โครงการอบรมวิชาการระยะสั้น

เรื่อง Spa Watsu

๑. ชื่อกิจกรรม : Spa Watsu

๒. หน่วยงานรับผิดชอบ คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

ผู้รับผิดชอบโครงการ ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์
ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง

๓. หลักการและเหตุผล

วัตสุ Watsu เป็นรูปแบบหนึ่งของธาราพลานามัย (Aquatic fitness, AQF) แบบผ่อนคลายระดับลึกที่ชาวอเมริกันชื่อ Mr. Harold Dull นำเทคนิคการนวดกดจุดแบบญี่ปุ่นที่เรียกว่า Shiatsu มาประยุกต์ใช้ในน้ำ ซึ่งเป็นรูปแบบเฉพาะ เน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและจิตใจด้วยการยืดส่วนร่างกาย การขยับข้อต่อ การนวด การกดจุด และการเคลื่อนไหวไปมาในน้ำ มีรูปแบบทั้งลอยตัวบนผิวน้ำและเคลื่อนไหวใต้น้ำ เหมาะสำหรับคนปกติทั่วไปที่ต้องการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เทคนิควัตสุ Watsu เป็นรูปแบบหนึ่งของการบริหารกายในน้ำ (Aquatic bodywork) ที่สามารถนำมาใช้ในงานสปา สามารถกระทำต่อทุกเพศทุกวัยได้โดยไม่จำเป็นต้องว่ายน้ำเป็น ซึ่งผู้กระทำต้องทราบหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพตามเป้าหมาย แต่ในปัจจุบันผู้กระทำเทคนิควัตสุนี้ ส่วนมากยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและรายละเอียดในวิธีปฏิบัติ และการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองเพียงทฤษฎี ไม่มีการปฏิบัติอาจได้ข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์หรือผิด อาจก่อให้เกิดสิ่งไม่พึงประสงค์ตามมาภายหลัง

คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง มีบทบาทหนึ่งในการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการบริหารกายและออกกำลังกายในน้ำ โดยเน้นการผ่อนคลายอย่างลึกและการบริหารกายในน้ำโดยมีผู้กระทำให้ ผู้สนใจที่จะกระทำเทคนิควัตสุนี้ ต้องมีความรู้ความสามารถพื้นฐานและทักษะที่ดี คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิงจึงดำริจัดการอบรมครั้งนี้ด้วยการถ่ายทอดวิชาความรู้จากวิทยากร คือ Mr. Jun Konno ผู้เชี่ยวชาญด้านธาราพลานามัย AQF จากประเทศญี่ปุ่น เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปปฏิบัติในงานสปาได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิผลที่ดีต่อผู้รับบริการต่อไป

๔. วัตถุประสงค์ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

๑. อธิบายหลักการของเทคนิควัตสุ Watsu ได้อย่างถูกต้อง
๒. บอกการเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาจากการปฏิบัติเทคนิควัตสุ Watsu
๓. อธิบายและปฏิบัติรูปแบบวัตสุ Watsu ที่เน้นทั้งกายและใจได้อย่างถูกต้อง

๕. วิธีการดำเนินการ

รูปแบบการอบรมเป็นการบรรยาย การอภิปราย การชมวิดิทัศน์ การสาธิตและการปฏิบัติการในสระ

๖. วิทยากร Mr. Jun Konno ผู้เชี่ยวชาญด้าน Aquatic Therapy จากประเทศญี่ปุ่น
The President of the Aqua Dynamics Institute, Yokohama

๗. คุณสมบัติและจำนวนผู้เข้าอบรม

ผู้สนใจทั่วไป อายุเกิน ๒๕ ปีบริบูรณ์ สุขภาพร่างกายสมบูรณ์ปกติทั่วไปและต้องเข้าประชุมตลอดช่วงเวลาการอบรม และลงสระน้ำเพื่อปฏิบัติการได้ตลอด **รับสมัครจำนวน ๒๐ คน** การตอบรับขึ้นอยู่กับลำดับการสมัครก่อนหลัง

๘. ระยะเวลา ๑ วัน คือ วันที่ ๒๔ มิถุนายน และ ๒๕๖๒

๙. สถานที่ ห้องธารทอง ชั้น ๒ อาคารชลภาส ธาราบำบัด คลินิกายภาพบำบัดแม่ปิง ๒๒๕/๑๘๒ หมู่ ๑๓ ถนนเชียงใหม่-ฮอด ตำบล บ้านแหวน อำเภอ หางดง จังหวัด เชียงใหม่ ๕๐๒๓๐

๑๐. งบประมาณ ค่าลงทะเบียน คนละ ๒,๐๐๐ บาท (รวมอาหารว่างและอาหารกลางวัน และเอกสารการอบรม) ผู้ประสานงานในการลงทะเบียน คือ นางสาวระพีภัทร์ ขาลสุวรรณ โทรศัพท์ ๐๕๓-๔๔๑๙๔๒ และ ๐๙๐-๒๘๒-๕๙๔๒

๑๑. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้ประหยัดงบประมาณและเวลาที่มีโอกาสได้เรียนรู้องค์ความรู้นี้จากวิทยากรชาวญี่ปุ่นจากแหล่งกำเนิดศาสตร์นี้ในประเทศไทย

๒. มีโอกาสได้รับความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับเทคนิควัตสุ Watsu เบื้องต้นจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญและได้มีโอกาสซักถามแลกเปลี่ยนแนวคิด ฝึกทักษะในการรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. ได้แนวทางที่ถูกต้องทางเทคนิควัตสุ Watsu สามารถปฏิบัติด้วยความมั่นใจได้อย่างถูกต้อง

๑๒. ตัวชี้วัด

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ทางทฤษฎีและปฏิบัติการเพิ่มขึ้น มีจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐

๑๓. การประเมินการดำเนินกิจกรรม

โดยการประเมินจากวิทยากร ด้วยการสังเกตระหว่างการอบรมและโดยการประเมินจากผู้เข้ารับการอบรมด้วยแบบสอบถาม ผลสรุปการประเมินมีค่าเฉลี่ยทุกด้านไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ซึ่งผลและข้อแนะนำต่างๆจะนำมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงในโอกาสต่อไป

กำหนดการอบรมวิชาการระยะสั้น
เรื่อง Spa Watsu
รุ่นที่ ๒
Instructor : Mr. Jun Konno

June 24th, 2019

08.30-09.00	Registration		
09.00–10.30	Basic Watsu concept	1.5	hrs.
10.30–10.45	Morning break		
10.45–12.15	Pool work : Breathing/ Hand positions	1.5	hrs.
12.15–13.15	Lunch break		
13.15–15.15	Pool work : Offering/ Opening and closing	2.0	hrs.
15.15–15.30	Afternoon break		
15.30–17.00	Pool work : Basic Moves	1.5	hrs.
17.00	Summary and End		

Each session for lecture, summary and translation will be done by
Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun

แปลภาษา สรุปเนื้อหาประเด็นสำคัญในแต่ละช่วงการบรรยาย โดย ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

สนใจลงทะเบียนล่วงหน้าได้ ดาวน์โหลดใบสมัครและอ่านขั้นตอนการสมัครได้ใน
Facebook :คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิงและชลภาสธาราบำบัด หรือ www.maepingPT.com