

# RBRU : ผ้าขาวม้ามันตรา ! มรภ.รำไพพรรณี

## จันทบุรี จัดโครงการอบรมให้กับผู้สูงอายุ



วันที่ 21 – 23 กรกฎาคม 2560 สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ ผ้าขาวม้ามันตราและการฝึกกล้ามเนื้อ สำหรับผู้สูงอายุและวิทยากรกิจกรรมผู้สูงอายุ” ณ ศูนย์ปฏิบัติการฝึกประสบการณ์การโรงแรม (ริมกรีน)

สืบเนื่องจากปัจจุบันสังคมไทย กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ กล่าวคือ มีอัตราส่วนของประชากรผู้สูงอายุจำนวนมากขึ้น เมื่อเทียบกับประชากรวัยอื่น ๆ ส่งผลให้สังคมไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ภายใน 8 – 10 ปี สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จึงบูรณาการการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนากับกิจกรรมทางกายหรือพลศึกษา โดยให้ชื่อว่า “การออกกำลังกายแบบผ้าขาวม้ามันตรา” โดยจะมีการบูรณาการการสวดมนต์ควบคู่ไปกับการกำหนดลมหายใจ ที่นอกจากการบริการกายแล้ว ยังฝึกการหายใจ พร้อมกับการภาวนาที่ช่วยให้เกิดสมาธิ มีผลถึงการพัฒนสมองทั้งซีกซ้ายและขวา ซึ่งเป็นระดับการออกกำลังกายที่พัฒนาจิตพร้อมกันไปด้วย

นอกจากกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ผ้าขาวม้ามันตราแล้ว ยังมีกิจกรรมการฝึกกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและพิการ รวมถึงกิจกรรมการป้องกันตัวด้วยไม้เท้าและด้ามร่ม โดยได้รับเกียรติจาก ดร.ธนา กิตติศรีวรพันธุ์ อาจารย์พิเศษสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี