



ภายใต้หัวข้อ

" สมดุลสุขภาพและเส้นทางสุขภาพที่ดี "

HARMONY HEALTH

A JOURNEY TO WELL-BEING

7-9 ตุลาคม 2567 โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชัน กรุงเทพมหานคร

Symposium 6

วันที่ 8 ตุลาคม 2567

เวลา 14.30-16.30 น.

การใช้ดนตรีบำบัดโดยการใช้สติเป็นฐานสำหรับการนอนหลับและการจัดการกับความเครียด Utilizing Music as a Mindfulness-Based Therapy for Healthy Sleep and Releasing of Stress

วิทยากรบรรยาย ดร.รตี นาคาเสถียร อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญดนตรีบำบัด พลังงานบำบัด
ผู้ร่วมประชุม onsite จำนวน 300 คน และผ่านระบบ online

ประเด็นสำคัญ

วันที่ 8 ตุลาคม 2567 เวลา 14.30 – 16.30 ณ ห้อง Miracle Grand A ชั้น 4

การบรรยายเรื่อง การใช้ดนตรีบำบัดโดยการใช้สติเป็นฐานสำหรับการนอนหลับและการจัดการ

กับความเครียด (Utilizing Music as a Mindfulness-Based Therapy for Healthy Sleep and Releasing of the Stress)

ดนตรี มีผลอะไรต่อสุขภาพและดนตรีมีอะไรที่มากกว่าดนตรี? ดนตรีสามารถมีผลต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

โดยเฉพาะในการบำบัดผู้ป่วย เช่น ผู้ป่วยระยะสุดท้าย, ผู้ป่วยติดสารเสพติด, ผู้ป่วยซึมเศร้า และผู้ป่วยในทันตสถาน

โดยปัจจุบันมีการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัด การรักษามีมากขึ้น แต่บริบทและคำเรียกมีหลากหลายขึ้นในรูปแบบที่เรียกว่า

สมาธิ ผ่อนคลาย ฯลฯ อีกทั้งดนตรียังเป็นกลไกในการ Delete Memory ที่เข้าไปทำลายความถี่ต่ำที่อยู่ในเซลล์ทุกระดับ

ความกลัว ความโกรธ ความอาย และสิ่งที่ Negative Energy ที่ทำให้เป็น Toxin ทำให้คิดและเลือกตัวตนได้อย่างมีสติ

โดยยกตัวอย่างเครื่องดนตรี (1) Tuning Forks ใช้ในการ Reflex เพื่อสแกนหาเรื่องราวในชีวิตคนไข้ Solfeggio ชูด

ความถี่ที่นำไปใช้กับความทรงจำคนไข้ เช่น 174 เฮิร์ตซ์ ช่วยคลายความเจ็บปวดทั้งหมดในชีวิต เป็นต้น และ (2) Crystal

Healing Bowl ที่ทำให้ใจของผู้ฟังปล่อยจากกระแสไฟฟ้าที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่ไม่จำเป็น ที่เมื่อเคาะแล้วจะเกิดเสียงที่สงบ

กังวาน เสียงที่ได้ฟังบวกกับหายใจจะช่วยเรื่องการนอนหลับได้ดีขึ้น



บทสรุป

ดนตรีไม่ใช่เพียงเพื่อการฟังหรือความบันเทิง แต่ยังมีศักยภาพในการเป็นเครื่องมือบำบัดที่ทรงพลังในการรักษาและบำบัด ที่สามารถช่วยให้ผู้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางกายและจิตใจ การนำดนตรีมาใช้ในการบำบัดจึงเป็นแนวทางที่น่าสนใจและควรได้รับการส่งเสริม อีกทั้งการใช้ดนตรีในการบำบัดยังถือเป็นศาสตร์ที่สามารถผนวกเข้ากับวิทยาศาสตร์ในการสร้าง Harmony หรือความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยได้

จัดทำโดย

<https://www.anamai.moph.go.th/>

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี