**ชื่อนวัตกรรม บทสวดทำนองสรภัญญะประกอบการบริหารท่าฤาษีดัดตน**

**ชื่อผู้คิดค้น** น.ส.ศิราภรณ์ มหาโคตร ตำแหน่งแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลกมลาไสย จ.กาฬสินธุ์

**ชื่อผู้นำเสนอ** น.ส.ศิราภรณ์ มหาโคตร,น.ส.สุจารี พนมเขต โรงพยาบาลกมลาไสย จ.กาฬสินธุ์

**สถานที่ติดต่อกลับ** โรงพยาบาลกมลาไสย จ.กาสินธุ์ มือถือ 0885523630

e – mail address : 53011510011ita@gmail.com

**บทคัดย่อ**

ในการคิดค้นนวัตกรรมครั้งนี้เป็นการสร้างนวัตกรรมบทสวดทำนองสรภัญญะประกอบการบริหารท่าฤๅษีดัดตน ในกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลกมลาไสย ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปไม่โดยจำกัดเพศ จำนวน 27 คน ผู้ศึกษาสอนการอ่านทำนองและฝึกท่าฤๅษีดัดตนและทำการฝึกสวดทำนองสรภัญญะประกอบการบริหารท่าฤๅษีดัดตนวันละ 1 ครั้งต่อเนื่องกัน 7 วัน ที่ได้มาโดยแบบสุ่มเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบประเมินความพึงพอใจ ค่าสถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ผลการทดสอบประสิทธิภาพสิ่งประดิษฐ์ จากทดสอบแบบประเมินความพึงพอใจหลังจากการสวดทำนองสรภัญญะประกอบการบริหารท่าฤๅษีดัดตน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการทดสอบประสิทธิภาพสิ่งประดิษฐ์ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความพึงพอใจที่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 92.91 ได้แก่ ระดับความพึงพอใจมากที่สุดร้อยละ 94.07 คือความภาคภูมิใจในการสืบสานฤๅษีดัดตน ( x ̅= 4.7,SD.= 0.46)  รองลงมา คือ สามารถปฏิบัติการบริหารกายด้วยท่าฤาษีดัดตนได้และจดจำบทสวดสรภัญญะได้ ท่าฤๅษีดัดตนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสุขภาพใจและสุขภาพจิตร้อยละ 93.33 (x ̅= 4.66, SD. =0.55) และ ความสนุกสนานขณะปฏิบัติท่าฤาษีดัดตน หลังฝึกปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตนซ้ำๆสม่ำเสมอแล้วร่างกายรู้สึกกระฉับกระเฉงและผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและอารมณ์ สามารถนำไปเผยแพร่ให้กับผู้อื่นที่ไม่เคยปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน ร้อยละ 91.85  (x ̅= 4.59, SD. =0.57) ตามลำดับ

**บทนำ**

การออกกำลังกายแต่ละชนิดมีประโยชน์ต่อสุขภาพแตกต่างกัน ท่าบริหารร่างกายฤๅษีดัดตนนั้น เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยซึ่งมีมาช้านาน นอกจากท่าฤๅษีดัดตนจะช่วยบำบัดตน รวมทั้งส่งเสริมสุขภาพแล้ว อีกทั้งยังช่วยป้องกันโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย ซึ่งท่าส่วนใหญ่ของฤๅษีดัดตนทำนองสรภัญญะนี้ เป็นการนำเอาขนบธรรมเนียมประเพณีพื้นบ้านอีสานมาประยุกต์ใช้ในการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนในผู้สูงอายุ และทำให้ผู้สูงอายุจดจำท่าฤๅษีดัดตนจำนวน 14 ท่าได้ง่ายขึ้น ขณะเดียวกันก็ใช้หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้สอดคล้องกับลมหายใจเข้าออก ผลลัพธ์ที่ได้คือสุขภาพแข็งแรงกระปรี้กระเปร่า ช่วยให้ผู้ฝึกมีสมาธิมากยิ่งขึ้น

**วิธีการพัฒนาสิ่งประดิษฐ์**

* แต่งบทสวดทำนองสรภัญญะประกอบการบริหารท่าฤๅษีดัดตน โดยอธิบายท่าทางประกอบและ ประโยชน์ของท่านั้นๆ จำนวน 14 ท่า 14 บท (เลือกเฉพาะท่าบริหารร่างกาย)
* แต่งให้เป็นทำนองเดียวกันทั้งหมด ใช้คำที่เข้าใจง่าย

**การทดสอบประสิทธิภาพสิ่งประดิษฐ์**

* การสร้างนวัตกรรมบทสวดทำนองสรภัญญะประกอบการบริหารท่าฤๅษีดัดตน ในกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลกมลาไสย ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปไม่โดยจำกัดเพศ จำนวน 27 คน ผู้ศึกษาสอนการอ่านทำนองและฝึกท่าฤๅษีดัดตนและทำการฝึกสวดทำนองสรภัญญะประกอบการบริหารท่าฤๅษีดัดตนวันละ 1 ครั้งต่อเนื่องกัน 7 วัน
* ทดสอบแบบประเมินความพึงพอใจหลังจากการสวดทำนองสรภัญญะประกอบการบริหารท่าฤๅษีดัดตน
* วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษา

* ผลการศึกษาพบว่า ระดับความพึงพอใจที่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 92.91 ของผู้สูงอายุจำนวน 27 คนที่สวดทำนองสรภัญญะประกอบการบริหารท่าฤๅษีดัดตน สามารถจดจำท่ากายบริหารท่าฤๅษีดัดตนและบทสวดได้ ร้อยละ 93.33
* **ประโยชน/การนำไปใช้**

จากการคิดค้นบทสวดทำนองสรภัญญะประกอบการบริหารท่าฤๅษีดัดตน พบว่าผู้สูงอายุสามารถนำเอานวัตกรรมนี้มาใช้ในบริหารร่างกายได้อีกรูปแบบหนึ่ง และสามารถนำบทสวดนี้ไปใช้กับประชาชนทั่วไป ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และควรฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องอีกทั้งยังมีส่วนร่วมในการสืบทอดขนบธรรมเนียมประเพณีพื้นบ้านอีสานให้คงอยู่สู่ลูกรุ่นหลานสืบต่อไป

**เอกสารอ้างอิง**

ปรีดา ตั้งตรงจิตร. ฤๅษีดัดตน เพื่อการบริหารร่างกายสำหรับบุคคลทั่วไป ๑๘ ท่า. ม.ป.ท., ม.ป.ป. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพน. ตำราฤๅษีดัดตนวัดโพธิ์ต้นฉบับรูปปั้นฤๅษีดัดตนวัดพระเชตุพน. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์, ม.ป.ป.

ถนอมศักดิ์ โพธเดชขจร. ผลของการบริหารแบบท าฤาษีดัดตนต่อการเพิ่มสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา (ภาคนิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต(ต่อเนื่อง) ภาคพิเศษ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2550.

สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข. การบริหารแบบไทยท่าฤาษีดัดตน. กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสารณสุข; 2538.