

วิธีการปฏิบัตินี้เป็นศิลปะการรักษาเริ่มต้นมาจากประเทศญี่ปุ่น มีชื่อว่า จิน ชิน จิตตี มีความหมายว่าวิญญาณของความกรณาผ่านทางศิลปะของมนุษย์ ซึ่งมีการใช้ร่วมกันระหว่างประเทศญี่ปุ่นและประเทศสหรัฐอเมริกา โดยคุณจิโร มุราอิ (Jiro Murai) และคุณแมรี เบอร์เมสเตอร์ (Mary Burmeister) ส่วนฉันเป็นอาจารย์สอนวิธีรักษาตัวเอง และหวังว่าจะมีประโยชน์และสามารถช่วยเหลือให้ท่านรักษาตัวเองได้บ้าง

1. วางค้ำไว้อย่างไร

ท่านสามารถวางค้ำบนส่วนต่างๆ โดยใช้ ปลายของฝ่ามือ, นิ้วหัวแม่มือ, ฝ่ามือ, หลังมือ หรือส่วนอื่นๆ ที่รู้สึกสบาย
ฉันเคยเห็นบางท่านใช้เท้าในการวางถ้ารู้สึกว่สบาย
ความรู้สึกผ่อนคลายในขณะที่ปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญ
ซึ่งทำให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

2. เกิดความรู้สึกอย่างไรกับมือบ้าง (รู้สึกอย่างไรเมื่อทำการปฏิบัติ)

บางครั้งท่านอาจสังเกตเห็นความรู้สึกในมือของท่าน ตัวอย่างเช่น บ่อยครั้งที่เรารู้สึกถึงความร้อน หรือความรู้สึกถึงความ “สั่น” ที่เกิดจากความร้อนของของที่อยู่นอกตัวเราที่เราไปสัมผัส เข้ามาสู่มือของเรา หรือสังเกตเห็นความรู้สึกของเนื้อเยื่อที่เกิดขึ้น เช่น เหนียว, หยาบ, ฟุ, นุ่ม เป็นต้น ดังนั้นเมื่อท่านปฏิบัติ
ท่านจะเริ่มสังเกตเห็นร่างกายของตัวเองในแนวความเข้าใจแบบใหม่ หรือบางท่านอาจมีอาการท้องร้อง หรืออาการสะดุ้งและเคลื่อนไหว เช่นเดียวกับการสะดุ้งเมื่อนอนหลับสนิท

3. ควรวางค้ำไว้เป็นเวลาเท่าไร

ทำค้ำไว้ตามต้องการ สามารถรู้เองว่าเมื่อไรควรย้ายที่ต่อหรือเมื่อไรที่สิ้นสุด เช่นเดียวกับการรู้ว่ระยะเวลาในการกอดกันควรสิ้นสุดเมื่อไร

ท่านอาจไม่สังเกตเห็นความแตกต่างในขณะที่ปฏิบัติในระยะสองสามครั้งแรก แต่ไม่เป็นไรให้เวลาในการปฏิบัติตามสบาย
ฉันคิดว่าการฝึกฝนทีละนิดจะมีผลเมื่อมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง
เมื่อเราเรียนรู้อาการที่เกิดขึ้นมากเท่าไร
ยิ่งทำให้เราสังเกตเห็นอาการในร่างกายของเรามากยิ่งขึ้นเท่านั้น

นอกจากนั้นบางครั้งอาจรู้สึกถึงการเต้นของชีพจร ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา แต่การแยกแยะการเต้นนั้นว่าเป็นการเต้นของชีพจรที่มือหรือที่ส่วนที่วางมือ

ไว้เป็นสิ่งที่ยาก อย่างไรก็ตาม การแยกแยะนั้นไม่สำคัญมากนัก
ให้รู้สึกถึงชีพจรและคุณภาพของชีพจร เช่นจังหวะการเต้นซ้ำเร็ว
หรือความแรง แม้ว่าจังหวะการเต้นจะอยู่บ้างหรือหายไปบ้าง
หรือจังหวะเข้ากันบ้าง ให้รู้สึกถึงจังหวะจะติกว่า
แต่ในการปฏิบัตินี้ไม่จำเป็นว่าจะได้ต้องรับผลจากการรักษาทุกครั้ง

4. เกิดความรู้สึกอย่างไรภายในร่างกาย

ท่านอาจสังเกตเห็นความรู้ตัวที่เกิดจากความสงบภายใน
หรือการนำไปสู่ความรู้สึกผ่อนคลาย คล้ายกับอาการง่วงนอน
ซึ่งถ้าเกิดการง่วงนอนจริงๆ ก็ไม่เป็นไร
ให้ปล่อยตัวเองรู้สึกตามอาการที่เกิดขึ้น
เพราะว่านั่นคือปฏิกิริยาของการรักษา บางครั้งอาจเกิดอาการน้ำตาไหล
ซึ่งเกิดจากการปลดปล่อยความไม่สมดุลและความวิตกกังวลต่างๆ
หรือบางครั้งเราอาจมองเห็นตัวเอง เห็นความจริงภายใน และเกิดปัญญาขึ้น

ให้ปล่อยไปสู่ความรู้สึกผ่อนคลาย

ปล่อยมือทั้งสองวางทิ้งไว้ นานจนกว่าจะเข้าใจว่ามีอะไรเกิดขึ้น

ในระยะแรกของการปฏิบัติ ท่านอาจต้องการนวดหรือหริบริเวณที่วางมือไว้
หรือปลุกระบบประสาทการรับรู้ของส่วนนี้ขึ้น

ให้สังเกตว่าถ้าส่วนนี้นุ่มหรือปวด พยายามทำให้เกิดความสบาย

และให้เวลาในการปฏิบัติ และอยู่ในที่ที่เงียบที่สุด

Helpful Instruction for Self Help Acupressure
Cindy Mason, CMT, Ph.D., State Certified Health Educator
www.21stcenturymed.org 011-1-510-967-9005
email: cindymason@media.mit.edu