โยคะชะลอวัย

Yoga Performance for Anti Aging

วันดี ฉวีจันทร์* สมพร พูลพงษ์
Wandee Chaweechan* Somphon Poonpong
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ นครสวรรค์ ประเทศไทย 60000
Faculty of Science and Technology, Nakhon Sawan Rajabhat University, Nakhon Sawan Thailand 60000

บทคัดย่อ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจทำให้เกิด ความเสื่อม วิธีการชะลอความเสื่อมที่สำคัญทำได้โดยการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรเลือกรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โยคะชะลอวัย ถือเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยชะลอวัยเพราะโยคะจะช่วยให้ทำให้สุขภาพของผู้เล่นแข็งแรงจากภายในสู่ภายนอก ส่งผลให้ผิวพรรณดูกระชับแข็งแรงและสดใสกว่าวัย โยคะเป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย ทำเกิดความกระชับและเกิดความยืดหยุ่นของผิว ตลอดจนกระบวนท่าดังกล่าวยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย การเผยแพร่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อรวบรวมท่าฝึกโยคะเพื่อการชะลอวัยสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งรวบรวมชุดท่าโยคะชะลอวัยผิวกายกระชับตึงสำหรับผู้สูงอายุ จากการศึกษาท่าโยคะจาก ตำรา ผู้เชี่ยวชาญโยคะ และเว็บไซต์ นำมาจัดทำเป็นคู่มือเพื่อการปฏิบัติมาสร้างเป็นสื่อเพื่อการเผยแพร่ ได้แก่ ตำรา สื่อมัลติมีเดีย โปสเตอร์ วิดีทัศน์ แล้วนำไปเผยแพร่บนเว็บไซต์ด้วย Google Site มีชื่อว่า “หลักสูตรโยคะชะลอวัย” ซึ่งได้แบ่งการนำเสนอเว็บไซต์ ได้แก่ หลักในการฝึกโยคะ การเตรียมตัวก่อนฝึกโยคะ ท่าโยคะชะลอวัย โปสเตอร์ท่าโยคะชะลอวัย ความพึงพอใจโดยรวมต่อเว็บไซต์อยู่ในระดับ ดี

คำสำคัญ : โยคะ, ชะลอวัย, ผู้สูงวัย

Abstract

Thailand is entering the ageing society, a time of deterioration brought on by physical and mental changes. One essential strategy to slow down this degeneration is exercise. However, the elderly should choose an exercise regimen that is appropriate for their current level of fitness. Anti-aging yoga is another exercise regimen to slow down ageing. This is due to the fact that anti-aging yoga enhances the elasticity and firmness of your skin on every area of your body, making your skin look younger and more vibrant. Yoga also boosts your health from the inside out. In addition, yoga practices help ease physical aches and pains. Nowadays, social media can be used to share anti-aging yoga poses for the elderly. In this study, the data of yoga poses were studied and collected from textbooks, yoga experts and websites in order to create a yoga practice manual for publication on media, including textbooks, multimedia, posters, videos and websites. The findings of this study led to the creation of the “Anti-aging Yoga Course” Google Site and anti-aging yoga pose posters.

Corresponding Author: *E-mail: wandeedee.chawee@gmail.com

วันที่รับ (received) 16 ต.ค. 2567 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 27 ม.ค. 2568 วันที่ตอบรับ (accepted) 1 ก.พ. 2568

The foundations of yoga, preparation for yoga practice, and anti-aging yoga poses are all covered on this website. The results revealed that the respondents showed the overall satisfaction with this website at a good level.

Keywords: Yoga, Anti-aging, Elderly

บทนำ

โยคะนั้นถือเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยชะลอวัยเพราะโยคะจะช่วยให้ทำให้สุขภาพของผู้เล่นแข็งแรงจากภายในสู่ภายนอก จึงส่งผลให้ผิวพรรณดูกระชับ ความแข็งแรง เพราะโยคะเป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อจนถึงข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และเมื่อร่างกายทุกส่วนถูกใช้งาน ก็จะทำเกิดความกระชับและเกิดความยืดหยุ่นขึ้นในผิวไปพร้อม ๆ กัน โยคะนอกจากจะช่วยทำให้สุขภาพภายในแข็งแรงแล้วที่สำคัญโยคะยังช่วยทำให้จิตใจสงบขึ้นได้ เพราะขณะที่กำลังฝึกโยคะนั้น จะทำให้ได้อยู่กับลมหายใจตลอดเวลา เนื่องจากต้องหายใจเข้าออกให้สอดคล้องกับท่าทางของโยคะ จึงทำให้มีสติและสมาธิ ขณะเดียวกันก็ช่วยทำให้เข้มแข็งและตัดสินได้ด้วยการใช้สติมากขึ้น[1] โยคะนั้นสามารถช่วยชะลอวัยให้ใบหน้าผู้เล่นอ่อนเยาว์ได้ลงได้ เพราะการที่ฝึกลมหายใจเข้าออก เป็นการช่วยฝึกให้ปอดสามารถทำงานได้ดียิ่งขึ้น จึงส่งผลให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายแข็งแรงและกระชับขึ้นเช่นกัน จึงสามารถชะลอวัยได้ แต่อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าโยคะจะทำให้ไม่แก่ลง เพราะทุกอย่างก็ย่อมต้องเสื่อมสภาพไปตามเวลา ตลอดจนกระบวนท่าดังกล่าวยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดูดีและสง่างามอยู่ตลอดเวลา[2] การฝึกโยคะ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับนิยมกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันสามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ขึ้นอยู่กับความต้องการและเป้าหมายของการฝึกที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน เช่น ฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ฝึกเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย ฝึกเพื่อรักษาสมดุลให้กับร่างกาย ฝึกเพื่อส่งเสริม การทำงานระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายให้ดีขึ้น ฝึกเพื่อต้องการปรับบุคลิกภาพทางร่างกายและฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย หรือฝึกเพื่อลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น โยคะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงและไม่หักโหมจนเกินไป โอกาสในการเกิดการบาดเจ็บขณะเล่นอยู่ในระดับต่ำ ภายหลังจากการฝึกโยคะแต่ละครั้ง ผู้ฝึกจะมีความรู้สึกสบายผ่อนคลายความตึงของกล้ามเนื้อและความเมื่อยล้าของร่างกายได้ รวมทั้งโยคะยังเป็นกิจกรรมการที่ช่วยบริหารจิตใจ ทำให้ผู้ฝึกโยคะมีสมาธิดีขึ้น รู้สึกผ่อนคลายและช่วยทำให้ความเครียดลดน้อยลง[5] การฝึกโยคะอาสนะเป็นการฝึกกายและจิตควบคู่กันไป ขณะฝึกโยคะอาสนะ ร่างกายจะนิ่ง ผ่อนคลาย ใช้แรงน้อยที่สุด ใช้จิตตามรู้กับการเคลื่อนของกาย ด้วยการฝึกเช่นนี้จิตจึงหยั่งสู่สมาธิ ช่วยลดความเครียดลง[4]

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ที่ว่า คือมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศ วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มองเห็น เช่น ผมมีหงอกขาว ผมจะบางลงและแข็งแรงน้อยลงทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ผิวหนังเหี่ยวย่นหย่อนคล้อยแห้ง ทำให้แตก คัน และแพ้ง่าย เล็บมือเล็บเท้าแห้งเปราะฉีกขาดง่าย ไหล่งุ้มงอ หลังโค้ง สายตายาว อาจจะมีต้อกระจกหรือต้อหิน ได้ยินไม่ชัดเจน เนื่องจากประสาทหูเสื่อม ริมฝีปากแห้งและลอกง่าย ฟันผุและโยกแตกง่าย การรับรู้รสชาติอาหารเปลี่ยนไป และชอบรสจัดขึ้น เป็นต้น การเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพ เพื่อให้มีความรู้สามารถเข้าถึงเข้าใจการใช้ข้อมูลและทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น มีการแนะนำ website, สื่อสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ ที่พบได้บ่อยคือมีความสุขลดน้อยลง ซึ่งมักมีสาเหตุจากความเสื่อมของร่างกาย ความเจ็บป่วยสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป การสูญเสียคนใกล้ชิด จากการที่ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวขึ้น ซึ่งหากผู้สูงอายุครอบครัว หรือผู้ดูแล ขาดความรู้ความใส่ใจในการดูแลตนเองหรือผู้สูงอายุแล้ว ช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ก็จะลดลงไปด้วย นั่นหมายถึงผู้สูงอายุต้องกลายเป็นภาระพึ่งพิงของครอบครัว ชุมชน และสังคม[2] การฝึกโยคะช่วยผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้า กระตุ้นการดูแลสุขภาพด้วยตนเองมากขึ้น สนุกกับการได้ฝึกอาสนะใหม่ๆ ทุกวัน และรู้สึกดีที่ได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ จึงเห็นได้ว่าการฝึกโยคะช่วยเกิดผลทางบวกอย่างเป็นองค์รวม ทั้งนี้ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติตามหลักการของโยคะและเวลาในการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องได้[3]

ผลของการฝึกโยคะผ่านสื่อมีต่อการพัฒนาทาง

สุขภาพของผู้สูงอายุซึ่งรูปแบบการฝึกโยคะเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยทำให้ประชาชนได้หันมาใช้วิธีการฝึกโยคะที่มีลักษณะเป็นองค์รวม (Wholeness) ที่จะช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตควบคู่กันไปอย่างมีดุลยภาพ และเผยแพร่ให้การฝึกโยคะเป็นที่แพร่หลายในวงกว้างเป็นประโยชน์ต่อความสามารถในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุทั้งเพศหญิง เพศชาย และสร้างสังคมให้เข้มแข็งได้เป็นอย่างดี[8]

การผลิตสื่อ

สื่อที่ดำเนินการผลิตเพื่อโครงการโยคะชะลอวัยนี้ แบ่งออกเป็น สื่อมัลติมีเดีย สื่อวีดีทัศน์ โปสเตอร์ และ เวปไซต์ โดยนำเนื้อหาและสคริปท์ของแต่ละท่า จำนวน 10 ท่า มาสร้างเป็นสื่อเพื่อการเผยแพร่ ซึ่งการออกแบบท่าเพื่อให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อก่อให้เกิดผลในการแก้ปัญหาในผู้สูงอายุ 3 เรื่อง คือ อัตราชีพจร (การเต้นของหัวใจ) ความดันโลหิต (สูงหรือต่ำ) และ การหายใจ (ร่วมสมาธิ)

นอกจากนี้ จะเสริมในเรื่องการแก้ปัญหาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และ การทรงตัว ดังนั้น ผู้จัดทำจึงได้ออกแบบท่าโยคะชะลอวัยในชุดแรกที่เหมาะสมที่สุดที่ผู้สูงอายุสามารถทำตามได้ มีจำนวนทั้งสิ้น 10 ท่า ได้แก่

1. ท่าจีบ 5 นิ้ว
2. ท่าครุฑเหิน
3. ท่าเงยหน้าท้าฟ้า
4. ท่าก้มหน้าซบดิน
5. ท่าตัวพระ
6. ท่าบัวพ้นน้ำ
7. ท่าไหว้เทพ
8. ท่าวางร่าง
9. ท่าบริหารหน้า
10. ท่าคำอวยพร

องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสื่อการประชาสัมพันธ์โยคะชะลอวัย

ออกแบบท่าโยคะชะลอวัยในชุดแรกที่เหมาะสมที่สุดที่ผู้สูงอายุสามารถทำตามได้ มีจำนวนทั้งสิ้น 10 ท่า รายละเอียดแต่ละท่า (ที่มาข้อมูล : https://sites.google.com/nsru.ac.th/yoga-anti-aging/ มีดังนี้

ท่าที่ 1 ท่าจีบ 5 นิ้ว ท่านี้ ดัดแปลงมาจากท่าโยคะโยคะนิ้ว (Mudras) และ ท่ารำ จีบคว่ำ

ผลจากการทำท่าโยคะนี้ จะส่งผลดีต่อ เพื่อเสริมสร้างส่วนประกอบหลักของมือ ความแข็งแกร่ง ความยืดหยุ่น ความชำนาญ เมื่อคุณเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเป้าหมายจะช่วยให้คุณสามารถจัดการงานได้อย่างแม่นยำและมั่นใจ ช่วยส่งเสริมสุขภาพมือโดยรวม ช่วยลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมการไหลเวียนโลหิตและ เสริมสร้างความคล่องตัวของนิ้ว

ท่าเตรียม

1) ยืนตรง

2) ยื่นมือไปข้างหน้าแขนตึงระดับหัวไหล่

3) คว่ำมือทั้งสองและทำท่าจีบ

ท่าเริ่ม มีดังนี้

1) ท่าจีบ 1 นิ้วหัวแม่มือประจบนิ้วชี้ ค้างไว้ 1 ลมหายใจ

2) ท่าจีบ 2 นิ้วหัวแม่มือประจบนิ้วกลาง ค้างไว้ 1 ลมหายใจ

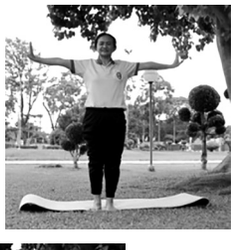
3) ท่าจีบ 3 นิ้วหัวแม่มือประจบนิ้วนาง ค้างไว้ 1 ลมหายใจ

4) ท่าจีบ 4 นิ้วหัวแม่มือประจบนิ้วก้อย ค้างไว้ 1 ลมหายใจ

ท่าที่ 2 ครุฑเหิน ท่านี้ดัดแปลงมาจากท่าโยคะ ท่ากงล้อ และ ท่ารำ ตั้งวง

ผลจากการทำท่าโยคะนี้ จะส่งผลดีต่อ ยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวด้านข้าง และข้อไหล่ และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น และ เพิ่มการไหลเวียนเลือด

ท่าเตรียม



1) ยืนกางขาเล็กน้อย

2) กางแขนออกไปข้างหน้าทั้งสองข้าง

3) มือเรียงชิดติดกัน

ท่าเริ่ม มีดังนี้

1) ดันค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ

2) ยกแขนข้างนึงขึ้นสูง แนบหู

3) มืออีกข้างให้เท้าเอวไว้

4) เอนตัวไปทางตรงข้ามเช่นยกแขนซ้ายเอนไปทางขวา

5) ค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ

6) จากนั้นสลับข้าง

หมายเหตุ : หากต้องการเพิ่มระดับความยาก ให้ยกแขนขึ้นทั้งคู่ สามารถเขย่งเท้าได้

ท่าที่ 3 เงยหน้าท้าฟ้า ท่านี้ ดัดแปลงมาจากท่าโยคะท่าภูเขา และ ท่ารำ การฟ้อนแง้น

ผลจากการทำท่าโยคะนี้ จะส่งผลดีต่อที่ช่วยสร้างความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลัง แก้โรคหมอนรองกระดูก

และปรับโครงสร้างร่างกายอีกด้วย

ท่าเตรียม

1) ยืนตรง

2) ใช้มือพยุงหลัง ระดับเอว เอา 4 นิ้วแนบหลังและนิ้วหูแม่มือไว้ด้านหน้าเหมือนเท้าเอว

ท่าเริ่ม มีดังนี้

1) ใช้มือดันไปข้างหน้าช้าๆ เท่าที่ยืดไหว

2) ค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ

3) กลับมายืนตัวตรง

ท่าที่ 4 ก้มหน้าซบดิน ท่านี้ ดัดแปลงมาจากท่าโยคะท่าก้ม Uttanasana Forward fold

ผลจากการทำท่าโยคะนี้ จะส่งผลดีต่อ ท่านี้ช่วยยืดขา ยืดหลัง และช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น

ท่าเตรียม

1) ยืนตัวตรง

2) วางมือทั้งสองข้างไว้ที่ต้นขา

ท่าเริ่ม มีดังนี้

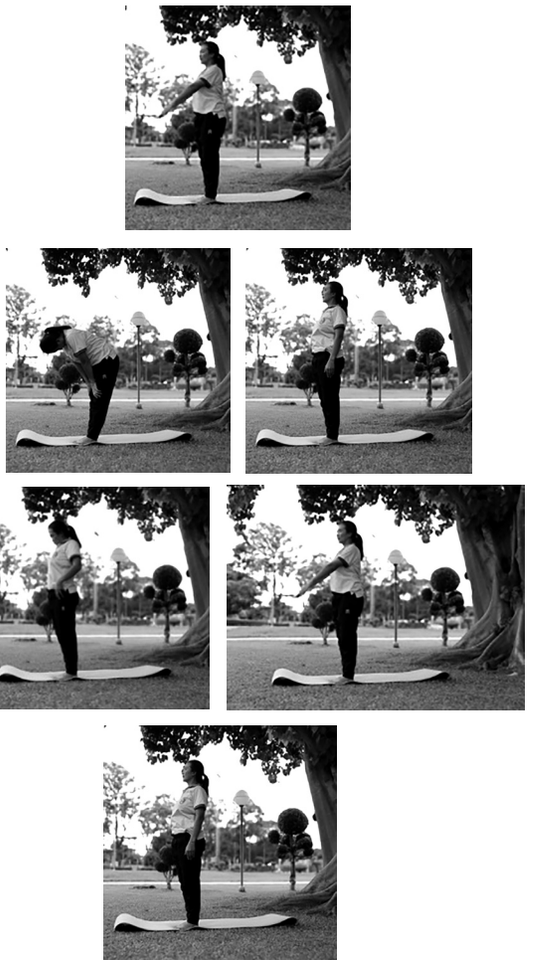
1) ก้มศีรษะลงพร้อมกับตัวจนมือสุดหัวเข่า

2) ก้มตัว(ในระดับที่ก้มได้สุดและไม่เกิดอาการเจ็บ)

3) ค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ

4) ดันตัวขึ้นช้าๆ ยังไม่ต้องเงยหน้า

5) เมื่อหลังตรงแล้ว (หน้ายังคงก้มอยู่) หมุนหัวไหล่ออกแล้วจึงเงยหน้า



6) กลับมายืนตรง

ท่าที่ 5 ตัวพระ ท่านี้ ดัดแปลงมาจากท่าโยคะ ท่าเก้าอี้ และ ท่ารำ ตั้งวงล่าง

ผลจากการทำท่าโยคะนี้ จะส่งผลดีต่อได้กล้ามเนื้อหลัก ๆ ร่างกายส่วนล่าง หน้าขา หลังขา สะโพก น่อง และแกนกลางลำตัว

ท่าเตรียม

1) ยืนตรง

2) กางขาพอประมาณ

3) วางมือระดับเอวต่ำ หรือวงล่างระดับหัวเข็มขัด

ท่าเริ่ม มีดังนี้

1) ย่อขาเท่าที่ทำได้ หากรู้สึกเจ็บไม่ควรฝืน ท่าที่เหมาะสมคือหัวเข่าไม่เกินปลายเท้า เพราะอาจจะเกิดบาดเจ็บได้

2) ค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ

3) กลับมายืนตัวตรง

ภาพแสดงด้านข้าง

ท่าที่ 6 บัวพ้นน้ำ ท่านี้ ดัดแปลงมาจาก ท่ารำแขกเต้า

ผลจากการทำท่าโยคะนี้ จะส่งผลดีต่อกล้ามเนื้อแขน ข้อศอก และ หัวไหล่

ท่าเตรียม

1) ยืนตรงกลางขาพอประมาณ

2) ยื่นแขนไปทั้งหน้างานฝ่ามือ

ท่าเริ่ม มีดังนี้

1) ทำท่าจีบมือทั้งสองข้าง (นิ้วโป้งจรดนิ้วชี้)

2) งอข้อศอกซ้ายเข้าหาลำตัว

3) มือขวาจีบคว่ำข้อมือขวาทับข้อศอกแขนซ้าย

4) ค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ

5) กลับมาท่าเตรียม

6) ทำสลับข้างอีกครั้ง

ท่าที่ 7 ไหว้เทพ ท่านี้ ดัดแปลงมาจากท่าโยคะ ท่าต้นไม้ และ ท่ารำ ท่าเทพพนม

ผลจากการทำท่าโยคะนี้ จะส่งผลดีต่อช่วยยืดและทำให้กล้ามแข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนต้นขา ส่วนน่อง ข้อเท้าและส่วนสันหลัง ช่วยความสมดุลของร่างกายดี ช่วยปรับบุคลิกภาพให้หลังตรง ช่วยลดอาการปวดหลัง รวมถึงลดอาการปวดที่ฝ่าเท้า

ท่าเตรียม

1) ยืนตรง กางขาพอประมาณ

2) หย่อนขาซ้าย (ถ้าไหวให้เพิ่มเขย่งปลายเท้า)

3) แขนแนบลำตัว

ท่าเริ่ม มีดังนี้

1) พนมมือกลางอก ค้างไว้ 1 ลมหายใจ

2) ยกมาพนมมือกลางหน้าผาก ค้างไว้ 1 ลมหายใจ

3) ยกมาพนมมือบนหัว

ค้างไว้ 1 ลมหายใจ

4) ยกพนมมือสุดแขน

ค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ

5) จากนั้น ค่อย ๆ ลดแขนแนบลำตัว

6) กลับมาท่าเตรียม สลับเป็นหย่อนขาขวาและเริ่มทำใหม่อีกครั้ง

ท่าที่ 8 วางร่าง ท่านี้ดัดแปลงมาจากท่าโยคะ ท่าศพ ผลจากการทำท่าโยคะนี้ จะส่งผลดีต่อโยคะท่าศพเป็นท่าที่จะช่วยให้เราได้ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยในระหว่างที่ฝึกขอให้เพ่งไปที่การกำหนดลมหายใจ แล้วจะรู้สึกได้ถึงการปล่อยวางทุกสิ่งในชั่วขณะ

ท่าเตรียม

1) ค่อยๆ เอนตัวลงนอนหงาย

2) กางขาเล็กน้อย

3) แขนวางหวาย

ท่าเริ่ม มีดังนี้

1) ยกสะโพกขวา และพลิกเอวมาทางซ้าย ข้างไว้ 1 ลมหายใจ

2) สลับยกสะโพกย้าย และพลิกเอวมาทางขวา ข้างไว้ 1 ลมหายใจ

3) นอนหงาย ตั้งหน้าตรง มองฟ้า ข้างไว้ 1 ลมหายใจ

4) หันหน้าทางขวา มองตรง ข้างไว้ 1 ลมหายใจ และสลับทางซ้าย

ท่าที่ 9 ท่าบริหารหน้า ท่านี้ ดัดแปลงมาจากท่าโยคะโยคะหน้าเด็ก

ผลจากการทำท่าโยคะนี้ จะส่งผลดีต่อช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิตและกระชับกล้ามเนื้อบนใบหน้าที่หย่อนคล้อย

ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ หลังตรง วางมือไว้บนตัก

ท่าเริ่ม มีดังนี้

บริหารส่วนตา หลับตาปี๋ พัก 10-15 วิ ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ผล : ระวังตาต้อหรือการรับแสง

บริหารส่วนแก้มและกระพุ้งแก้ม

อมอากาศเข้าไว้ให้แก้มป่องทั้ง 2 ข้าง ดันลมซ้าย-ขวาไปมา ทำจนรู้สึกเริ่มเมื่อยที่แก้ม จึงหยุดหรือประมาณ 15-20 วินาที

บริหารริมฝีปาก

ทำท่าปากจู๋ เหงยหน้าจนคอตึง ทำปากจุ๊บค้างไว้ 10 วินาที ลดหน้าลด และ ทำหน้าปกติ ทำซ้ำ 3 ครั้ง

บริหารส่วนลิ้นและเพดานปาก

1) ท่าลิ้นแตะเพดาน โดยให้พยายามเอกลิ้นของเราด้วยการดันลิ้นให้ติดเพดานปาก

2) ทำให้ส่วนใหญ่ลิ้นติดบริเวณใต้เพดานปาก ค้างไว้ 10 วินาที ลดลิ้นลงปกติ ทำซ้ำ 3 ครั้ง

ท่าที่ 10 คำอวยพร ท่านี้ ดัดแปลงมาจากท่าโยคะมันตรา

ผลจากการทำท่าโยคะนี้ จะส่งผลดีต่อช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิตและกระชับกล้ามเนื้อบนใบหน้าที่หย่อนคล้อย

ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิหลังตรง เอามือวางไว้ที่ตัก

ฮาเฮ

ทำปากสระเอ พูดคำว่า “ฮาเฮ” พูดลากยาวที่สุด 10-15 วินาที ทำ 3 รอบ

โชคดี

ทำปากสระโอ พูดคำว่า “โชค” พูดลากยาวที่สุด 10-15 วินาที จบด้วยพูดคำว่า “ดี” ทำ 3 รอบ

สดใส

ทำปากสระไอ พูดคำว่า “สดใส” พูดลากยาวที่สุด 10-15 วินาที จบด้วยพูดคำว่า “จัง” ทำ 3 รอบ

เติบโต

ทำปากสระโอ พูดคำว่า “เติบโต” พูดลากยาวที่สุด 10-15 วินาที ทำ 3 รอบ

เด็กโต

ทำปากสระเอ็ก พูดคำว่า “เด็ก” พูดลากยาวที่สุด 10-15 วินาที จบด้วยพูดคำว่า “โต” ทำ 3 รอบ

ผลการผลิตสื่อ

โปสเตอร์

สื่อประชาสัมพันธ์โยคะชะลอวัย ที่อยู่ในรูปแบบภาพพิมพ์บนวัสดุ ซึ่งจะสร้างเป็นไฟล์โปสเตอร์ที่มีข้อมูลเพื่อสื่อสารรายละเอียดสำคัญ โดยผ่านตัวอักษร รูปภาพ หรือสีสัน ไปยังกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงวัย และ ผู้สนใจทั่วไป เพื่อให้ทำความเข้าใจได้รวดเร็ว โปรแกรม adobe illustrator สร้างโปสเตอร์ โดยการวางแบบโปสเตอร์ประกอบด้วย

(1) ชื่อหัวข้อโปสเตอร์ โยคะชะลอวัย

(2) ท่าโยคะชะลอวัย แบ่งเป็น 10 แถว ๆ ละ 1 ท่า แต่ละแถวประกอบด้วย ภาพแต่ละท่าตั้งแต่ เตรียมตัว ปฏิบัติ และ ท่าจบ บรรทัดสุดท้ายของแถวเป็นคำบรรยายแต่ละท่า

(3) ข้อมูลอ้างอิง

ผลิตคู่มือโยคะชะลอวัย

คู่มือโยคะชะลอวัย จะประกอบด้วยข้อความ และภาพประกอบแต่ละท่า โดยอธิบายเพื่อให้ผู้สนใจได้ปฏิบัติตามทีละขั้นตอนได้อย่างชัดเจน โดยแบ่งออกเป็น 4 บท ดังนี้

บทที่ 1 บทนำ ประวัติ ความหมาย และ หลักการโยคะ เป็นต้น

บทที่ 2 กายวิภาคโยคะ เกี่ยวกับร่างกายของผู้สนใจปฏิบัติตาม และผลที่จะเกิดกับผู้ปฏิบัติ

บทที่ 3 ท่าโยคะชะลอวัย 10 ท่า จากการ

บทที่ 4 บทสรุป และประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้คู่มือโยคะชะลอวัย

เว็ปไซต์

สื่อออนไลน์กำลังได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการประชาสัมพันธ์ข้อมูลวิชาการ ข่าวสาร และการพยาบาลเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการประชาสัมพันธ์และศึกษาสื่อสังคมประเภทอื่นในอนาคต[1] เวปไซต์สื่อนำเสนอข้อมูลโยคะชะลอวัยนี้จะนำเสนอบนเครื่องคอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์เคลื่อนที่ โดยแบ่งหน้าเว็บเพจหลายหน้า และเชื่อมโยงกันผ่านทางไฮเปอร์ลิงก์ ซึ่งทำงานด้วยโปรแกรมเฉพาะทางที่เรียกว่า Web Browser และข้อมูลจัดเก็บไว้ในเวิลด์ไวด์เว็บเซิร์ฟเวอร์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์หรือหน่วยงานอื่น และเว็บไซต์นั้นถูกสร้างขึ้นด้วยภาษาทางคอมพิวเตอร์ที่เรียกว่า HTML (Hyper Text Markup Language) และอาจมีการพัฒนาและนำภาษาอื่นๆ เข้ามาร่วมด้วย เพื่อให้มีความสามารถมากขึ้น เช่น PHP , SQL , Java ฯลฯ ซึ่งในเบื้องต้นจะใช้ Google Site สำหรับการสร้างเว็บเพจและการเผยแพร่ โดยแบ่งแต่เพจ ดังนี้

1. เพจหน้าแรก แสดงข้อมูลเบื้องต้นของโครงการ อาทิ วัตถุประสงค์โครงการ เป็นต้น

2. เพจหลักในการฝึกโยคะ นำเสนอข้อมูลหลักในการฝึกโยคะ เป็นเนื้อหาอ่านเพื่อความเข้าใจ

3. เพจการเตรียมตัวก่อนฝึกโยคะ เพจแสดงข้อมูลท่าเตรียมก่อนฝึกโยคะ และ แสดงวิดีโอท่าเตรียม โดยคลิกเมื่อต้องการชม

4. เพจท่าโยคะชะลอวัย เป็นเพจแสดงท่าโยคะ 10 ท่า ๆ ละ 1 เพจย่อย โดยแต่ละเพจประกอบด้วย ที่มาของท่าโยคะชะลอวัย ผลที่เกิดหลังจากปฏิบัติ ภาพและข้อความบรรยายแต่ละท่า แสดงวิดีโอสาธิต ให้คลิกเมื่อต้องการชม

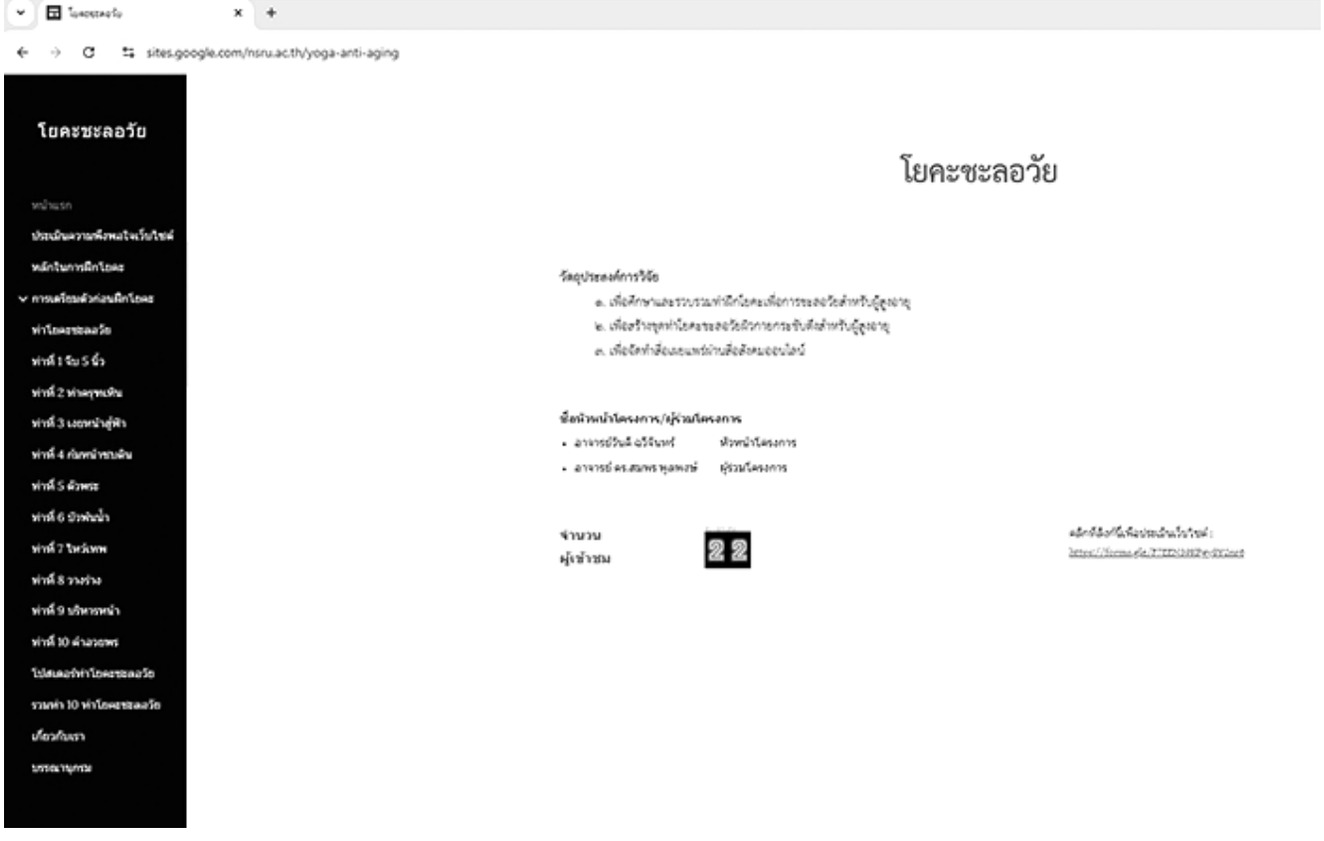
5. เพจโปสเตอร์ท่าโยคะชะลอวัย เป็นเพจนำเสนอไฟล์โปสเตอร์การแสดงท่าโยคะทั้ง 10 ท่า

6. เพจรวมท่า 10 ท่าโยคะชะลอวัย เป็นเพจนำเสนอไฟล์วิดีทัศน์การแสดงท่าโยคะทั้ง 10 ท่า

7. เพจเกี่ยวกับเรา แสดงข้อมูลเกี่ยวกับผู้จัดทำเพจบรรณานุกรม

การเผยแพร่

การเผยแพร่คู่มือ สื่อมัลติมีเดีย สื่อวีดีทัศน์ โปสเตอร์ เวปไซต์ โยคะชะลอวัยเผยแพร่สื่อสังคมออนไลน์ โดยเผยแพร่ผ่านเวปเซต์ และมีการประเมินผลการใช้งานเว็บไซต์ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงการเผยแพร่คู่มือ สื่อมัลติมีเดีย สื่อวีดีทัศน์ โปสเตอร์ เว็บไซต์ โยคะชะลอวัยเผยแพร่สื่อสังคมออนไลน์ ผ่านเว็บไซต์ด้วย Google Site ที่สามารถนำเสนอข้อมูลและสื่อมัลติมีเดียโยคะชะลอวัยทั้ง 10 ท่าได้ https://sites.google.com/nsru.ac.th/yoga-anti-aging

สรุป

โยคะเพื่อการชะลอวัย มุ่งหวังที่จะสร้างสื่อความรู้โยคะเพื่อการชะลอวัย ได้แก่ คู่มือ สื่อมัลติมีเดีย สื่อวีดีทัศน์ โปสเตอร์ และ เวปไซต์ เผยแพร่สำหรับการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถสรุปทฤษฎีและองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับโยคะชะลอวัย กายวิภาคโยคะ และสื่อเผยแพร่ นั้นพบว่า ได้แนวคิดการออกแบบท่าโยคะชะลอวัยเพื่อผู้สูงวัยจึงได้ดัดแปลงท่าโยคะมาตรฐานผสมกับท่ารำของไทยเพื่อให้ผู้สูงวัยได้คุ้นเคยและทำตามไปโดยง่าย ซึ่งได้ท่าโยคะชะลอวัยในเบื้องต้นจำนวน 10 ท่าที่ครอบคลุมทุกส่วนของร่างกายที่สำคัญ ได้แก่ ใบหน้า แขน ขา และ ภายใน ได้แก่ ปอด กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อแขนขา ผ่านการนำเสนอข้อมูลผ่านเว็บไซต์ https://sites.

google.com/nsru.ac.th/yoga-anti-aging ซึ่งรวบรวมข้อมูลผลิตคู่มือโยคะชะลอวัย โดยแบ่งเนื้อหาของคู่มือโยคะชะลอวัย คือ ประวัติ ความหมาย และ หลักการโยคะ กายวิภาคโยคะเกี่ยวกับร่างกายของผู้สนใจปฏิบัติตาม และผลที่จะเกิดกับผู้ปฏิบัติ ท่าโยคะชะลอวัย 10 ท่า บทสรุป และประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้คู่มือโยคะชะลอวัย

References

1. Phuphaibul R, Ketsumpun Y, & Phuphaibu P. Images of Thai Nurses in Online Media: A Case Study of Pantip.com . Journal Royal Thai Army Nurses. 2017 ; 18(2):292-8. (in Thai)
2. Pobkeeree V, & Thapthim P. Health Impact Evaluation of Health Camp by Utilizing Buddhism Alternative Medicine. Journal Royal Thai Army Nurses. 2018 ; 19(1): 137-46. (in Thai)
3. Wongsawat N, Srikreadong S, & Suyajai P. Development of asana yoga program based on buddhist psychology for enhancing active aging of the elderly. Journal of Language Institute of Mahachulalongkornrajavidyalaya University Ubon Review, 2021; 6(1): 427-42. (in Thai)
4. Sirinantaphan P. Body Enhancement with Yoga. Research and Development Institute Journal of Chaiyaphum Rajabhat University. (2022); 3(2): 15–28. (in Thai)
5. Sukchom K, & Thepnuan N. Development of Online Lessons by Google Site Website on Substances in Daily Life for Secondary 1 (Grade 7) Students. The 15th Hatyai national and international conference. 2024. (in Thai)
6. Yodjit P, & Chuchuoy K. Developing Web-Based Instruction Using Google Site Integrated with Animation Media to Improve Students' Learning Achievement in Field of Force Lesson of Grade 8 Room 3 of Demonstration School of Suan Sunandha Rajabhat University. Suan Sunandha Rajabhat University academic journal of education. 2022; 6(1): 65–76. (in Thai)
7. Srimuang T, Supucworakul C, Choprapun A, Potisaen J, & Potisaen T. The effect of yoga on health development of the elderly in Amphoe Na Dun, Mahasarakham Province. Journal of Research and Development Institute, Rajabhat Maha Sarakham University, 2021; 8(1): 309-28. (in Thai)