

ประสบการณ์ของหุ่ย รุ่น 11

ปัญหาสุขภาพก่อนเข้าอบรม

- รูมาตอยด์ เริ่มเป็นตอนอายุประมาณ 13 ปี (ตอนนี้ 41) แต่เป็นครั้งเดียวแล้วหาย มาเริ่มเป็นอีกตอนอายุ 24 แล้วเป็นหนักและยาวเลย ปวดแทบจะทุกข้อในร่างกาย แต่ก็แปลกข้อที่นิ้วมือไม่เคยปวด (ไม่รู้เกี่ยวกับทำงานคอมพิวเตอร์เป็นหลักหรือเปล่า ใช้งานนิ้วบ่อย เลยไม่เคยปวด)
- ข้อกระดูกสันหลังอักเสบ เป็นมาประมาณ 6-7 ปีหลัง
- โรคกระเพาะ เป็นเพราะกินยารักษาโรคกระดูกนี้แหละ เมื่อไหร่ที่กินยารักษากระดูก ก็จะได้โรคกระเพาะ เป็นของแถม

อาการปวดจะหนักเบาเป็นช่วงๆ ถ้าเป็นไม่มากปวดเล็กๆ น้อยๆ กินยาไม่กี่ครั้งก็หาย อาการหนักมากๆ ครั้งก่อนหน้าทั้งช่วงนานประมาณเกือบ 2 ปี มาเป็นครั้งหลังสุด(ก่อนตัดสินใจเข้าอบรม)เป็นหลายจุดและเป็นนาน เริ่มเป็นตั้งแต่ต้นปี 2553 ก่อนไปอบรม อาการเป็นมากขึ้นจนหมอบอกว่าจะเอายาตัวอื่นเพิ่มอีกมัย แต่ไม่เอา บอกหมอเอาแค่นี้ก่อน เพราะกลัวจะดูผลจากการฝึก อาการก่อนจะเข้าอบรม เวลาเดินจะเจ็บมากแบบเจ็บแปล็บ โดนไม่ได้ ทำให้ลงน้ำหนักที่ปลายเท้าไม่ได้ เวลาเดินจะตะแคงเท้า ให้น้ำหนักไปลงที่ข้างเท้าด้านนอกแทน ซึ่งพอเดินผิดธรรมชาติ ก็ทำให้เจ็บกล้ามเนื้อที่จุดอื่นๆ ตามมา เช่น ข้อเท้า หัวเข่า ทีนี้เลยพันกันไปหมด เคยเป็นนานสุด 3 ปีกว่า ช่วงนั้นไปหาหมอบอกทุกอาทิตย์ เป็นมากจนขาข้างขวาลีบเลย (จริงๆ ตัวเองไม่รู้หรอก แต่มีคนทักว่า ขา 2 ข้างไม่เท่ากัน) เป็นเพราะใช้ขาข้างขวาไม่ค่อยได้ จะเจ็บมาก ตอนเดินต้องถือร่มข้างขวา เพื่อใช้เป็นไม้เท้าไว้ช่วยพยุงตัว

ส่วนจุดที่เป็นแล้วแหยงที่สุดคือ สะโพก เพราะถ้าเป็นหนักแล้วจะทรงตัวไม่ได้เลย ต้องนอนอย่างเดียว ถ้าจะเคลื่อนที่ก็ต้องใช้มือคานกันล่ะ จะยืนแล้วใช้มือจับยึดนู่นยึดนี่เพื่อพยุงตัวให้เคลื่อนที่ก็ไม่ได้ เพราะทรงตัวไม่ได้เลย จะเจ็บที่สะโพกมากแล้วร้าวไปทั้งขา วิธีช่วยบรรเทาอาการเจ็บคือ ต้องเอาสะโพกไปแช่น้ำอุ่น ถึงจะพอดีขึ้น พอให้ยืน/เดินได้บ้าง โชคดีที่ส่วนใหญ่ตรงสะโพกตอนที่เป็นหนักๆ จะเป็นตอนตื่นนอน ยืนนี่ก็อยู่เลย ถ้าตื่นเป็นตอนอยู่นอกบ้านจะทำยังไง ยืนอยู่ดีๆ แล้วลงไปนอนกองกับพื้น คงทำอะไรไม่ถูกเหมือนกัน ซึ่งตอนทำงานบริษัท ลาประจำ เป็นอันรู้กัน พอบรรเทาขึ้น ตอนกลางวันค่อยเข้าไปทำงาน ก็โชคดีอีกได้เจ้านายใจดี ไม่อย่างนั้นชีวิตแย่นะ

ปกติในแต่ละครั้งที่ เป็น จะงดกินเนื้อสัตว์ด้วย กินบ้างก็พวกปลา ต่พอหาย ชักพักก็จะเริ่มกินเนื้อสัตว์อีก (ยังละไม่ได้ แต่ปกติจะไม่กินเนื้อวัวกับเนื้อไก่อยู่แล้ว) เรื่อง "งดเนื้อสัตว์" แล้วจะเป็นผลดีต่อโรคข้ออักเสบนั้นตอนแรกก็ไม่รู้ พอดีมีโอกาสดำทานยาจีนแล้วต้องงดนั่นนี่เลยเอ้า! กินมังฯ เลยละกัน งดเนื้อสัตว์ทุกชนิดรวมถึงผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ เช่น นม เนย ไอติม ซึ่งเห็นผล 6 เดือนผ่านไป อาการดีขึ้น พอ 1 ปี หายปวดเลย ก็เลยกลับไปสู้อายุเดิม เริ่มมากินเนื้อสัตว์อีก

ผลที่ได้จากการฝึกต่อเนื่อง 2 อาทิตย์

หลังจากอบรมมาแล้ว ก็ฝึกทำทุกวันละ วันละ 4 เพลง (ประมาณ 1 ชั่วโมง)

- อาการโรคกระเพาะไม่เป็นแล้ว (หยุดกินยาโรคกระเพาะตั้งแต่กลับจากอบรมเลย)
- อาการหลังแข็งก็ดีขึ้นมาก ไม่ปวดแล้ว มีเมื่อยบ้าง ร่างกายรู้สึกยืดหยุ่นขึ้น
- อาการปวดกระดูกนิ้วชี้และโคนนิ้วชี้ที่เท้าทั้ง 2 ข้างก็ดีขึ้นมาก ตอนนี้อลดยาเหลือวันละ 1 เม็ดแล้ว กำลังจะลดยาเป็น วันเว้นวัน

การฝึก หลังจากอบรมมาแล้ว ก็ฝึกทำทุกวันละ วันละ 4 เพลง (ประมาณ 1 ชั่วโมง) ก็ยังอยู่ในท่านอนหงายเหมือนเดิม ค่อยมีพัฒนาการขึ้นหน่อยคือ มีนั่ง/นอนคว่ำบ้าง แต่ไม่เคยไต่ยืนเลยละ

ผลที่ได้จากการฝึกต่อเนื่อง 1 เดือน

ตอนนี้มีอาการดีขึ้นเพิ่มเติมคือ อาการปวดต่างๆ ตามข้อที่มีปัญหา เดิมอยู่เฉยๆ ก็เจ็บและปวดตลอดเวลา หลังจากฝึกก็ไม่ปวดแล้ว (ถ้าสังเกตวันที่ไปร่วมฝึก จะเห็นวิ่งไปวิ่งมา ซึ่งก่อนหน้านี้ เดินช้าๆ ได้อย่างเดียว จะเดินเร็วๆ และวิ่งไม่ได้เลย) โดยจุดที่หายปวดไปเลย กดก็ไม่เจ็บ เคลื่อนไหวได้ปกติ คือ นิ้วชี้ที่ขาข้างซ้าย และกระดูกข้อเท้าขวาด้านใน

แต่บางจุดอยู่เฉยๆ ไม่ปวด แต่ถ้าไปกดจะยังปวดอยู่ คือ กระดูกตรงสะโพกด้านซ้าย จากอาการปวดแสบ บวมแดง เดินแล้วขัดๆ กัดขึ้น แต่ยังคงอยู่ กดยังมีเจ็บอยู่แต่ไม่มาก และโคนนิ้วชี้ที่เท้าทั้ง 2 ข้างยังเจ็บอยู่ ถ้าเดินลงน้ำหนักที่ปลายเท้ามากไป (อาการก่อนเข้าอบรม เวลาเดินจะเจ็บแบบเจ็บแปล็บ ลงน้ำหนักที่ปลายเท้าไม่ได้เลย)

การกินยา ตอนนี้อลดยากระดูกเหลือ วันละ 1 เม็ด และกินวันเว้นวันแล้ว กินมาได้ 1 อาทิตย์แล้ว ก็ยังอยู่ได้

การฝึก ช่วง 1 อาทิตย์ ที่ผ่านมาจะเน้นให้กดเส้นอย่างเดียว มีเคลื่อนไหวส่วนอื่นๆ บ้างเล็กน้อย ไม่ค่อยได้กลิ้งแล้ว ที่น่าสนใจก็คือ มีการแยกประสาทกันทำงาน ระหว่างมือกับขา เพราะมือทั้ง 2 ข้างก็กดเส้นไปแล้วแต่จะกดจุดไหน มีกดสะโพก กดตรงท้ายทอย กดกราม กดจากกรามลากมาจนสุดใต้คาง แล้วก็วนกลับไปทำใหม่ แต่ละจุดที่กด ก็จะกดยาวเลย เคยสังเกต กดยาวสุด 3 เพลง ก็ประมาณ 45 นาที (เมื่อนิ้วเหมือนกัน) ส่วนขา ก็ขยับไป ยกซ้าย-ขวาสลับกันหมุน บางทีก็หมุนพร้อมกัน มีบางครั้งเหมือนกันที่ขาไม่ขยับ โดยทั้งหมดนี้ยังอยู่ในท่านอน

ผลที่ได้จากการฝึกต่อเนื่อง 2 เดือน

การฝึก ขออธิบายเฉพาะจุดตรงโคนนิ้วชี้ที่เท้าทั้ง 2 ข้างนะค่ะ เพราะประมาณ 5 วันมานี้ กดที่จุดนี้อย่างเดียวเลยละ กดทั้งหลังเท้า และฝ่าเท้า โดยแบ่งหน้าที่กันอย่างลงตัวค่ะ คือ มือซ้ายก็กดเท้าซ้าย มือขวาก็กดเท้าขวา

อาการ ตอนนี้อยู่เฉยๆ ไม่เจ็บ ถ้าไปกดถึงจะเจ็บ แล้วตอนเดินก็จะเจ็บ แต่อาการเจ็บแปลกไป คือ จะรู้สึกเจ็บแบบตุ้ๆ เหมือนกับเท้าบวม/หนาขึ้น โดยดูจากภายนอกก็ไม่ได้บวมขึ้นนะค่ะ และยังลงน้ำหนักที่ปลายเท้าได้

การกินยา ตอนนี้อยู่หยุดยา วันนี้เป็นวันที่ 3 วันแล้ว ลองดูว่าอยู่ได้หรือเปล่า เพราะรู้สึกว่าพอกินยาทำให้ไม่เจ็บก็จริง แต่จะรู้สึกขา แต่ถ้ากดก็เจ็บบ้างไม่เจ็บบ้าง (หาจุดเจ็บไม่เจอ) บางครั้งเลยแยกไม่ออกว่ายังเจ็บอยู่หรือไม่เจ็บแล้ว เลยหยุดยาดีกว่า จะได้ไม่มีตัวมากดประสาท ทำให้รับรู้อาการได้ชัดขึ้น (แบบเพียวๆ)

เรื่องหยุดยา ต้องบอกว่า ปฏิบัติเป็นปกติ คือทุกครั้งที่มีอาการ ก็จะทานยาไปเรื่อยๆ พอดีขึ้นก็จะค่อยๆ ลดยาจนถึงหยุดยาไปเอง โดยหมอจะให้ยาเก็บไว้ ถ้าถึงวันนัดแล้วยายังเหลือพอกินจนถึงนัดครั้งหน้า ก็ไม่ต้องจ่ายยา แต่ถ้ายาหมด ก็จะสั่งจ่ายเพิ่มให้ ครั้งล่าสุดที่หมอนัดไปตรวจ (14 มิย. 53) ได้บอกหมอว่า อาการดีขึ้น และเริ่มลดยาเหลือวันละเม็ด หมอก็เลยเลื่อนนัดจาก 1 เดือนเป็น 2 เดือน และจ่ายยาให้กินวันละเม็ด ถ้าดีขึ้นอีก ก็ให้ขยับลดยาไปเรื่อยๆ เช่น วันเว้นวัน เว้น 2 วัน จนกระทั่งหยุดยา

ผลที่ได้จากการฝึกต่อเนื่อง 2.5 เดือน

หลังจากอบรมปรับธาตุ กลับมาฝึกต่อที่บ้าน รู้สึกว่า มือกดได้ตรงตำแหน่งของอวัยวะกับเพลงมากขึ้น เช่น เปิดเพลงธาตุน้ำ มือก็จะไปกดตรงบริเวณไตเลย ซึ่งตอนที่อบรม จะกดบริเวณแผ่นหลังช่วงเอว เหมือนกับกดหาตำแหน่ง แต่ยังไม่เจอ

ส่วนเพลงอื่นๆ มีธาตุไม้กับไฟ ยังไม่ได้ฝึก พอตีมีเหตุให้มือเจ็บ 2 ข้าง (โดนแมวกัด) ทำให้ไม่ได้ฝึกมาประมาณ 6 วันแล้ว รู้สึกตัวซึกจะหนักๆ เหมือนกัน ถ้ามือเริ่มดีขึ้น ก็จะฝึกต่อ

สุขภาพโดยรวม อาการปวดตามข้อทั้งหลายหายแล้ว เหลือตำแหน่งเดียวคือ โคนนิ้วชี้ที่ฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้าง ยังปวดตึบๆ อยู่ ซึ่งถือว่าเห็นผลเร็วและดีมาก