

การฝึกโยคะอย่างปลอดภัย

เรียบเรียงโดย สิริพิมล อัญชลีสังกาศ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโยคะ^๑

เมื่อพูดถึงโยคะ เรามักนึกถึงภาพโยคีที่มีพฤติกรรม ท่าที่ แปลกประหลาดพิศดาร ที่สามารถดัดตัวโค้งตัว ม้วนตัวไปมา หรือ ภาพดาราสาวสวย ใบหน้าอ่อนเยาว์ ทรวดทรง อ่อนช้อยงดงาม สามารถดัดโค้งตัวได้อย่างน่าอัศจรรย์ ทำให้เห็นว่า โยคะเป็นเพียงรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายที่ทำท่าทางยากๆ แท้จริงแล้ว โยคะ (Yoga) ปรัชญาอันเก่าแก่ของอินเดีย เพื่อควบคุมความแปรปรวนแห่งจิต ให้จิตไปสู่ความหลุดพ้น เป็นวิธีการแห่งการมีสุขภาพที่ดี และเป็นวิถีแห่งชีวิต นำความสงบมาสู่ความเป็นอยู่ของเรา โยคะ (Yoga) เป็นกิจกรรมที่ง่ายๆ และ นิ่มนวล เหมาะสมสำหรับทุกคน สิ่งสำคัญของการฝึกโยคะอยู่ที่การผสมผสานกาย-ใจให้เป็นหนึ่งเดียว ใช้เป็นเครื่องมือนำพามนุษย์ไปสู่เป้าหมายของชีวิต คือสภาวะแห่งความหลุดพ้น

ประวัติและความหมายของโยคะ^๒

"โยคะ (Yoga)" มีรากศัพท์มาจากคำในภาษาสันสกฤตว่า "ยुज (YUJ)" แปลว่า รวม องค์กรวม เต็ม มีความหมายว่า การรวมกายและใจของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน

"โยคะ (Yoga)" เป็น ภูมิปัญญาอันริเริ่มของอินเดีย ราว ๕,๐๐๐ ปีมาแล้ว

"โยคะ (Yoga)" หมายถึง กระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้ ได้มากที่สุด

"โยคะ (Yoga)" เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนามนุษย์ทางด้านร่างกายและจิตใจ

"โยคะ (Yoga)" ให้ความสำคัญกับหลักแห่งความสมดุล ทั้งภายในตนเองและระหว่าง ตนเองกับสิ่งรอบตัว "โยคะ (Yoga)" คือ วินัยต่อร่างกายและจิตใจ มุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกันของระบบต่างๆของชีวิต โดยอาศัยเทคนิคหลายๆอย่างประกอบกันทั้ง อาสนะ(การฝึกท่า ร่างกาย ซึ่งคนทั่วไปเข้าใจว่าเป็นการฝึกโยคะ) การหายใจ สมาธิ

^๑ กวี คงภักดีพงษ์ และคณะ. โยคะในชีวิตประจำวัน. 2546.หน้า 2-4

^๒ สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน. 2551.หน้า 14

การฝึกโยคะ^๓

การฝึกโยคะเป็นการฝึกพัฒนาศักยภาพทั้งกายและใจ ให้สูงขึ้น การฝึกโยคะที่ครบสมบูรณ์ประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ ๘ ขั้นตอน (วิถีแห่งโยคะ) ดังนี้

ขั้นแรก ต้องเริ่มจากการมีศีล เรียกว่า “**ยามะ**” ประกอบด้วย การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง ไม่พูดปด ไม่ลัทธิทรัพย์ ประพฤติพรหมจรรย์ และไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น โดยรวม หมายถึง การที่เราจะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันติ

ขั้นสอง การมีวินัยกับตนเอง เรียกว่า “**นियามะ**” ประกอบด้วย การชำระกายใจให้บริสุทธิ์ พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ อดทนอดกลั้น หมั่นศึกษาด้วยตนเองและมีศรัทธา

ขั้นสาม การดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรง เรียกว่า “**อาสนะ**” เมื่อมีศีล มีวินัย ต่อมาก็ดูแลร่างกายตนเอง อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกายอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่เป็นการจัดปรับสมดุลให้กับระบบต่างๆ ขั้นตอนการฝึกอาสนะได้แก่ การเตรียมความพร้อม ฝึกท่าอาสนะ ปิดท้ายด้วยการผ่อนคลาย

ขั้นสี่ การฝึกกลมหายใจ เรียกว่า “**ปราณยามะ**” เมื่อร่างกายสมดุลเป็นปกติ ก็พร้อมต่อการฝึกควบคุมลมหายใจ ลำดับขั้นของการฝึกกลมหายใจ คือ เข้าใจระบบหายใจของตนเอง มีสติรู้ลมหายใจของตนเองตลอดเวลา ควบคุมลมหายใจ หายใจช้าลง และลมหายใจสงบ

ขั้นห้า การฝึกควบคุม เรียกว่า “**ปรatyahara**” เมื่อร่างกายนิ่ง ลมหายใจสงบ จากนั้นก็ฝึกควบคุมอารมณ์ ซึ่งมักแปรปรวนไปตามการกระทบกระทั่งจากภายนอก ปรatyahara คือ การควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ การสำรวม รูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส

ขั้นหก การฝึกอบรมจิต เรียกว่า “**dharana**” เมื่อกายสงบ อารมณ์ก็มั่นคง จึงเริ่มอบรมจิต ซึ่งมีธรรมชาติของการไม่หยุดนิ่ง dharanaคือการฝึกอบรมจิตให้นิ่ง จิตนิ่งเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ เป็นจิตที่สามารถทำงานได้สำเร็จลุล่วง

ขั้นเจ็ด การพัฒนาจิตต่อจากขั้นหก เรียกว่า “**dhyana**” การอบรมจิตสม่ำเสมอ ทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นจนถึงขั้นฌาน ฌานคือจิตที่สามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องเดียว เป็นจิตที่มืดดำอยู่ในสิ่งที่กำลังทำ เป็นจิตที่รู้เห็นตามความเป็นจริง

ขั้นแปด ขั้นสุดท้าย จิตเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัดทั้งหลายทั้งปวง เรียกว่า “**samathi**” samathiคือผลสูงสุดที่ได้รับจากการฝึกโยคะ จิตสมาธิของโยคะ คือจิตที่มีความเป็นหนึ่งเดียว เป็นจิตที่หลุดพ้น

^๓ สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน. 2551. หน้า 17-18

เทคนิคการฝึกโยคะ^๔

๑. การอบรมทัศนคติ (ยามะ และ นียามะ)

การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เพื่อพัฒนาทัศนคติที่เหมาะสม ถือเป็น การฝึกขั้นพื้นฐานก่อนการฝึกเทคนิคโยคะอื่นๆ

๒. การฝึกท่าทางกาย (อาสนะ)

อาสนะ เป็นอิริยาบถเฉพาะ เป็นการเหยียดยึดส่วนของร่างกาย แล้วคงตัวนิ่งไว้ เมื่อร่างกายนิ่ง จิตก็สงบ จึงเป็นเรื่องของการรวมกาย-ใจเข้าด้วยกัน เป้าหมายของอาสนะ คือ การช่วยกระตุ้นประสาทและกล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างเหมาะสม และพัฒนาความแข็งแรงของประสาทและกล้ามเนื้อ

หลักการทำอาสนะ

๑. ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบาย ไม่มีการเกร็ง การฝืนกล้ามเนื้อหรือข้อจำกัดของร่างกายแต่อย่างใด

๒. อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่ง สงบ

๓. ใช้แรงแต่น้อยเท่าที่จำเป็น ไม่หักโหม

๔. มีสติ กำหนดรู้ตัวอยู่ทุกขณะ

ลักษณะของอาสนะ

๑. การก้มตัวไปข้างหน้า

๒. การแอ่นตัวไปข้างหลัง

๓. การบิดตัว

๔. การเอียงตัวไปด้านข้าง

๕. การสร้างสมดุล

๖. การกลับทิศทาง จากบนลงล่าง

^๔ สิริพิมล อัญชลิสังกาศ. โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน. 2551.หน้า 19-28

ประเภทของอาสนะ

๑. อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย เป็นอิริยาบถในท่านอนคว่ำ/ท่านอนหงาย มีวัตถุประสงค์ เพื่อผ่อนคลายทั้งกายและใจ เช่นท่าศพหรือศवासนะ ท่าจรเข้ เป็นต้น

๒. อาสนะเพื่อสร้างความสมดุลหรืออาสนะเพื่อสุขภาพกาย ทั้งในอิริยาบถ นิ่ง นอน และยืน ท่านั่ง เช่น ท่าคิม ท่าบิดตัว ท่านอน เช่น ท่างู ท่าคันไถ และทำยืน เช่น ท่าต้นตาล ท่ากงล้อยืน ท่าต้นไม้ เป็นต้น เป็นการเหยียดร่างกายแล้วนิ่ง ทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก สันหลัง มีความยืดหยุ่น แข็งแรง กระตุ้นอวัยวะภายในช่องท้องให้ทำงานเป็นปกติ

๓. อาสนะเพื่อสมาธิ เป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายทั้งลำตัว คอ และศีรษะตั้ง ตรงอยู่ได้อย่างมั่นคงเป็นเวลานาน โดยไม่ฝืน เช่นท่านั่งเพชร ท่าโยคะมุทรา เป็นต้น

๓. การฝึกหายใจ (ปราณยามะ)

การฝึกควบคุมระบบหายใจ มีเป้าหมายให้สามารถที่จะควบคุมระบบประสาท อัตโนมัติ เพื่อไปควบคุมอารมณ์ ควบคุมการทำงานของจิต และเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกเทคนิคโยคะขั้นสูง เช่น สมาธิ แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน ควบคุมลมหายใจเข้า ควบคุมการกลั่น ลมหายใจ ควบคุมลมหายใจออก

๔. การฝึกทำสมาธิ

การฝึกควบคุมการทำงานของจิต มีเป้าหมายทำให้จิตสงบได้เป็นอย่างดี หลักพื้นฐานของสมาธิคือ การพัฒนาการรับรู้ ความรู้สึกภายในตนเอง เป็นกระบวนการที่ผู้ฝึก ค่อยๆ พังสติมุ่งลงสู่สิ่งใดเพียงสิ่งเดียว จนรู้สึกว่าการจิตสงบและมั่นคง พ้นจากความเป็นธรรมดา เป็นจิตที่หลุดพ้น

ข้อแตกต่างระหว่างโยคะอาสนะกับการออกกำลังกาย^๕

อาสนะ	การออกกำลังกาย
๑. หมายถึง การนั่ง ท่าของร่างกายที่นิ่ง อยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง	๑. หมายถึง การเคลื่อนไหว การใช้ความพยายาม

^๕ สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน 2551. หน้า 86-87

อาสนะ	การออกกำลังกาย
๒. เป็นสภาวะนิ่งสงบ ความตึงของกล้ามเนื้อค่อยๆลดลงไปสู่ความผ่อนคลาย ให้ความสำคัญที่จิต	๒. เป็นการทำซ้ำๆ เพิ่มความตึงของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อเกร็งอยู่ตลอดเวลา ให้ความสำคัญที่กล้ามเนื้อ
๓. เป็นการเหยียดมากกว่าการเกร็งตึงกล้ามเนื้อ เน้นที่การประสานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ	๓. เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบกล้ามเนื้อโดยตรง
๔. เป็นการเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภาพในตนเอง ใช้ความรู้สึกภายในเป็นตัวนำ	๔. เป็นการรับรู้จากภายนอก ช้การรับรู้ต่อสภาวะภายนอกเป็นตัวนำ
๕. พัฒนาอวัยวะภายในทรวงอกและอวัยวะในช่องท้อง	๕. พัฒนากล้ามเนื้อกลุ่มหลักๆของร่างกาย โดยเฉพาะที่บริเวณ แขน ขา
๖. พิจารณามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ช่วยรักษาสมดุลทั้งร่างกาย	๖. เน้นความเชี่ยวชาญ ความชำนาญที่ส่วนหนึ่งส่วนเดียว
๗. กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการผ่อนคลาย	๗. กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการตื่นตัว
๘. ใช้แรงน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำเพียงเท่าที่สามารถทำได้ ไม่มีการฝืนแต่อย่างใด	๘. เป็นการใช้แรงมากที่สุด ใช้แรงเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ
๙. ลดการรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้งห้าต่อสิ่งเร้าภายนอก	๙. เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า ให้รับรู้สิ่งเร้าภายนอกตลอดเวลา
๑๐. เป็นกิจกรรมที่ใช้ “ความรู้สึก” เป็นตัวนำ	๑๐. เป็นกิจกรรมที่ใช้ “การกระทำ” เป็นตัวนำ

การฝึกโยคะให้ปลอดภัย

เมื่อเราได้ทำความรู้จักกับโยคะไปแล้ว ได้รู้ว่าโยคะก็คือการรวมกายและใจเข้าด้วยกัน การฝึกโยคะมีผลต่อสุขภาพในทุกๆ ด้าน ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจที่สงบ มั่นคง เยียบแหลม สามารถลดผลกระทบอันเกิดจากความเครียด ความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน ช่วยยืดหยุ่นและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับผู้ออกกำลังกาย ใช้ช่วยบำบัดอาการป่วย หรือใช้ใน ด้านความงาม ทำให้ผิวพรรณผ่องใส มีรูปร่างดี ผู้ฝึกควรทราบเป้าหมายและประโยชน์ในการ ฝึกโยคะแต่ละเทคนิค การฝึกโยคะทำได้ง่ายและแทบไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรเลย มีข้อมูลจาก สื่อต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ต หรือหนังสือคู่มือโยคะที่มีขายอยู่ทั่วไป แต่ผู้ฝึกก็ควรศึกษาคำแนะนำ ข้อปฏิบัติต่างๆ ให้ดีก่อนเริ่มการฝึก มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายกับร่างกายได้ ถ้าฝึกไม่ถูกวิธี

หลักทั่วไปและวิธีปฏิบัติในการฝึกโยคะ(อาสนะ)^๖

ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อนและหลังฝึกโยคะ

- ในระยะเริ่มต้น ควรได้รับการสอนจากครูผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะโดยตรง หรือเรียนรู้จากสื่อ การสอน หรือคู่มือที่ได้มาตรฐาน เพื่อให้มั่นใจว่าได้รับการถ่ายทอดอย่างถูกต้อง
- ควรฝึกโยคะในขณะท้องว่าง ก่อนอาหารเช้า หรือมื้อเย็น หรือหลังอาหารแล้ว อย่างน้อย ๒ ชั่วโมง
- การแต่งกาย ควรสวมเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ดี ให้ความรู้สึกสบายตัว ไม่คับ หรือรัดมาก
- สถานที่ที่ใช้ฝึกโยคะ ควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ปราศจากเสียงรบกวน เพื่อให้เกิดสมาธิได้ดี
- ควรฝึกบนพื้นที่เรียบแข็ง มีเบาะรอง ที่ไม่หนา ไม่อ่อนนุ่มเกินไป
- ควรฝึกโยคะไปที่ละขั้นตอน จากท่าง่ายไปก่อน จนเกิดความชำนาญและฝึกท่าที่ยากตามลำดับ โดยไม่ฝืนหรือหักโหม
- ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจ จะช่วยให้ได้ผล และร่างกายยืดหยุ่น อ่อนช้อย เร็วขึ้น
- ดื่มน้ำสะอาดวันละ ๖-๘ แก้ว
- งดดื่มของมีแอลกอฮอล์
- ไม่สูบบุหรี่หรือใช้ยาเสพติด
- ไม่ควรนอนดึกจนเกินไป
- ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

^๖ สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. คู่มือโยคะวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง. 2551. หน้า 53-54

ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ

๑. อย่าฝึกโยคะ บนที่นอน หรือเบาะที่อ่อนนุ่มจนเกินไป
 ๒. อย่าหายใจทางปากระหว่างการฝึกโยคะ ให้หายใจเข้าและหายใจออกทางรูจมูกเท่านั้น
 ๓. ฝึกโยคะในท่าที่คิดว่าสามารถทำได้ก่อน เมื่อได้แล้วจึงค่อยพยายามฝึกโยคะท่าอื่นต่อไป โดยทำอย่างช้าๆและใช้แรงน้อย
 ๔. ท่าโยคะใดที่ทำไม่ได้ทุกชั้นตอน ให้ยืดหยุ่นและดัดแปลงได้เอง เช่นถ้าก้มเอามือแตะเท้าไม่ได้ อาจแตะเข่าแทนได้ เป็นต้น
 ๕. ควรทำท่าพักผ่อนในระหว่างฝึกโยคะ เมื่อรู้สึกเหนื่อยอย่างน้อยอย่างน้อย ๑ นาที
 ๖. หากมีความพอใจฝึกโยคะท่าใดท่าหนึ่งโดยเฉพาะ ก็จงพยายามทำให้อยู่ในท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ไม่ควรเกิน ๑๕ นาที
 ๗. ถ้ารู้สึกเจ็บปวดที่แขนและขา ระหว่างหรือภายหลังการฝึกโยคะ ให้ใช้น้ำอุ่นประคบหรือนวดเบาๆ และพักผ่อน ๑-๒ นาที แล้วจึงทำการฝึกต่อไป
 ๘. ควรขับถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ก่อนการฝึกโยคะทุกครั้ง ถ้าเกิดปวดปัสสาวะหรืออุจจาระ ขณะการฝึกโยคะ ต้องไปจัดการให้เรียบร้อยก่อน อย่าฝืนฝึกโยคะต่อไป
 ๙. ควรสวมเสื้อและกางเกงยืดที่เบาสบาย เพื่อสะดวกในการเคลื่อนไหวขณะการฝึกโยคะ
 ๑๐. ถอดแว่นตาและเครื่องประดับต่างๆออกในขณะที่ฝึกโยคะ เพราะทำให้ไม่คล่องตัวและอาจเกิดอันตรายได้
 ๑๑. จงสำรวมใจให้อยู่กับการฝึกโยคะ อย่าให้จิตใจไขว่เขวไปทางอื่น
 ๑๒. พยายามฝึกโยคะอย่างต่อเนื่อง อย่าท้อถอย และหมั่นฝึกโยคะด้วยความสม่ำเสมอ ยิ่งทำติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าไรก็ยิ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพตนเองมากเท่านั้น
 ๑๓. พยายามหายใจเข้า-ออกให้ถูกต้องและช้าๆ ในการฝึกทำนั่ง เช่น ท่าศีรษะอาสนะ เป็นต้น
 ๑๔. งดพูดคุยหรือเล่นกันในระหว่างการฝึกโยคะ
 ๑๕. อย่าออกกำลังกายประเภทอื่นอย่างหนักมาก่อน แล้วฝึกโยคะทันที ควรเว้นช่วงห่างอย่างน้อย ๓๐ นาที
 ๑๖. ผู้หญิงในช่วงมีประจำเดือน ควรงดฝึกโยคะ เพราะอาจกระทบกระเทือนต่อระบบสืบพันธุ์
 ๑๗. หลังจากเลิกฝึกโยคะแล้ว ให้พักในท่าผ่อนคลายเป็นอย่างน้อย ๑๐-๑๕ นาที เพื่อเป็นการเก็บพลังที่ได้จากการฝึกโยคะ ไม่ควรจะให้กล้ามเนื้อใช้ไปเสียหมด แต่ควรให้อวัยวะภายในกับประสาทได้ใช้ และถ้าไม่แพ้มนสควรดื่มนมสดสัก ๑ แก้วจะดีมาก
- เท่านั้นก็เพียงพอที่จะเริ่มฝึกโยคะกันได้แล้ว**

อ้างอิง

๑. กวี คงภักดีพงษ์ และคณะ.๒๕๔๖. โยคะในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร.
๒. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ.๒๕๕๑. โยคะเพื่อสุขภาพขั้นพื้นฐาน.กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่
๑ : บริษัทสุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด.
๓. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ และคณะ.๒๕๕๑. คู่มือโยคะวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง.กอง
การแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวง
สาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่๑ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.