

หากถามความทรงจำถึง “สปาบำบัด” ในเมืองไทย 360 องศา จะเห็นว่าในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีร้านสปาเปิดให้บริการอยู่มากมายหลายสไตล์หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น อโรมาเธอราพี, เลียนบำบัด, ายูร์เวท, นวดบำบัด, โยคะบำบัด, สมุนไพรบำบัด และวารีบำบัด ที่คนส่วนใหญ่ต่างคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีอยู่แล้ว

แต่ยังมีสปาอีกแบบในรูปแบบที่ “สปาอารมณ” เป็นทางเลือกการบำบัดอีกแบบหนึ่ง

ก่อนที่จะไปรู้จักขั้นตอนของการทำสปาอารมณคืออะไร ลองมาดูก่อนสักหน่อยว่า สปาอารมณคืออะไร ?

พวงทอง เจริญไฟโรจน์วงศ์ ผู้ก่อตั้งสปาอารมณ อธิบายว่า เป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงอารมณ์ผสมผสานกับการท่องเที่ยว โดยมีเป้าหมายเชื่อมต่อและดึง “ความสุข” ที่ซ่อนภายในจิตใจกับร่างกายให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อสร้างสภาวะการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจอย่างสมบูรณ์ด้วยตนเอง

ผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติและการให้ความรู้ที่เน้น 4 ส่วนสำคัญ อย่าง เทคนิคการเปิดความผ่อนคลาย พักผ่อนทั้งกายและใจ, กระบวนการเรียนรู้เชิงร่างกาย อารมณ์ และ



‘สปาอารมณ’ ศาสตร์บำบัดจิต เพิ่มพื้นที่ใจสบาย

จิตใจ เพื่อให้เกิดความสมดุลในการใช้ชีวิตประจำวัน, การดูแลรักษาสุขภาพเพื่อป้องกันแต่ยังไม่เกิดโรค

รวมทั้งการท่องเที่ยวชมความงามตามธรรมชาติ ด้วยการเที่ยวชมสถานที่ต่าง ๆ ทางธรรมชาติ อันน่าสนใจ ซึ่งจะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ตามความเหมาะสมของช่วงเวลา และฤดูกาล ภายในระยะเวลา 3 วัน 2 คืน ร่วมกับหมู่คณะจำนวนหนึ่ง ที่สนใจทำสปาอารมณที่เมืองหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

สำหรับขั้นตอนแรกนับว่าสำคัญที่สุดของการทำสปาอารมณ คือ “การพูดคุย”, “รับฟัง” และ “แบ่งปันประสบการณ์” กับผู้รอบรอบข้าง

อย่างเปิดใจ ด้วยความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อเพิ่มพื้นที่ปลอดภัยของตัวเองได้กว้างขึ้น พร้อมทั้งเรียนรู้มิติใหม่ ๆ จากประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกันของผู้คนรอบข้างที่ร่วมพูดคุย

“น้า-ชลลดา เมษารัตน์” นางแบบชื่อดังผู้ที่ใช้ร่วมทำสปาอารมณ เมื่อได้หลังจากกิจกรรมว่า “สปาอารมณทำให้ผมมองโลกต่างออกไป เข้าใจความสุขง่ายขึ้น การเข้าใจตัวเองและผู้อื่น และที่สำคัญคือทำให้เราเข้าใจความคิดได้ดี” ซึ่งจำเป็นสำหรับคนรุ่นใหม่ โดยสอนให้เรียนรู้จากชีวิตจริง โดยนำพาให้เราได้เห็นความสุขที่เกิดจากตัวเราเองจริง ๆ ทำให้ใจเปิดกว้าง ยอมรับว่าทำผิดพลาดได้และไม่ตัดสินผู้อื่น จากนั้นความสุขที่เกิดจากข้างในจะทำให้หน้าตา ผิวพรรณ อารมณ์ และความสุขความงามจะได้นั้นเป็นของแถม อยากให้ทุกคนสัมผัสได้ด้วยตัวเอง

จากนั้นเป็นการ “ปรับสมดุลภายในร่างกาย” ด้วยการกำหนดลมหายใจ แบ่งสมาธิไปส่วนต่าง ๆ ของตัวเอง และปล่อยให้ร่างกายได้พักผ่อนแบบเรลจิก

ถัดมาคือ “การย้อนเวลากลับสู่จักรวาลวัยเด็ก” ในขั้นตอนนี้



วิทยากรจะตั้งโจทย์ ให้ไม่ย้อนประสบการณ์ที่มีความสุขของตนเองในวัยเยาว์ แต่ช่วงช่วงให้มีใจคิดถึง ณ ช่วงเวลานั้นบ้าง เพื่อช่วยกระตุ้นให้เข้าถึงความรู้สึกในช่วงชีวิตที่ผ่านมาซึ่งมีความสุขซ่อนอยู่มากมาย และหัดคิดถึงออกมาเมื่อเริ่มรู้สึกมีความสุขทุกทีให้เป็น

เมื่อผ่านขั้นตอนผ่อนคลายเรียบร้อยแล้ว จึงเป็นกระบวนการ “หัดฟังอย่างลึกซึ้ง” ซึ่งเป็นภาระทั้งเรื่องราวของคู่สนทนาแบบตั้งใจ ไม่ตัดสิน และไม่เอาความคิดของเราเข้าไปแทรกแซง เพื่อฝึกฝนการทำความเข้าใจตัวเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่พลังและมุมมองใหม่ รวมทั้งยังช่วยลดความขัดแย้งในตัวเราและคนรอบข้าง

ต่อมาคือการ “ปรับพลัง 5 ธาตุของร่างกาย” ให้เติบโต

ก้าวหน้าขึ้นทั้งร่างกาย อารมณ์ และความคิด ด้วยการร่วมจินตนาการ “ให้ใจ” ขึ้นต้นฐาน และ “โยคะ” ก่อนที่จะมาจนถึงมุมมอง

บุคคลแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเห็นตามแนวทางสุขภาพของ “พิชิติเตา” อันเป็นการเชื่อมโยง “สมอง 3 ชั้น” และ “ปัญญา 3 ฐาน” กับระบบ 5 ธาตุเข้าสู่ชีวิตจริง เพื่อการมีสุขภาพดีแบบองค์รวม



เนื่องจากสภาวะทางอารมณ์มีผลโดยตรงให้กับระบบร่างกาย เมื่อมีสภาวะภายในเป็นปกติและร่างกายสมดุล ส่งผลต่อหัวใจและสมอง ทำให้เรามีความมั่นคงทั้งกายและใจ ถือเป็นการเรียนรู้แบบองค์รวมที่แตกต่างและไม่เกิดโรค

“ศุภ-ชนกานันท์ รักชีพ” ครูจากบางเขนชื่อดัง อีกหนึ่งผู้เข้าร่วมทำสปาอารมณในครั้งนี้ กล่าวว่า “ปกติร่างกายต้องการอาหารสามมื้อ ใจก็ให้เช่นกัน เพราะเราใช้ใจตลอดเวลา แต่ไม่เคยกินอาหารใจให้มันเลย สปาอารมณคืออาหารทางจิตใจ ที่ให้ฉันช่วยบำบัดและเปลี่ยนมุมมองของตัวเองให้ดีขึ้น ซึ่งช่วยให้รู้สึกสามารถผ่านเรื่องราวยาก ๆ ในชีวิตช่วงก่อนหน้าเข้ามาได้”

อาจพูดได้ว่าสปาอารมณเป็นกิจกรรมบำบัดทางกายและจิตใจที่กลับคืนสู่สภาวะความสุข ด้วยการนำหลักศาสนา ความเชื่อ จิตวิทยา และสุนทรียศาสตร์มาผสมรวมกัน เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้คนได้เข้าใจตัวเอง และเปลี่ยนทัศนคติมุมมองของใจเขาบุคคลให้มีความสุขมากขึ้น มีความแข็งแรงทั้งกายและใจ ส่งผลให้เกิดความรักและความอบอุ่นในครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยเล็ก ๆ ที่สำคัญ แม้จะยากการแบ่งปันความสุขออกไปในชุมชนสังคม และถึงแม้แล้ว

(รายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อคุณโผย 08-4752-0991 E-mail : info@soolkoonsook หรือ www.soolkoonsook.com, www.facebook.com/soolkoonsook)