้ลมข้อมือและแก้ลมในลำไส้

เป็นการบริหารข้อมือ และเป็นการเตรียมพร้อมฝึกลมหายใจ จากโคลงที่ 2 นั้น น่าจะ
ได้ผล 2 ทาง คือ ข้อมือ และเมื่อเพิ่มการขมิบก้น จะช่วยบริหารบริเวณฝีเย็บได้อีกด้วย

ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งตั้งเข่า หรือนั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ พนมมือในท่าเทพพนม โดยให้มือ
ที่พนมอยู่ห่างจากหน้าอก แขนตั้งฉากกับลำตัว



ท่าบริหาร

ให้มือซ้ายดันมือขวา มือขวาด้านแรงมือซ้าย พร้อมกับคิดปลายนิ้วให้นิ้วโป้งด้านตรง
ข้าม ในขณะที่ดันมือค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจ แหม่วท้องและขมิบก้นไว้
สักครู่ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อย ๆ คลายมือกลับมาอยู่ในท่าเตรียมทำสลับกันระหว่าง
มือซ้ายกับมือขวา นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำจนครบ 5-10 ครั้ง



ท่าที่ 3 คัดตนแก้ปวดท้องและข้อเท้าและแก้ลมปวดศีรษะ

เป็นท่าที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีคัตตน แก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ
ประโยชน์ แก้ปวดท้องและข้อเท้า แก้ลมปวดศีรษะ

เมื่อฝึกทำนี้ต่อเนื่องกัน จะช่วยให้การเคลื่อนไหวของข้อไหล่เป็นไปได้ หากฝึกทำนี้
ครบชุด น่าจะช่วยแก้ปัญหาการจัดข้อของไหล่ คอ ออก ท้อง และส่งผลต่อระบบไหลเวียน
โลหิตที่ไปเลี้ยงบริเวณศีรษะและแขน

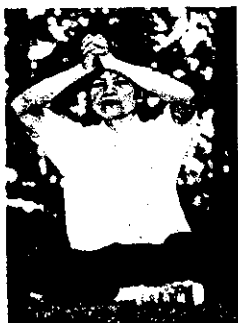
ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ หรือยืนก็ได้ มือทั้ง 2 ข้างประสานกันอยู่
ประมาณระดับลิ้นปี่



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับค่อย ๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนทั้งสองข้าง
เหยียดตรงแนบชิดใบหู

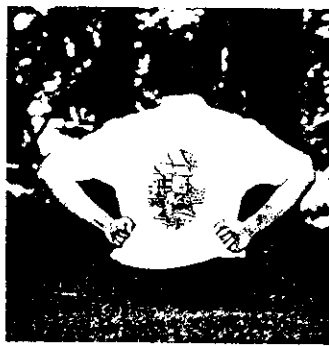


กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับคัดมือที่ประสานกันเหนือศีรษะให้หงายขึ้น

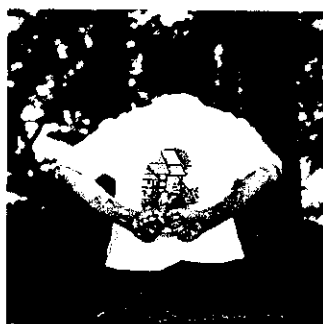




ผ่อนคลายหายใจออกพร้อมกับค่อย ๆ วาดมือทั้ง 2 ข้าง ออกจากกันไปทางด้านหลัง



แล้วกำหมัดมาวางไว้ที่บั้นเวทั้งสองข้าง (บริเวณหัวตะคาก) ใช้กำปั้นกดบริเวณเวทั้งสองข้าง ขณะกดสูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดแน่น ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายการกดกำปั้น



เลื่อนตำแหน่งที่ใช้กำปั้นกดไปทางกลางหลังทีละน้อย จนกำปั้นชิดกันที่บริเวณกลางหลัง เริ่มต้นทำซ้ำใหม่จนครบ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 4 คัดคนแก้ลมเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกียจ

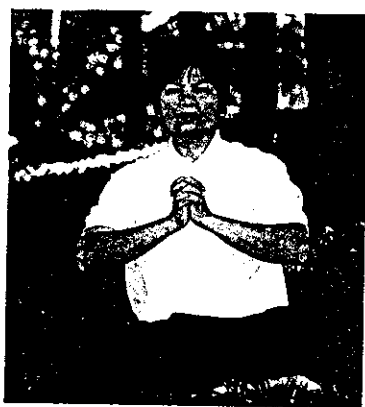
เป็นท่าที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีคัดคน แก้ลมเจ็บศีรษะและตามัวและแก้เกียจ

ประโยชน์ แก้ลมเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกียจ

เป็นท่าง่าย ๆ ที่ใช้กันบ่อยคือ บิดขี้เกียจ โดยประยุกต์ให้เคลื่อนไหวครบทุกทิศทั้งซ้ายขวา หน้า และยกขึ้นสูงเหนือศีรษะเป็นการยืดแขนเต็มที่ทุกทิศ

ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิหรือนั่งตั้งเข่าหรือนั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ มือทั้งสองข้างประสานกันอยู่ประมาณระดับล้นปี



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับเหยียดแขนคดให้ฝ่ามือยื่นไปทางข้างซ้ายให้มากที่สุด โดยให้ลำตัวตรง หน้าตรง แขนตั้ง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขนทั้ง 2 ข้างเข้ามาอยู่ในท่าเตรียม



ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือที่ประสานกันขึ้นไปทางด้านขวา



ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือที่ประสานกันขึ้นไปทางข้างหน้า



ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือที่ประสานกันชูขึ้นเหนือศีรษะ แขน
ทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหู



ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับลดแขนลงให้มือทั้ง 2 ช้างพักไว้บนศีรษะใน
ลักษณะหงายมือ และค่อย ๆ ลดมือลงมาอยู่ในท่าเตรียม



เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ โดยเหยียดแขนไปทางด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหน้า และด้านหลังตาม
ลำดับ นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำจนครบ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 5 คัดคนแก้แขนขัดและแก้ขัดแขน

เป็นท่าที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีคัดคน แก้แขนขัด และแก้ขัดแขน

ประโยชน์ แก้ขัดแขนและแก้แขนขัด

เป็นท่าที่ทำได้ง่ายและลดปัญหาแขนขัดที่พบบ่อย เป็นการบริหารหัวไหล่

ท่าเตรียม

นั่งพับเพียบหรือนั่งขัดสมาธิหรือนั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้หรือยืนก็ได้ ลำตัวตรง ยกศอก ข้างซ้ายให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มซ้าย มือข้างขวากุมได้ศอกข้างซ้ายที่ตั้งขึ้น



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือข้างขวาที่กุมได้ศอกดึงข้อศอกซ้ายมาทางแขน ข้างขวาให้มากที่สุด ในขณะที่เดียวกันเกร็งข้อศอกข้างซ้ายดันมือขวาไว้



ขณะดึงข้อศอก ฝ่ามือข้างที่ดึงศอกจะถูกดึงให้ไ้ไปตามแนวทาง กลั้นลมหายใจไว้
สักครู่ ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับปล่อยมือให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



เปลี่ยนเป็นใช้หลังมือซ้ายแนบแก้มซ้าย สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับดึง
ข้อศอกเช่นเดิม ขณะดึงข้อศอกหลังมือจะถูกดึงให้ไ้ไปตามแนวทาง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่
ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือกลับมาอยู่ในท่าเตรียม



ทำซ้ำเช่นเดิมโดยเปลี่ยนเป็นมือขวา โดยให้ฝ่ามือวางแนบแก้มขวา มือข้างซ้ายกุม
ได้ศอกข้างขวาที่ดั่งขึ้น



ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นใช้หลังมือขวา แนบแก้มขวา เริ่มต้นทำซ้ำใหม่สลับกัน
ซ้ายขวา นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำจนครบ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 6 คัดตนแก้กล่อน และแก้เข้าขัด

เป็นท่าที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีคัตตน แก้กล่อน และแก้เข้าขัด

ประโยชน์ แก้กล่อนกษัย แก้เข้าขัด

เป็นท่าที่ทำได้ไม่ยาก เป็นการบริหารบริเวณเข่า หลัง เอว คำว่า “กล่อน” คือ ความเสื่อม “กล่อนกษัย” โรคเรื้อรัง หมายถึงมีความเสื่อมของอวัยวะนั่นเอง

ท่าเตรียม

นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง มือทั้ง 2 ข้างวางไว้บริเวณหน้าขา หน้าตรง หลังตรง



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือทั้ง 2 ข้าง นวดตั้งแต่ต้นขา



นวดต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า แล้วใช้มือทั้งสองข้างจับปลายเท้าและก้มหน้าให้มากที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายมือจากปลายเท้า นวดจากข้อเท้ากลับขึ้นมามาจนถึงต้นขา แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำใหม่ ทำซ้ำจนครบ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 7 คัดตนแก้กล่อนปัดคาด และแก้เส้นมหาสมุทรจับ

เป็นท่าที่ประยุกต์จากท่าฤๅษีคัตตน แก้กล่อนปัดคาด และแก้เส้นมหาสมุทรจับ

ประโยชน์ แก้กล่อนปัดคาด และแก้เส้นมหาสมุทรจับ

ทำนี้จะมีผลที่อก และขา ควรทำต่อเนื่องจากท่าที่ 6 หากยืนก็ทำท่าแก้กล่อนปัดคาด ทำเดียว หากนั่งอยู่ก็ทำต่อเนื่องได้เลย “กล่อนปัดคาด” โบราณกล่าวว่า หมายถึงภาวะอาการขัดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณต่าง ๆ อันเนื่องมาจากความเสื่อมจากการใช้งานผิดปกติของกล้ามเนื้อ และเส้นเลือดภายใน

ท่าเตรียม

นั่งเหยียดขาข้างซ้ายให้เฉียงออกไปทางด้านซ้าย งอเข่าขวาให้ฝ่าเท้าชิดต้นขาซ้าย กำหมัดทั้ง 2 ข้างไว้ให้นานจนไว้ที่ระดับอก และให้ห่างจากอก (อาจใช้ทำยืนหากมีปัญหาในการนั่ง หรือนั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้)



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยื่นก้านซ้ายเหยียดออกไปทางปลายเท้าซ้ายหันหน้าไปตามก้านในลักษณะเฉียงเป่าหมาย ดึงก้านและศอกข้างขวาไปทางด้านหลังให้เต็มทึจนรู้สึกตึงสะบักและหลัง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเปลี่ยนกลับอยู่ในท่าเตรียม



ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดขาข้างขวาเฉียงออกไปทางด้านขวา งอเข่าซ้ายให้ฝ่าเท้าชิดต้นขาขวา



เริ่มต้นทำซ้ำใหม่สลับกันซ้ายขวา นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำจนครบ 5-10 ครั้ง



ท่าที่ 8 คัดคนแก้มในแขน

เป็นท่าที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีคัดคน คือ แก้มในแขน

ประโยชน์ แก้มในแขน

เป็นท่าที่ทำได้ง่ายและได้ประโยชน์ต่อแขน ข้อมือ นิ้ว เป็นการบริหารส่วนแขน ข้อมือ และนิ้วมือ

ท่าเตรียม

ยืนหรือนั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ หรือนั่งชันเข่าข้างซ้ายและยื่นแขนข้างซ้ายออกไปข้างหน้า ให้อยู่ในระดับเดียวกับหัวไหล่ โดยไม่พับมือไว้บนเข่า ใช้มือข้างขวาจับนิ้วมือซ้ายที่ยื่นออกไปให้ฝ่ามือตั้งขึ้น



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับออกแรงดันมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปด้านกับการดึงบริเวณนิ้วมือข้างขวาเข้าหาตัว โดยแขนทั้ง 2 ข้างเหยียดตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับไว้ กางนิ้วมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปให้เต็มที่ แล้วกรีดนิ้วหรือพับนิ้วมือลงที่ละนิ้วจนครบ คว่ำหรือหักข้อมือลงและลดมือลงไว้ข้างลำตัว



เริ่มต้นทำซ้ำเช่นเดิม โดยเปลี่ยนเป็นนั่งชันเข่าขวาและยื่นแขนขวาออกไป ใช้มือข้างซ้าย จับนิ้วมือขวาคัด ทำสลับกันไปซ้ายขวา นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำจนครบ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 9 คัดคนดำรงกายอายุศมียืน

เป็นท่าที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีคัดคนดำรงกายอายุศมียืน

ประโยชน์ ทดสอบการทรงตัว ยึดหลัง บริหารเข่า ต้นขา และช่วยระบบขับถ่าย

เป็นท่าทดสอบการทรงตัว ยืนขาเดียว บริหารเข่า หลัง และต้นขา มีการยืดร่างกายตามแนวตั้ง

ท่าเตรียม

ยืนแยกขา แปะปลายเท้าออก มือทั้งสองข้างกำหมัดวางซ้อนกันที่ระดับอก (ทำยักษ์ถือกระบอง) แขนตั้งฉากกับลำตัว และมือห่างจากอก



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับย่อตัวลงช้า ๆ กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับแขม่วท้อง ขมิบก้น ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อย ๆ ยืดตัวให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ จนครบ 5 – 10 ครั้ง



หมายเหตุ ท่านี้มีข้อจำกัดสำหรับผู้ที่มีการปวดหลัง อาการชาลงไปที่ขาทั้ง 2 ข้าง และมีอาการเวียนแปลบที่หลัง

ท่าที่ 10 คัดคนแก้ไหล่ ขา และแก้เข่า ขา

เป็นท่าที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีคัดคน แก้ไหล่ ขา และแก้เข่า ขา
ประโยชน์ แก้ไหล่ ขา ขา ขัด

เป็นท่าที่ใช้ในการบริหารเอว ออก ขา และไหล่ (เป็นการบริหารแบบเกลียวบิด)
ท่าเตรียม

ยืนก้าวขาข้างซ้ายเฉียงออกไปทางซ้าย
มือข้างเดียวกันวางแนบน้าขา มือขวาทำอยู่
บนสะโพกในลักษณะคว่ำมือ สันมือคั่นสะโพก
ปลายมือหันไปทางข้างหลัง



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับ
ค่อย ๆ ย่อตัว ทิ้งน้ำหนักลงบนขาข้างซ้ายที่ก้าว
ออกไป ขณะย่อตัวค่อย ๆ บิดตัวให้หันหน้าไปทาง
ด้านขวาช้า ๆ โดยขาซ้ายจะย่อ ขาขวาวจะตึง กลั้นลม
หายใจไว้สักครู่ กดเน้นสันมือที่ทำวางอยู่บนสะโพก

ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อย ๆ เปลี่ยน
กลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็น
ก้าวขาข้างขวาออกไป



ทำซ้ำเช่นเดิมสลับกันซ้ายขวา นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำจนครบ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 11 คัดตนแก้โรคในอก

เป็นท่าที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีคัดตน แก้โรคในอก

ประโยชน์ แก้โรคในอก ทำให้ปอดแข็งแรง

เป็นท่านอน ทำได้ง่ายและมีผลต่อการขยายปอด เป็นท่าในการบริเวณอก ใหญ่ และมีการทำต่อเนื่องเป็น 2 จังหวะ

จังหวะที่ 1

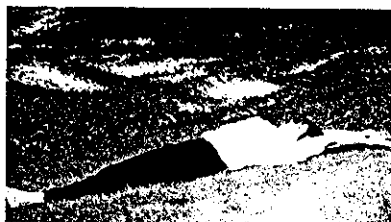
ท่าเตรียม

นอนหงาย ขาและลำตัวเหยียดตรง แขนทั้ง 2 ข้างวางแนบลำตัว มือคว่ำลง



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ข้างที่แนบลำตัวไปวางไว้เหนือศีรษะ ในลักษณะเหยียดตรง แขนชิดใบหู



กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับยกแขนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม



ทำซ้ำเช่นเดิมจนครบ 5-10 ครั้ง

จังหวะที่ 2

ท่าเตรียม

ให้มือทั้งสองประสานกันไว้บนหน้าท้อง ขาและลำตัวเหยียดตรง



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยกมือที่ประสานกันคืบให้ฝ่ามือหงายขึ้นไป วางไว้เหนือศีรษะ โดยแขนและขาเหยียดตรง แขนทั้ง 2 ข้างแนบชิดใบหู กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดมือที่ประสานกันมาวางไว้ที่หน้าผากในลักษณะหงายมือ



สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับคืบเหยียดมือที่ประสานไว้ไปทางท้องน้อยจนไหล่ตึง คางยกขึ้น



ผ่อนคลายใจออกพร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่จนครบ
5-10 ครั้ง

ท่าที่ 12 คัดตนแก้ตะคริวมือตะคริวเท้า

เป็นท่าที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีคัตตน แก้ตะคริวมือตะคริวเท้า
ประโยชน์ แก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า

เป็นท่ายืนที่ย่อตัวลง เป็นการยืดร่างกายตามแนวดิ่ง เป็นการบริหารเอวและขา
ท่าเตรียม

ยืนแยกขาให้ปลายเท้าแบะออก ย่อตัวเล็กน้อย กางศอก คว่ำมือวางไว้ที่หน้าขาทั้ง
2 ข้าง โดยหันสันมือออกด้านข้าง (ท่าเดินโขน)



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกขาข้างซ้ายลอยขึ้นเหนือพื้นและด้านการกดของ
มือทั้ง 2 ข้าง โดยให้หลังตรง เข่างอ ปลายเท้ากระดกขึ้น กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกด
มือทั้งสองแน่นิ่ง



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับวางขาให้อยู่ในท่าเตรียม (ยังอยู่ในท่าย่อตัว)



เริ่มต้นทำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกขาข้างขวา



เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ โดยสลับขาซ้ายขวา นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำจนครบ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 13 คัดตบแก้ตะโพกสลักเพชร และแก้ไหล่ตะโพกขัด

เป็นท่าที่ประยุกต์มาจากท่าถามีคัดตบ แก้ตะโพกสลักเพชร และแก้ไหล่ตะโพกขัด
ประโยชน์ แก้ตะโพกสลักเพชร แก้ไหล่ตะโพกขัด

เป็นท่ายืนที่ทำต่อเนื่องจนมือจรดพื้น โดยเน้นท่าเท่าที่ทำได้ตามสภาพหลังของแต่ละคน
ท่าเตรียม

ยืนให้ขาทั้งสองข้างขนานกันหรือเท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างวางบนหน้าขา



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือบีบนวดจากต้นขา ไปจนถึงข้อเท้า จนสามารถกำวางฝ่ามือลงที่พื้นได้ โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรง



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับบีบนวดจากข้อเท้าขึ้นมาจนถึงต้นขา แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ระยะเริ่มต้นอาจแยกขาให้มากขึ้น แล้วขยับขาให้เลื้อนเข้ามาชิดกันทีละน้อยในการวางกำวางฝ่ามือแต่ละครั้ง



เริ่มต้นทำช้าเช่นเดิม จนครบ 5-10 ครั้ง

ข้อควรระวัง ผู้ที่มีอาการปวดหลัง ปวดร้าว ชาลงไปตามขา เสียวแปลบที่หลัง ควรหลีกเลี่ยงทำนี้ และขณะก้มลงถ้ามือไม่สามารถแตะพื้นได้ไม่ควรฝืน

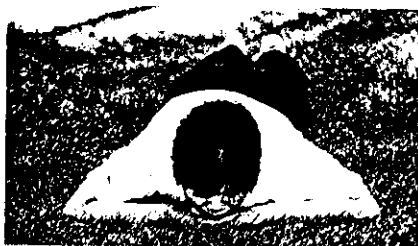
ท่าที่ 14 คัดคนแก้ลมเลื้อคนัยน์ตามัว และแก้ลมอันรัดทั้งตัว

เป็นท่าที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีคัตคน แก้ลมเลื้อคนัยน์ตามัว และแก้ลมอันรัดทั้งตัว
ประโยชน์ แก้ลมอันรัดทั้งตัวและลมเลื้อคนัยน์ตามัว

เป็นท่าที่ใช้ในการบริหารส่วน คอ ขา และหน้าอก

ท่าเตรียม

นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง
ส้นเท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างประสานกัน
วางบนพื้นประมาณระดับกาง



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้เต็มที่ งอขาทั้งสองข้างให้ปลายเท้า
งุ้มขึ้นมาทางศีรษะและไถลส่วนหลังให้มากที่สุด ส่วนของมือ หน้าท้องและหน้าขาแนบพื้น
กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดศีรษะ
และขาทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม

เริ่มต้นทำซ้ำเช่นเดิมจนครบ

5-10 ครั้ง



ข้อควรระวัง ผู้มีอาการเวียนศีรษะ ปวดต้นคอ หรือขาแขน ควรหลีกเลี่ยงท่านี

ท่าที่ 15 คัดคนแก้เมื่อยปลายมือปลายเท้า

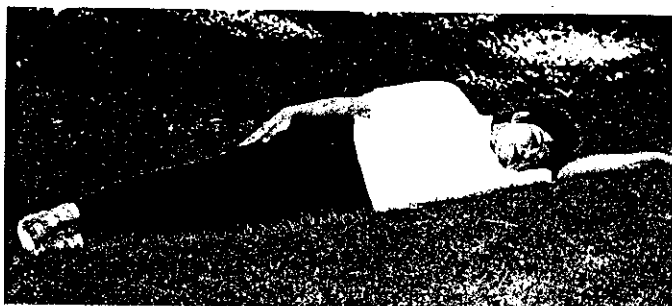
เป็นท่าที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีคัดคน แก้เมื่อยปลายมือปลายเท้า

ประโยชน์ แก้ปวดเมื่อยปลายมือปลายเท้า

เป็นท่าที่นำมาใช้ในการบริหารส่วนเอว เข่า ขา และคอ

ท่าเตรียม

นอนตะแคง เท้า 2 ข้างชิดกัน แขนข้างซ้ายเหยียดตรงขนานกับลำตัว มือคว่ำลงกับพื้น ศีรษะหนุนต้นแขนข้างซ้าย แขนข้างขวาเหยียดตรง คว่ำมือลงแนบลำตัว



ท่าบริหาร

สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้มากที่สุด และใช้มือข้างที่แนบลำตัว เลื่อนไปจับข้อเท้าข้างเดียวกับมือ เหนี่ยวข้อเท้าให้ยกขึ้นจนหัวเข่าแยกจากกันโดยให้แขนตั้งถนัดลมหายใจไว้สักครู่



ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับข้อเท้าลงช้า ๆ ลดศีรษะลงกลับมาอยู่ในท่าเตรียม



เริ่มต้นท่าซ้ำเช่นเดิมโดยพลิกตะแคงขวา ทำสลับกันซ้ายขวาจนครบข้างละ 5 - 10 ครั้ง



ข้อควรระวัง ไม่ควรเกร็งหน้ามากเกินไป จะทำให้เป็นตะคริวได้

ภาคผนวก ง
โปรแกรมการร้องเพลง

โปรแกรมการร้องเพลง

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1	- ปฐมนิเทศ - สร้างความสัมพันธ์ อธิบายกติกาของกลุ่ม - แนะนำเครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ - วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อด้วย EMG เป็นการวัดครั้งแรก	- เกมคู่เหมือนที่แตกต่าง - วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
2-3	- เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน - สามารถปฏิบัติร้องเพลง เพลงที่ 1-3 ได้ - เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก	- ปฏิบัติการร้องเพลง เพลงที่ 1-3
4-5	- เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน - สามารถปฏิบัติร้องเพลง เพลงที่ 4-6 ได้ - เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก	- ปฏิบัติการร้องเพลง เพลงที่ 4-6
6-7	- เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน - สามารถปฏิบัติร้องเพลง เพลงที่ 7-9 ได้ - เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก	- ปฏิบัติการร้องเพลง เพลงที่ 7-9
8-9	- เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน - สามารถปฏิบัติร้องเพลง เพลงที่ 10-12 ได้ - เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก	- ปฏิบัติการร้องเพลง เพลงที่ 10-12

10-17	- เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน - สามารถปฏิบัติร้องเพลง เพลงที่ 1-12 ได้ - เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก	- ปฏิบัติการร้องเพลง เพลงที่ 1-12
18	- วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อด้วย E.M.G. เป็นการวัดครั้งหลัง - ปัจฉินิเทศ	- วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

รายละเอียดของการฝึก โปรแกรมฝึกร้องเพลง

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับเยาวชนและระหว่างเยาวชนด้วยกัน
2. เพื่อให้เยาวชนเข้าใจจุดมุ่งหมายของการร้องเพลงและการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้เยาวชนทราบหลักการทำงานของเครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อและ

วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ พร้อมกับบันทึกผลและแจ้งผลให้เยาวชนแต่ละคนทราบ

อุปกรณ์

1. เครื่องวัดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ
2. กระดาษรูปหัวใจ ที่มีรูปภายในต่าง ๆ กัน เป็นคู่ ๆ
3. วิชชุเทป
4. คลิปเทปเพลง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตัวเอง
2. ให้เยาวชนทุกคนร่วมทำกิจกรรม “คู่เหมือนที่แตกต่าง”

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้กับเยาวชนทุกคน 1 ดวง พร้อมกับอธิบายว่า “เมื่อผู้วิจัยเปิดเพลง ให้เยาวชนทุกคนจะต้องไปหาคู่ของตนเอง โดยนำภาพที่มีอยู่ในรูปหัวใจ ไปค้นหาภาพที่เหมือนกัน แต่ระบายสีคนละด้าน เมื่อพบคู่ของตนเองให้ผลัดกันสัมภาษณ์สิ่งที่ยังไม่ทราบและสิ่งที่ต้องการทราบ” เช่น ชอบเล่นกีฬาอะไร ชอบร้องเพลงอะไร ชอบสีอะไร ชอบเพื่อนแบบไหน เป็นต้น

2.2 ให้เยาวชนบอกผลการสัมภาษณ์ของตนให้กลุ่มฟัง เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเยาวชนกับเยาวชน

2.3 ให้เยาวชนซักถามเพิ่มเติมในสิ่งที่ต้องการรู้จากเพื่อน

3. ผู้วิจัยร่วมกับเยาวชนเสนอแนะข้อคิดเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน

4. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับวิธีการ หน้าที่ จุดมุ่งหมายของการฝึกทำฤๅษีตัดตน โดยให้เยาวชนทราบว่า การฝึกทำฤๅษีตัดตนในครั้งนี้เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลาย เพื่อลดความเครียด โดยสามารถวัดความเครียดที่มีอยู่ในร่างกายได้จากการ

วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งในครั้งนี้จะวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก และการร้องเพลงในครั้งนี้จะสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องได้รับความร่วมมือกันระหว่างผู้วิจัยกับเยาวชน โดยการร้องเพลงให้สามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว และมีความรู้ความเข้าใจในการร้องเพลง เพื่อผ่อนคลายความเครียดอย่างถูกต้อง ซึ่งเยาวชน จำเป็นที่จะต้องให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

5. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับเครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่แสดงผลการทำงานของกล้ามเนื้อลายเป็นรูปของสัญญาณเสียง และสเกลตัวเลขบริเวณหน้าปัทม์ โดยถ้ากล้ามเนื้อมีความตึงตัวมาก เสียงจะดังและเข็มชี้มาทางสเกลตัวเลขมาก เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัว เสียงจะเบาหรือหายไปและเข็มจะชี้มาทางสเกลตัวเลขน้อย ซึ่งการฝึกทำถ่านี่คัดค้านจะมีผลต่อกล้ามเนื้อลายให้คลายตัวลง ทำให้เยาวชนผู้ฝึกสามารถลดความเครียดได้ด้วยตัวเอง

6. ผู้วิจัยวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อของเยาวชนแต่ละคน พร้อมกับบันทึกผลการวัด และแจ้งผลการวัดให้เยาวชนแต่ละคนทราบ

7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้เยาวชนทุกคน ได้ซักถามข้อมูลที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับวิธีการ หน้าที่ จุดมุ่งหมายของการฝึกทำถ่านี่คัดค้าน

8. เยาวชนร่วมกันสรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนี้ แล้วผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม

9. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 – 3

ชื่อเรื่อง ปฏิบัติการร้องเพลง เพลงที่ 1-3

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เยาวชนร้องเพลง เพลงที่ 1-3 ซึ่งมีชื่อว่า
 - เพลงกำลังใจ ผู้แต่งเพลง สุเทพ ถวัลย์วิวัฒนกุล
 - เพลงว่ากันไป ผู้แต่งเพลง กมลศักดิ์ สุนทานนท์
 - เพลงให้มันเป็นไป ผู้แต่งเพลง อุกฤษณ์ พลาญกูร
2. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลินและ
3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก

อุปกรณ์

เนื้อร้อง เทปเพลง เครื่องเล่นเทปเพลง และตัวแบบโดยผู้วิจัยและเยาวชนเป็นผู้ทำ

วิธีดำเนินการ

1. บอกชื่อเพลง
2. บอกประโยชน์ของการร้องเพลง
3. เริ่มฝึก โดยเริ่มจากจัดให้เยาวชนในที่ที่มีช่องว่างเหมาะสม และให้เยาวชน

ปฏิบัติการร้องเพลง ตั้งแต่เพลงที่ 1-3 โดยการร้องทีละเพลงและปฏิบัติไปพร้อมผู้วิจัย โดยเริ่มตั้งแต่เพลงที่ 4 จนจบเพลงที่ 3 ต่อจากนั้นให้เยาวชนเลือกเพลงที่ชอบ ตั้งแต่เพลงที่ 4-6 แล้วให้เยาวชนแต่ละคนเป็นตัวแบบในการปฏิบัติการร้องเพลง โดยให้เยาวชนที่เหลือปฏิบัติไปพร้อมกับตัวแบบจนครบ

4. ตรวจสอบความถูกต้องของการร้องเพลงที่เยาวชนปฏิบัติ
5. ผู้วิจัยให้เยาวชนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติครั้งนี้
6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4-5

ชื่อเรื่อง ปฏิบัติการร้องเพลง เพลงที่ 4-6

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เยาวชนร้องเพลง เพลงที่ 4-6 ซึ่งมีชื่อว่า

- เพลงดอกไม้ให้คุณ	ผู้แต่งเพลง	สุรชัย จันทิมาธร
- เพลงดีที่สุด	ผู้แต่งเพลง	พิสุทธ์ ทรัพย์วิจิตร
- เพลงไม่ต้องมีคำบรรยาย	ผู้แต่งเพลง	สารภี ศิริสัมพันธ์
2. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลินและ
3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก

อุปกรณ์

เนื้อร้อง เทปเพลง เครื่องเล่นเทปเพลง และตัวแบบโดยผู้วิจัยและเยาวชนเป็นผู้ทำ

วิธีดำเนินการ

1. บอกชื่อเพลง
2. บอกประโยชน์ของการร้องเพลง
3. เริ่มฝึก โดยเริ่มจากจัดให้เยาวชนในที่ที่มีช่องว่างเหมาะสม และให้เยาวชนปฏิบัติการร้องเพลง ตั้งแต่เพลงที่ 4-6 โดยการร้องทีละเพลงและปฏิบัติไปพร้อมผู้วิจัย โดยเริ่มตั้งแต่เพลงที่ 4 จนจบเพลงที่ 6 ต่อจากนั้นให้เยาวชนเลือกเพลงที่ตนชอบ ตั้งแต่เพลงที่ 4-6 แล้วให้เยาวชนแต่ละคนเป็นตัวแบบในการปฏิบัติการร้องเพลง โดยให้เยาวชนที่เหลืปฏิบัติไปพร้อมกับตัวแบบจนครบ
4. ตรวจสอบความถูกต้องของการร้องเพลงที่เยาวชนปฏิบัติ
5. ผู้วิจัยให้เยาวชนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติครั้งนี้
6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 6-7

ชื่อเรื่อง ปฏิบัติการร้องเพลง เพลงที่ 7-9

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เยาวชนร้องเพลง เพลงที่ 7-9 มีชื่อว่า

- เพลงแทนใจ	ผู้แต่งเพลง	สุภาวรรณ พวงงาม
- เพลงรักไม่มีวันตายเพลง	ผู้แต่งเพลง	คราม อมฤต
- เพลงแค่อยากจะบอก	ผู้แต่งเพลง	เผ่าพันธุ์ อมตะ
2. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลินและ
3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก

อุปกรณ์

เนื้อร้อง เทปเพลง เครื่องเล่นเทปเพลง และตัวแบบโดยผู้วิจัยและเยาวชนเป็นผู้ทำ

วิธีดำเนินการ

1. บอกชื่อเพลง
2. บอกประโยชน์ของการร้องเพลง
3. เริ่มฝึก โดยเริ่มจากจัดให้เยาวชนในที่ที่มีช่องว่างเหมาะสม และให้เยาวชน

ปฏิบัติการร้องเพลง ตั้งแต่เพลงที่ 7-9 โดยการร้องทีละเพลงและปฏิบัติไปพร้อมผู้วิจัย โดยเริ่มตั้งแต่เพลงที่ 7 จนจบเพลงที่ 9 ต่อจากนั้นให้เยาวชนเลือกเพลงที่ชอบ ตั้งแต่เพลงที่ 4-6 แล้วให้เยาวชนแต่ละคนเป็นตัวแบบในการปฏิบัติการร้องเพลง โดยให้เยาวชนที่เหลือปฏิบัติไปพร้อมกับตัวแบบจนครบ

4. ตรวจสอบความถูกต้องของการร้องเพลงที่เยาวชนปฏิบัติ
5. ผู้วิจัยให้เยาวชนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติครั้งนี้
6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8-9

ชื่อเรื่อง ปฏิบัติการร้องเพลง เพลงที่ 10-12

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เยาวชนร้องเพลง เพลงที่ 10-12 ซึ่งมีชื่อว่า
 - เพลงวันเวลา ผู้แต่งเพลง พงษ์เทพ กระโดนชำนาญ
 - เพลงรู้ว่ายังรักกัน ผู้แต่งเพลง เสกสรร สุขพิมาย
 - เพลงรอยยิ้มนักสู้ ผู้แต่งเพลง เสกสรร สุขพิมาย
2. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลินและ
3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและฝึกความกล้าแสดงออก

อุปกรณ์

เนื้อร้อง เทปเพลง เครื่องเล่นเทปเพลง และตัวแบบโดยผู้วิจัยและเยาวชนเป็นผู้ทำ

วิธีดำเนินการ

1. บอกชื่อเพลง
2. บอกประโยชน์ของการร้องเพลง
3. เริ่มฝึก โดยเริ่มจากจัดให้เยาวชนในที่ที่มีช่องว่างเหมาะสม และให้เยาวชน

ปฏิบัติการร้องเพลง ตั้งแต่เพลงที่ 10-12 โดยการร้องทีละเพลงและปฏิบัติไปพร้อมผู้วิจัย โดยเริ่มตั้งแต่เพลงที่ 10 จนจบเพลงที่ 12 ต่อจากนั้นให้เยาวชนเลือกเพลงที่ชอบ ตั้งแต่เพลงที่ 10-12 แล้วให้เยาวชนแต่ละคนเป็นตัวแบบในการปฏิบัติการร้องเพลง โดยให้เยาวชนที่เหลือปฏิบัติไปพร้อมกับตัวแบบจนครบ

4. ตรวจสอบความถูกต้องของการร้องเพลงที่เยาวชนปฏิบัติ
5. ผู้วิจัยให้เยาวชนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติครั้งนี้
6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันอีกครั้งต่อไป

ครั้งที่ 10-17

ชื่อเรื่อง ปฏิบัติการร้องเพลง เพลงที่ 1-12

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เยาวชนทบทวนการร้องเพลง เพลงที่ 1-12 ให้สามารถปฏิบัติได้อย่าง
คล่องแคล่ว

2. เพื่อผ่อนคลายความเครียดและนำไปใช้ให้เกิดความเพลิดเพลิน

อุปกรณ์

เนื้อร้อง เทปเพลง เครื่องเล่นเทปเพลง และตัวแบบโดยผู้วิจัยและเยาวชนเป็นผู้ทำ

วิธีดำเนินการ

1. บอกชื่อเพลง

2. บอกประโยชน์ของการร้องเพลง

3. เริ่มฝึก โดยเริ่มจากจัดให้เยาวชนในที่ที่มีช่องว่างเหมาะสม และให้เยาวชนเลือก

เพลงที่ชอบ ตั้งแต่เพลงที่ 1-12 แล้วให้เยาวชนแต่ละคนเป็นตัวแบบในการปฏิบัติกรร้องเพลง

ตั้งแต่เพลงที่ 1-12 โดยให้เยาวชนที่เหลือปฏิบัติไปพร้อมกับตัวแบบจนครบ โดยเริ่มตั้งแต่เพลงที่ 1

จนจบเพลงที่ 12

4. ตรวจสอบความถูกต้องของการร้องเพลงที่เยาวชนปฏิบัติ

5. ผู้วิจัยให้เยาวชนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติครั้งนี้

6. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 18

ชื่อเรื่อง ปัจฉินนิเทศ

เวลา 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสรุปผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการร้องเพลง
2. เพื่อวัดความตั้งใจของกลัมน้ำพร้อมกับการบันทึกผลและแจ้งผลให้เยาวชนแต่ละคน

ทราบ

อุปกรณ์

1. เครื่องวัดความตั้งใจของกลัมน้ำ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสรุปผลที่ได้จากการปฏิบัติและเสนอแนะวิธีการนำการร้องเพลงไปใช้เพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวัน
2. ผู้วิจัยวัดความตั้งใจของกลัมน้ำของเยาวชนแต่ละคน พร้อมกับบันทึกผลการวัดและแจ้งผลการวัด รวมทั้งอธิบายแปลผลการวัดความตั้งใจของกลัมน้ำจากการร้องเพลงเพื่อลดความเครียดให้เยาวชนแต่ละคนทราบ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบใจเยาวชนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมการร้องเพลงเป็นอย่างดีและกล่าวปิดกิจกรรมการร้องเพลง

๕
เนื้อเพลง

กำลังใจ

ผู้แต่งเพลง สุเทพ ถวัลย์วิวัฒนกุล

ในยามที่ท้อแท้ขอเพียงแค่คนหนึ่ง
ในยามที่ชีวิตหม่นหมองร้องไห้
ในวันที่โลกร้ายความหวังไม่ว่าง
เพิ่มพลังใจให้ฉันได้เริ่ม

*กำลังใจจากใครหนอ
ให้ชีวิตได้มีแรงใจ

กำลังใจจากใครหนอ
ดั่งหยาดฝนบนฟากฟ้าไกล

จะคิดถึงและคอยห่วงใย
ขอเพียงมีใครปลอบใจสักคน
มันขาดมันหายใครจะช่วยเติม
ต่อสู้อีกครั้งบนหนทางไกล
ขอเป็นทานให้ฝนให้ไฟ
ให้ดวงใจลุกโชนความหวัง
ขอเป็นทานให้ฉันได้ไหม
ที่หยาดรินสู่พื้นดินแห้งผาก

(ซ้ำ* 1 ครั้ง)

ว่ากันไป

ผู้แต่งเพลง กมลศักดิ์ สุนทนนท์

ต่างความคิด ต่างเหตุผล	ก็มองกันคนละอย่าง
แค่หนึ่งจุดหมาย แต่หลายเส้นทาง	ต่างใจและหลายวิธี
เจ็ดบวกสอง หกบวกสาม	สิบเอ็ดบวกสองลบสี่
ถนนเส้นนั้น สะพานเส้นนี้	ก็หาวิธีกันไป

*ก็ว่ากันไปตามประสา ก็ว่ากันต่อไป

ก็สุดแต่ใจ ใจใครก็ใจมัน	ก็ว่ากันไปตามประสา
อันนี้ไม่ว่ากัน จะเอายังงั้น ยังโง่ หรือยังเง	

จะดีไหม จะพอไหม	จะเอาอะไรมาวัดกัน
อยู่ที่ใคร คนไหนต้องการ	ก็ใจฉันมันชอบเธอ
ชอบแบบนี้ ชอบคนนี้	บอกก็ทีก็ชอบเธอ
จะยังมีใจให้เธอเสมอ	อย่างนี้ยะแล้วเธอจะว่าไง

(ซ้ำ * 2 ครั้ง)

(ดนตรี)

(ซ้ำ * 2 ครั้ง)

(ดนตรี)

ให้มันเป็นไป

ผู้แต่งเพลง อุกฤษณ์ พลาทงกูร

เมื่อมีบางครั้งที่ยังเสียดาย	สิ่งมุ่งหมายไม่ได้ตั้งใจ
คนเรา ก้าวเดินต่อไป	
ไม่ย่อท้อเมื่อมีวันนี้ ก็มีเมื่อวาน	อยู่อย่างนั้น ไม่น่าแปลกใจ
เวลาหมุนเวียนเปลี่ยนไป ไม่หยุดเดิน	
เมื่อมีอะไรที่ยังวุ่นวาย	เก็บคำถามนั้นไว้อีกที
แล้วคิดเอาเองดี ๆ อีกสักครั้ง	
จะมีอะไรที่น่ากลัว	เท่ากับตัวเราคิดมากไป
เฉย ๆ ให้มันเป็นไป บ้างแหละดี	
ให้มันเป็นไป	ทุกคนคงเข้าใจได้
ให้มันเป็นไป ทุกคนเราเข้าใจอยู่	
ให้มันเป็นไป	เป็นไรเรื่องจุดหมาย
จะโชคร้ายก็ไม่เสียดาย	เป็นไรก็เป็น ไม่เห็นเป็นไร
จะมีอะไรที่จะต้องทน	ถ้าหากคนเราจนจิตใจ
คิด ๆ แล้วค่อยเป็นไป	ปล่อยไว้ตามสบายดีกว่า

(ดนตรี)

ให้มันเป็นไป	ทุกคนคงเข้าใจได้
ให้มันเป็นไป	ทุกคนเราเข้าใจอยู่
ให้มันเป็นไป	เป็นไรเรื่องจุดหมาย
จะโชคร้ายไม่เสียดาย	เป็นไรก็เป็น ไม่เห็นเป็นไร
จะมีอะไรที่จะต้องทน	ถ้าหากคนเราจนจิตใจ
คิด ๆ แล้วค่อยเป็นไป	ปล่อยไว้ตามสบายดีกว่า
จะปล่อยวางเสียบ้างเป็นไร	ปล่อยไว้ตามสบายดีกว่า

ดอกไม้ให้คุณ

ผู้แต่งเพลง สุรัชย์ จันทิมาธร

ขอมอบดอกไม้ในสวน	นี้เพื่อมวลประชา
จะอยู่แห่งไหน จะใกล้จะไกลจนสุดขอบฟ้า	
ขอมอบความหวัง คั่งดอกไม้ผลิ	สดใสงามตา
เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ	เป็นสิ่งเสนอให้มา
*ดวงตะวันทอแสง	มีถอยแรงอัปรา
เป็นเปลวไฟที่ไหม้ยาวนาน เป็นสายธารที่ชุ่มป่า	เป็นแผ่นฟ้าทาทน (ซ้ำ *)
**ขอมอบดอกไม้ ในสวน	ให้หอมอบอวล สู่ชน
จงสบสิ่งหวังให้สมคั่งใจ	ให้กลายหมองหม่น
ก้าวต่อไป トラบชีวิตสุด	ดูจกระแสนล
เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ	เป็นสิ่งเสนอให้คุณ
(ซ้ำ **)	

ดีที่สุด

ผู้แต่งเพลง พิสุทธิ ทรัพย์วิจิตร

ไม่อาจเป็นดังดวงตะวัน แต่จะขอเป็นดาวสักดวง
 เล็ก ๆ ที่ขอบฟ้า เพื่อเธอจะมองเห็น
 และในฝันเธอเป็นอย่างไร อยากจะขออะไรสักอย่าง
 เล็ก ๆ ในใจนั้น มีฉันอยู่ได้ไหม
 * ฉันรักเธอ และฉันจะเป็นให้ดีที่สุด ให้ฉันเป็น ให้เป็นคนนั้นของเธอ
 ** (ก็) อาจไม่ดีที่สุด (อาจไม่ดีที่สุด)
 และคงไม่ดีเท่าไร ให้รู้ฉันรักเธอ นั่นดีที่สุดแล้ว (นั่นดีที่สุดแล้ว)
 (ไม่อาจเป็นดวงตะวัน (ไม่อาจเป็นดวงตะวัน)
 จะเป็นแค่เพียงแสงเทียน ชวนำทางให้เธอ จะทำให้อย่างดี)
 (ดนตรี)
 ปล่อยชีวิตเดินทางต่อไป ก็คงคล้ายฝุ่นในสายลม
 เมื่อฉันได้เจอเธอ ชีวิตฉันเปลี่ยนไป
 ไม่ได้หวังอะไรมากมาย
 ไม่ต้องการเป็นคนยิ่งใหญ่
 พอใจในสิ่งนี้ พอใจสิ่งที่เป็น
 (ซ้ำ * / **/ **)
 นั่นดีที่สุดแล้ว

ไม่ต้องมีคำบรรยาย

ผู้แต่งเพลง สารภี ศิริสัมพันธ์

จะแต่งจะเติมถ้อยคำ สักก็หมั่นคำ	ให้เอาคำดีดีมารวมกัน
คงจะต้องคุย ยกเรื่องราวสักร้อยพัน	เพื่อบอกว่าตัวเธอ เป็นเช่นไร
ต้องบอกต้องอธิบาย สักก็หมั่นวัน	เพื่อรวมความเป็นจริง ที่เป็นเธอ
ใจที่งดงาม และความดีของเธอ	ก็เกินที่ใคร ๆ จะเข้าใจ
* จะเป็น (ยังไฉ) (จะตาย) ก็ไม่สำคัญ	
แค่ขอให้ฉันนั้นได้รักเธอ	ก็ใจยินดี ย่อม มันยังอยากจะรักเธอ
ไม่เห็นต้องพูดอะไรให้มันมากมาย	
** ไม่ต้องมีคำบรรยายใด ๆ ซักคำให้ลึกซึ้ง	
ไม่ต้องบรรยายอะไรให้สวยเลิศเลอ	ไม่ว่าอะไรมันคือเหตุผล
ที่ฉันนั้นรักเธอ	ให้รู้ว่ารักเธอเท่านั้นพอ
จะเปลี่ยนเอาใครทดแทน สักก็หมั่นคน	
ให้แทนเธอคนเดียว ไม่มีทาง	จะดีสักเท่าไร ฉันไม่เอาสักอย่าง
ก็มีเธอคนเดียวทั้งหัวใจ	

(ซ้ำ * / ** / **)

ไม่ว่าอะไรมันคือเหตุผล ที่ฉันนั้นรักเธอ
ให้รู้ว่ารักเธอ เท่านั้นพอ
(ดนตรี)

แทนใจ

ผู้แต่งเพลง สุภาวรรณ พวงงาม

คำเป็นหมั่นคำ	เลือกมาทุกคำแทนใจ
ใจเพียงหนึ่งใจ	ที่ยังไม่มีอะไรให้เธอ
คนเพียงหนึ่งคน	เก็บเอาใจมาร้อยเป็นเพลงให้เธอ
อาจไม่ถึงกับดีเลิศเลอ	แต่อยากจะทำให้เธอภูมิใจ
* (ว่า) เพลงที่ได้ยิน	คงไม่เหมือนกับเพลงอื่นทั่วไป
เพลงจากหัวใจ	เป็นของขวัญให้เธอผู้เดียว
**บทเพลง ที่เก็บเอาดาวทุกดวง	เขียนเป็นท่วงทำนองขับขาน
ถักทอและเรียงร้อยคำ	จากหัวใจ
บทเพลง ที่เป็นคั่งคำสัญญา	ว่าจะอยู่ข้างเธอตลอดไป
ให้เพลงผูกพันสองใจ....นานเท่านั้น	

(ดนตรี)

ซ้ำ * / **)

.....ชั่วนิรันดร์

(ดนตรี)

รักไม่มีวันตาย

ผู้แต่งเพลง คราม อมฤต

ฉันยังไม่พร้อมจะลาจากไป
ยังมีอีกหลายเรื่องราวที่ค้างคา
ต้องคิดต้องทำต้องอยู่ดูแลรักษา
คน ๆ หนึ่งด้วยใจทั้งใจ

เพราะทั้งชีวิตฉันมีแต่เธอ

คนเดียวเสมอคือเธอทุกเวลา

และลึกในใจที่อ่อนลงไปช้า ๆ

คำว่ารักไม่มีวันตาย

*ถ้าแม่สวรรค์มีตาถ้าฟ้ามีใจ

โปรดมองเห็นในใจคนสักครั้ง

อย่าทำให้เธอและฉัน ต้องร้างไกล

ฉันขอสักครั้ง ฉันเพียงต้องการเวลา

อยากจะรักเธอให้นานกว่านี้

อยากอยู่ตรงนี้เรื่อยไป (ฉันรักเธอ)

ใครจะดูแลเธอ ในวันที่ฉันไกลห่าง

จะกอดเธอไว้ในคืนที่เธออ้างว้าง

(ซ้ำ * 2 ครั้ง)

โฮ โฮ ฮู ฮู.....สวรรค์มีตา ฟ้ามีใจหรือเปล่า

แค่อยากจะบอก

ผู้แต่งเพลง เผ่าพันธุ์ อมตะ

เธอแค่รับฟัง เธอไม่ต้องตอบ แค่รับรู้ไว้ก็เพียงพอ
 เธอคิดยังไง ไม่ขอให้เธอบอก
 แค่ให้ฉันทำตามใจต้องการ
 ฟังแล้วจะลืม จะทำไม่สนใจ
 ก็ขอให้มันเป็นเรื่องของเธอ แค่ให้ฉันทำ
 ทำเหมือนที่ตั้งใจ แค่เท่านั้นก็คงจะเกินพอ

*อยากบอกรัก บอกว่ารัก
 สิ่งนี้เป็นเพียงสิ่งเดียวที่ฉันรู้สึก มีให้เธอ
 และเก็บมาตั้งเนิ่นนาน อยากให้รู้ให้เธอรู้
 ว่าหลงรักเธอจนแล้วทั้งใจ
 หากฉันไม่บอก ฉันคงเสียใจไปแสนนาน
 (ดนตรี)

ในทุก ๆ วัน ที่ฉันมีเธอ เหมือนฝันทั้งดงามที่สุด
 หากแม้วันใด ความฝันนี้สิ้นสุด
 แต่อย่างน้อย ได้บอกความในใจ
 (ซ้ำ *)

ค่าค่าค่าค่าค่า ค่าค่าค่าค่าค่า ค่าค่าค่าค่า

ฮู.....

(ซ้ำ *)

วันเวลา

ผู้แต่งเพลง พงษ์เทพ กระโดนชำนาญ

วันเวลาหมุนเปลี่ยนเวียนไป
วันเวลาหมุนเปลี่ยนโมงยาม
ในวันเวลาเหงาเปลี่ยวกมล
ตามทัບถมแต่ความทุกข์ทน

ในเวลาเหงาเปลี่ยวกมล
บางเวลาได้มาช่วยเสริม
ไม่มากมายให้แค่นี้

มีความหวังเป็นทางสร้างธรรม
เอาความจริงที่แตกสลาย
เอาความเลวที่เกาะเกรอะกรัง
เอาน้ำตาที่เคยเปียกหมอน
ที่ชุ่มเย็นไม่ย่ำยี้

* ฝืนนั้นล่องลอย
ฝืนนั้นยังมี
รอตะวันรุ่งราง
ยามคุณร้างร้างจวน
ลอยเรื่อรอนในคืนข้างแรม

(ซ้ำ * 2 ครั้ง)

สุขสดใสไม่เคยเดินตาม
ตามทัບถมแต่ความทุกข์ทน
เอาฝืนของฉันท่อเดิม

เอาความฝืนของฉันท่อเดิม
สานเป็นความสดใส

มีความซ้าเป็นกำลังใจ
ใส่เป้าหลอมรวมเป็นพลัง
กลั่นมันมาทิ้งกลิ้งเป็นตะกอน
ไปปราศรร้างคนรุ่มร้อน

ดุจหิ่งห้อยแสงริบหรี่
สุขสดใสในคืนเดือนดับ
จะลาลับไม่รบกวน
จะทวนแสงหิ่งห้อย

ให้รู้ว่ายังรักกัน

ผู้แต่งเพลง เสกสรร สุขพิมาย

รู้ไหม.....เมื่อใดที่เธอเหงา
 อยากให้รู้ว่าเรายังเป็นเพื่อนเธอ
 ทุกครั้ง.....ที่น้ำตาไหลเอ่อ
 ทุกที.....ที่เธอไม่เหลือใคร
 *ให้รู้ว่ายังมีฉัน ให้รู้ว่ายังรักกัน
 ให้รู้ว่าผูกพัน ให้รู้ว่ามันคง
 ให้รู้ใจดวงนี้ รักดีซื่อตรง
 วอนสายลมโปรจง ช่วยดูแลเธอ
 รักเอ๋ย....มันทรมานเพียงนี้
 เธอที่แสนดีที่แสนไกล
 คิดถึง....เธอจนปวดใจ
 เธอจะเป็นอย่างไรในตอนนี
 (ซ้ำ *)
 หวังเธอได้ยินไหม
 หวังใครจะทำร้าย....เธอ
 (ซ้ำ *)

รอยยิ้มนักสู้

ผู้แต่งเพลง เสกสรร สุขพิมาย

หากเหนื่อยนัก ของงหยุดพักเสียก่อน
อย่าใจร้อนรีบไปเดี๋ยวไม่เข้าที่
หยุดเรื่องรักที่ทรمان เรื่องงาน เรื่องเงินก็ดี
พักซักที เดี่ยวค่อยไป
อย่าไปคิด เรื่องเดิมให้มันปวดใจ
ซ่อนเอาไว้ไม่ให้ใครเห็นความพ่ายแพ้
เก็บไว้ลึกกลงข้างใน หัวใจที่อ่อนแอ
เหลือเพียงแค่.....รอยยิ้มของนักสู้

*ฉันก็เคย.....เสียใจไม่น้อยกว่าเธอ
(และ) ฉันก็เจอ.....เรื่องราวร้าย ๆ เข้ามา
แต่ทุก ๆ ที่ ฉันก็ทำให้เป็นเหมือนดั่งว่า
แข็งแกร่งกว่า ไม่ยอมพ่ายแพ้มัน

กว่าจะถึงฝั่งฝันนั้นมันยากเย็น
อย่าเพิ่งเห็นฉันเดินเข้ามาง่าย ๆ
กว่าจะถึงที่ฉันยืน กล้ากลืนฝันทนเกือบตาย
น้ำตาผู้ชายเคยไหลไม่ใช่เรื่องแปลก

(ซ้ำ *, *, *, *)