

โยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

Yoga For Teenager : Guideline For Personal Practice

นางสุนีย์ ยูวจิตติ

Mrs. Sunee Yuvachitti

นางสิริพิมล อัญชลีสังกาส*

Mrs. Siripimon Anchalisankasa

นักวิชาการสาธารณสุข ๗ ว. (ด้านบริการวิชาการ)

โยคะ เป็นปรัชญาแขนงหนึ่งของอินเดีย มีรากศัพท์มาจากคำสันสกฤตว่า “ยูช” แปลว่า เที่ยงเอก ผูกมัด ประกอบหรือรวมกัน องค์กรรวม หรือ Integration สิ่งสำคัญ โยคะ คือ การรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน การฝึกโยคะเป็นการสอนให้ร่างกายและจิตใจทำงานอย่างเป็นระเบียบ เป็นกระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้มากที่สุด รวมไปถึงการทำความรู้จักตัวตนของตนเอง และการลดทอนหรือจัดสภาวะต่างๆ ที่บั่นทอนความเป็นองค์รวมการอยู่อย่างองค์รวมนั้น โยคะให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ที่ช่วยให้มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยและจัดปรับให้มันคืนสู่ความปกติ โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิตและกายมนุษย์ และทางด้านการบำบัดไปพร้อมๆ กัน การฝึกโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้วคลายสลับกันไปจนจบ โยคะ คือการฝึกวินัยต่อร่างกายและจิตใจ มุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกันของระบบต่างๆ ของชีวิตโดยอาศัยเทคนิคหลายๆ อย่างประกอบกัน ทั้งอาสนะ การหายใจ และสมาธิ ปัจจุบันโยคะเป็นศาสตร์การแพทย์แขนงหนึ่ง ที่มีกระแสในสังคมไทย และนิยมเลือกใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยการฝึกกายบริหารด้วยตนเองเพื่อการส่งเสริม/บำบัด ร่างกาย ด้วยท่าต่างๆ ของโยคะ กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของศาสตร์โยคะ จึงได้ดำเนินการคัดกรองท่าโยคะที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น เป็นท่าที่ฝึกง่าย ไม่ยาก และปลอดภัย โดยคณะผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะจากหลายสำนักในประเทศไทย และจัดทำเป็นคู่มือโยคะวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อเป็นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ สร้างนำขอมิในกลุ่มวัยรุ่นและมีการทดลองสื่อและประเมินท่าฝึกต่างๆ ในหนังสือคู่มือโยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง โดยกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นทั้งชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 33 คน จาก

* นักวิชาการสาธารณสุข ๗ ว. (ด้านบริการวิชาการ) กองการแพทย์ทางเลือก

โรงเรียนศรีบุญญานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี แล้วนำเอกสารดังกล่าวมาพัฒนา ปรับปรุงเป็น คู่มือโยคะวัยรุ่น และได้มีการเผยแพร่ไปแล้วทั่วประเทศ หากผู้ใดสนใจที่จะดูแลสุขภาพตนเองด้วยการฝึกโยคะ ก่อนที่จะลงมือฝึกทำโยคะ ควรทำความเข้าใจกับข้อปฏิบัติทั่วไปก่อนและหลังฝึกโยคะให้ เข้าใจเสียก่อน แล้วจึงเริ่มลงมือฝึกทำโยคะเบื้องต้นที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ ด้วยตนเอง และในการฝึกแต่ละท่าควรทำอาสนะอย่างช้าๆ โดยไม่รีบเร่งและไม่ฝืนตัวเองเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ฝึกทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เมื่อกล้ามเนื้อเริ่มมีความยืดหยุ่นมากขึ้น จึงค่อยเพิ่มความอ่อนตัวในการทำอาสนะแต่ละท่าต่อไป

ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อนและหลังฝึกโยคะ

- ในระยะเริ่มต้น ควรฝึกกับครูผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะโดยตรง หรือเรียนรู้จากสื่อการสอนหรือ คู่มือที่ได้มาตรฐาน เพื่อให้มั่นใจว่าได้รับการถ่ายทอดอย่างถูกต้อง
- ควรฝึกโยคะในเวลาที่ท้องว่าง เช่น ก่อนรับประทานอาหารเช้า มือเช้าและมือเย็น หรือ หลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- การแต่งกาย ควรสวมเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ดี ให้ความรู้สึกสบายตัว ไม่คับหรือรัดมาก
- สถานที่ฝึกสงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ปราศจากเสียงรบกวนเพื่อให้เกิดสมาธิได้ดี
- ควรฝึกบนพื้นที่เรียบแข็ง มีเบาะรอง ไม่หนา ไม่อ่อนนุ่มเกินไป เช่น ผ้าห่มพับซ้อนกันหรือสื่อกันหรือสื่อกัน
- ควรฝึกไปที่ละชั้นตอนอย่างช้าๆ และไม่รีบเร่ง โดยไม่ฝืนตัวเองหรือหักโหม
- อ่านทำความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจจากคู่มือ หรือจากสื่อให้ถูกต้อง จะช่วยให้ได้ผล และร่างกายยืดหยุ่น อ่อนช้อย เร็วขึ้น
- ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว
- งดดื่มของมีแอลกอฮอล์
- ไม่สูบบุหรี่
- ไม่ควรนอนดึกจนเกินไป
- ในระหว่างทำอาสนะ ต้องมีสมาธิควบคุมลมหายใจให้ถูกต้องไปตามการเคลื่อนไหวของท่า

ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ

1. อย่าบริหารร่างกายด้วยการทำอาสนะบนที่นอนหรือเบาะที่อ่อนจนเกินไปควรใช้ผ้าห่มหนาๆ ฝืนเดียวพับซ้อนกัน หรือใช้เสื่อเป็นอาสนะในการฝึก
2. อย่าหายใจทางปากระหว่างการทำอาสนะ ให้หายใจเข้าและหายใจออกทางรูจมูก ริมฝีปากปิดสนิท
3. พยายามหายใจเข้า-ออก ให้ถูกต้องและช้าๆ ในขณะที่ฝึกท่าต่างๆ

4. ฝึกทำอาสนะตามที่คิดว่าสามารถทำได้ก่อนเมื่อได้แล้วจึงค่อยพยายามทำทำอื่นต่อไปอีก โดยทำอย่างช้าๆ และใช้แรงน้อย
5. ทำอาสนะใดที่ทำไม่ได้ทุกขั้นตอน ให้ยืดหยุ่นและดัดแปลงเองตามสะดวก เช่น ถ้าก้มเอามือแตะเท้าไม่ได้ อาจแตะเข่าแทนได้
6. ให้ทำท่าพักผ่อนในระหว่างอาสนะ เมื่อรู้สึว่าเหนื่อยอย่างน้อย 1 นาที
7. หากเกิดความพอใจอาสนะใดอาสนะหนึ่งโดยเฉพาะ ก็พยายามทำให้อยู่ในท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่อย่าให้เกิน 15 นาที เพราะอาจเกิดอันตรายได้
8. หากเกิดความรู้สึกเจ็บปวดที่ขาและแขน ภายหลังเมื่อทำอาสนะแล้ว หรือระหว่างที่ทำอาสนะ ให้ใช้น้ำมันมะกอกถูเบาๆ และพักผ่อนสัก 1-2 นาที แล้วก็ทำต่อไป
9. ควรขับถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ก่อนลงมือทำอาสนะทุกครั้ง
10. ควรจะสวมเสื้อ และกางเกงยืด ที่เบาสบาย เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหวในขณะที่ทำอาสนะ
11. ไม่ควรสวมแว่นตา นาฬิกา และเครื่องประดับใดๆ ในขณะที่ทำอาสนะ เพราะทำให้ไม่คล่องตัวในการทำอาสนะได้
12. สำรวมใจของตนเองให้อยู่กับการทำอาสนะ อย่าให้จิตใจไขว่ไขว่ไปทางอื่น
13. พยายามฝึกอาสนะโดยไม่ทอดถอย และทำด้วยความสม่ำเสมอจึงจะเกิดประโยชน์ตามที่ได้กล่าวไว้ ยิ่งทำติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าไร ก็ยิ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตัวเองมากเท่านั้น
14. งดพูดคุยหรือเล่นกันในระหว่างทำอาสนะ
15. อย่าออกกำลังกายประเภทอื่นอย่างหนักมาก่อนฝึกอาสนะ หรือหลังออกกำลังกายอื่นๆ มาแล้วนั้น ก่อนจะทำอาสนะควรเว้นช่วงห่างอย่างน้อย 30 นาที
16. ในเพศหญิงช่วงมีประจำเดือนควรงดทำอาสนะ เพราะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ทำให้เลือดออกมามากขึ้นได้
17. หลังจากเลิกทำอาสนะแล้ว พักในท่าศพอาสนะอย่างน้อย 10-15 นาที เพื่อเป็นการเก็บกักพลังงานจิตที่ได้จากการทำอาสนะ ไม่ควรจะให้กล้ามเนื้อไปเสียจนหมด แต่ควรให้อวัยวะภายในกับประสาทได้ใช้ และอาจดื่มนมสดสักหนึ่งแก้วจะเป็นการดีมาก

ท่าโยคะเบื้องต้นที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

ฝึกสำหรับการเสริมสร้างสุขภาพด้วยตนเองโดยฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
 แสดงแบบโดย นางสาวสิริพิมล อัญชลีสังกาศ และ นางสาวสราทิพย์ อัญชลีสังกาศ

1. ท่าศพอาสนะ

วิธีทำ นอนหงายราบไปกับพื้น ใช้ฝ่าอสนะรองหลัง ขา และเท้าแยกออกจากกันประมาณ 1 ฟุต แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว ฝ่ามือหงาย แขนห่างจากลำตัวเล็กน้อยให้รู้สึกแขนไม่เกร็ง ศีรษะวางตรงกับลำตัว ไม่มีหมอนหนุน หลังตาเพียงแผ่วเบา ขับความคิดต่างๆ ให้ออกจากสมองหรือจิตใจให้หมด แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ พยายามให้ระยะของการหายใจเข้ากับหายใจออกเป็นไปโดยเท่าเทียมกัน จากนั้นตั้งใจคิดผ่อนคลายความตึงเครียดที่หนังศีรษะ หน้าผาก หน้ตา รูจมูก ปาก คาง นิ้ว ตามลำดับ จนรู้สึกว่าการคิดหมดสิ้นไปอย่างแท้จริง จากนั้นก็คิดคลายความตึงเครียด จากหน้าท้องลงไปจนถึงปลายเท้าในที่สุด ให้น้ำหนักตัวทั้งหมดวางอยู่บนพื้นโดยเท่าเทียมกันให้รู้สึกเหมือนกับว่าร่างกายฝังจมลงไปในพื้นโดยไม่มีการต้านทานเลย นอนผ่อนคลายเช่นนี้ประมาณ 10-15 นาที

ประโยชน์

- ช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
- ทำให้นอนหลับสบาย
- รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
- ช่วยให้ความดันโลหิตกลับคืนภาวะปกติ หลังจากทำอาสนะ



2. การหายใจหน้าท้อง (ส่วนล่างของปอด)

วิธีทำ ยืนตัวตรงปลายเท้าชิดกัน ใช้มือขวาทับมือซ้าย วางไว้ที่หน้าท้อง ให้ความรู้สึกอยู่ที่สะดือทุกครั้งที่ยังหายใจเข้าและหายใจออกทางจมูกอย่างช้าๆ และนุ่มนวลให้เริ่มหายใจออก ผ่นหน้าท้องจะยุบ พอสุด จังหวะหายใจออกให้สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ผ่นหน้าท้องจะพองออก ส่วนล่างของปอดจะมีลมเข้าไปอยู่เต็มที่แล้วเริ่มหายใจออกใหม่โดยเขม่วหน้าท้อง ให้ท้องยุบมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การหายใจที่หน้าท้องนี้ลมจะเข้าไปเต็มปอดตอนล่างเท่านั้น และโดยวิธีนี้เองที่ทำให้ช่องท้องมีความเคลื่อนไหว กระเพมขึ้นลง มีลักษณะของคลื่น ส่วนนอกนิ่งไม่เคลื่อนไหว



ข้อแนะนำ

- ให้หายใจเป็นธรรมชาติของตนเอง
- หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบให้รู้แต่อย่าตั้งใจมากเกินไป

ประโยชน์

- หัวใจได้พักผ่อน

- ลดความดันโลหิตสูง
- กระตุ้นระบบย่อยอาหาร
- นวดอวัยวะในช่องท้อง

3. การหายใจส่วนกลางของลำตัว (ส่วนกลางของปอด)

วิธีทำ ยืนตัวตรงปลายเท้าชิดกันให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่บริเวณซี่โครงทั้งสองข้าง มือขวามาแตะที่ซี่โครงข้างขวา และมือซ้ายมาแตะที่โครงด้านซ้าย ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ใต้รักแร้และนิ้วอีกสี่นิ้วชี้ขึ้นข้างบนตรงระดับซี่โครงระบายลมหายใจออกช้าๆ ซี่โครงก็จะยุบเข้ามาทั้งสองข้างต่อไปสูดลมหายใจเข้าช้าๆ ขณะนั้นซี่โครงทั้งสองจะขยายออก ส่วนกลางของปอดจะมีลมเข้าไปอัดอยู่เต็มที่ แล้วหายใจออก ซี่โครงทั้งสองข้างจะยุบเข้า มือที่จับอยู่ที่ซี่โครงจะมีความรู้สึกกว่า เวลาหายใจเข้าซี่โครงจะขยายและหายใจออกซี่โครงจะยุบเข้า



ข้อแนะนำ

- ในระยะเริ่มต้นหายใจเป็นธรรมชาติ อย่าตั้งใจมากเกินไป

ประโยชน์

- ปอดแข็งแรง
- หัวใจได้พักผ่อน
- โลหิตหมุนเวียนไปที่ตับ น้ำดี กระจายอาหาร ม้าม ไต ทำให้ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การหายใจส่วนบนของลำตัว (ส่วนบนของปอด)

วิธีทำ ยืนตัวตรงปลายเท้าชิดกัน หายใจเข้าช้าๆ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นไปทางด้านข้าง มือประกบกันเหนือศีรษะยืดแขนตึง รู้สึกตึงที่ก้านคอและไหล่ จากนั้นหายใจออกช้าๆ วาดแขนลงมาข้างลำตัวหายใจเข้ายกแขนไปทางด้านหน้าช้าๆ ยืดคอไปทางด้านหลังให้รู้สึกตึง หายใจออกวาดแขนลงมาข้างหน้าช้าๆ หายใจเข้าไขว้แขน ยกแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ หายใจออกวาดแขนลงมาช้าๆ



ประโยชน์

- ปอดแข็งแรง
- ป้องกันโรคปอดต่างๆ

5. ท่าไหว้พระอาทิตย์ (ท่าเตรียม ขั้นที่ 1)

วิธีทำ ยืนเท้าห่างกันประมาณ 1 ฟุต หายใจเข้าช้าๆ ยกแขนเงยหน้าไปทางด้านหลังให้รู้สึกตึง หายใจออกก้มตัวลงมาช้าๆ แล้วรู้สึกตึง ในระยะเริ่มฝึก ฝึกจนชำนาญ ตัวยืดหยุ่นดีแล้วปลายนิ้วสามารถแตะพื้นได้ ทำ 6 ครั้ง



ข้อแนะนำ

- ขณะก้มลงเพียงแค่ว่ารู้สึกตึงเท่านั้น

ประโยชน์

- บริหารข้อต่อหลังกล้ามเนื้อหลัง
- แขน ขา แข็งแรง

ท่าไหว้พระอาทิตย์ (ท่าเตรียม ขั้นที่ 2)

วิธีทำ ยืนเท้าชิดกัน สูดหายใจเข้ายกแขนไปทางเหนือศีรษะ เงยหน้า แอ่นตัวไปทางด้านหลังให้รู้สึกตึง จากนั้นค่อยๆ ก้มตัวและศีรษะลงมาให้มือมาแตะข้างเท้า เมื่อทำจนชำนาญหน้าผากจรดเข้าได้ทำ 6 ครั้ง



ข้อแนะนำ

- ขณะก้มลงเพียงแคร์รู้สึกตึงเท่านั้น

ประโยชน์

- กล้ามเนื้อข้อต่อทั่วร่างกายยืดหยุ่น
- โลหิตไหลเวียนทั่วอวัยวะ

6. ท่าไหว้พระอาทิตย์ (Salute to The Sun)

เป็นท่าเริ่มต้น ก่อนที่จะทำท่าอื่นๆ ในระยะแรกอาจทำ 6 ครั้ง แล้วต่อไปค่อยๆ เพิ่มเป็นวันละ

12 ครั้ง

วิธีทำ

1. สูดหายใจเข้าเต็มที่
2. หายใจออกพร้อมกับยืดแขนทั้งสองไปข้างหน้า
3. พอสูดหายใจออกและแขนเหยียดตรง แล้วจึงหายใจเข้าพร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ แอ่นหลังและเงยคอให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
4. หายใจออกแล้วก้มตัวมาข้างหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้พยายามให้ฝ่ามือแตะอยู่บนพื้นข้างๆ เท้าทั้งสองข้าง พยายามก้มศีรษะลงมาให้แตะเข้า และขาทั้งสองข้างต้องเหยียดตรงสำหรับการก้มศีรษะให้ติดเข่า ในระยะแรกๆ ที่เริ่มฝึกอาจจะลำบากนิดหน่อย โดยเฉพาะผู้ชาย แต่ต่อไปกล้ามเนื้อและเอ็นต่างๆ ถูกยืดออกก็จะทำได้โดยง่าย
5. ค่อยๆ เคลื่อนขาขวาไปข้างหลังจนเกือบสุด ให้เข่าขวาแตะกับพื้น โนมตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย พับเข่าซ้ายและเงยหน้าขึ้นพร้อมกับหายใจเข้าเงยคางให้สูงขึ้นเท่าที่จะทำได้
6. กลับหายใจและยืดขาขวาออกไปทางด้านหลังจนเท้าและขาชิดกัน ยกตัวให้เข้าพื้นพื้นให้น้ำหนักตัวอยู่บนแขนทั้งสองข้างให้แขนเหยียดตรง พยายามให้ศีรษะ หลังและขา เป็นเส้นตรง
7. หายใจออกลดตัวลง ร่างทาบพื้น ให้น้ำหนักออก มือ เข่าและปลายเท้าเท่านั้นที่แตะพื้น พยายามอย่าให้หน้าท้องแตะพื้น
8. หายใจเข้า เงยหน้าขึ้น พร้อมกับดันแขนขึ้นให้ลำตัวท่อนบนยกขึ้น แอ่นหลังให้มาก



1. สูดหายใจเข้าเต็มที่



12. ยึดตัวขึ้นทั้งหมด พร้อมกับหายใจเข้า แอ่นหลังให้เต็มที่ แขนเหนือศีรษะแล้วลดแขนลงมาข้างลำตัว



2. หายใจออกพร้อมกับยึดแขนทั้งสองไปข้างหน้า



3. พอสูดหายใจออกและแขนเหยียดตรง แล้วจึงหายใจเข้า พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ แอ่นหลังและเงยคอให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



4. หายใจออกแล้วก้มตัวมาข้างหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พยายามให้ฝ่ามือแตะอยู่บนพื้นข้างๆ เท้าทั้งสองข้าง พยายามก้มศีรษะลงมาให้แตะเข่า และขาทั้งสองข้างต้องเหยียดตรง สำหรับการก้มศีรษะให้ติดเข่านี้ ในระยะแรกๆ ที่เริ่มฝึกอาจจะลำบากนิดหน่อยโดยเฉพาะผู้ชาย แต่ต่อไปกล้ามเนื้อและเอ็นต่างๆ ถูกยืดออกก็จะทำได้โดยง่าย



5. ค่อยๆ เคลื่อนขาไปข้างหลังจนเกือบสุด ให้เข่าขวาแตะกับพื้นโน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย พับเข่าซ้ายและเงยหน้าขึ้นพร้อมกับหายใจเข้า เงยคอให้สูงขึ้นเท่าที่จะทำได้



6. กลับหายใจและยืดขาขวาออกไปทางด้านหลังจนเท้าและขาชิดกัน ยกตัวให้เข่าพื้นให้หน้าหนักตัวอยู่บนแขนทั้งสองข้าง ให้แขนเหยียดตรง พยายามให้ศีรษะ หลังและขา เป็นเส้นตรง



7. หายใจออกลดตัวลง วางทาบพื้น ให้หน้าผาก ออก มือ เข่าและปลายเท้าเท่านั้นที่แตะพื้น พยายามอย่าให้หน้าท้องแตะพื้น



11. ค่อยๆ เคลื่อนขาซ้ายเข้ามาชิดกับขาขวา แล้วยืดขาทั้งสองข้างให้ตรงและกดคองลงมาจนกระทั่งหน้าผากจดเข่า พร้อมกับหายใจออก



10. ยกเท้าซ้ายมาข้างหน้าเล็กน้อยแล้วดึงขาขวามาข้างหน้าจนอยู่ระดับเดียวกับมือซ้าย แล้วสูดหายใจเข้าเหมือนท่าที่ 5



9. ก้มหน้าลง หายใจออก แล้วยกกันให้โค้งขึ้น พยายามดันตัวไปข้างหลังให้เส้นเท้าจรดพื้น



8. หายใจเข้า เงยหน้าขึ้น พร้อมกับดันแขนขึ้นให้ลำตัวท่อนบนยกขึ้น แอ่นหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนหน้าขา เข่า และท้องคงอยู่กับพื้นเช่นเดิม

ที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนหน้าขา เข่า และท้องคงอยู่กับพื้นเช่นเดิม

9. ก้มหน้าลง หายใจออก แล้วยกกันให้โค้งขึ้น พยายามดัน ตัวไปข้างหลังให้สันเท้าจรดพื้น
10. ยกเท้าซ้ายมาข้างหน้าเล็กน้อยแล้วดึงขาขวามาข้างหน้าจนอยู่ระดับเดียวกับมือซ้าย แล้วสูดหายใจเข้าเหมือนท่าที่ทำอย่างรู้) ที่ 5
11. ค่อยๆ เคลื่อนขาซ้ายเข้ามาชิดกับขาขวา แล้วยืดขาทั้งสองข้างให้ตรงและกดคอลงมาจนกระทั่งหน้าผากจรดเข่า พร้อมกับหายใจออก
12. ยึดตัวขึ้นทั้งหมด พร้อมกับหายใจเข้า แอ่นหลังให้เต็มที่ แขนเหนือศีรษะแล้วลดแขนลงมาข้างลำตัว

ประโยชน์

ท่าสุริยะนมัสการนี้จะให้ประโยชน์มากโดยเฉพาะให้ผู้สูงอายุทำได้ง่าย มีประโยชน์ดังนี้ คือ

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เลือดกระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้อาการง่วงเหงาหาวนอนหายไปด้วย
2. ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย นับตั้งแต่ต้นคอ หน้าอก แขน หน้าท้อง ลำตัวและขาได้เคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยืดออก จึงทำให้การบริหารในท่าอื่นๆ ได้ง่ายขึ้นเหมือนกับการอุ่นเครื่องไว้ก่อน

ท่าสุริยะนมัสการ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายขั้นต้น ท่านี้อาจจะทำในทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมา

ข้อแนะนำ

- ในการทำท่าไหว้พระอาทิตย์สมบูรณ์แบบ จะสมบูรณ์และได้รับประโยชน์ตามที่กล่าวจะต้องหายใจตามวิธีการที่กำหนดไว้ มิฉะนั้น จะกลายเป็นการออกกำลังกายแบบธรรมดา
- ผู้เริ่มฝึกใหม่ให้ฝึกวันละ 2 ครั้งและค่อยๆ เพิ่ม ไปเรื่อยๆ วันละ 1 ครั้ง จนครบ 6 ครั้ง เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว ฝึกวันละ 12 ครั้ง
- ในขณะที่ก้มตัวลง ให้รู้สึกเพียงแค่ตึงเท่านั้น อย่าหักโหม

7. ท่ากระต่าย

วิธีทำ นั่งคุกเข่าบนผ้าอาสนะ เลื่อนผ้าขนหนูไปด้านหน้าประมาณ 1 1/2 คืบ ใช้ฝ่ามือซ้ายและขวาวางข้างผ้าขนหนู ยกลำตัวขึ้น เหยงหน้าหายใจเข้าช้าๆ หายใจออกค่อยๆ ปักศีรษะลงไป บนผ้าขนหนู มือทั้งสองข้างจับที่ข้อเท้า หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ นับ 1-60 วินาที

ประโยชน์

- ทำให้ระบบประสาททำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ
- กระตุ้นต่อมต่างๆ ในสมอง
- แก้อาการเวียนศีรษะและปวดศีรษะ



8. ท่าเด็ก

วิธีทำ นั่งคุกเข่าบนผ้าอาสนะ นั่งแบบญี่ปุ่น ก้มตัวและศีรษะลงไปจนกระทั่งหน้าผากจรดพื้น (ใช้

ผ้าขนหนูรองศีรษะ) แขนทั้งสองข้างปล่อยวางไว้ข้างๆ ขา โดยหงายมือขึ้นแล้วหายใจเข้า หายใจออกช้าๆ นับ 1-60 วินาที ในขณะที่อยู่ในท่านี้ให้รู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นมือทั้งสองข้างมาวางข้างศีรษะ หายใจเข้าค่อยๆ ยกศีรษะและลำตัวขึ้น มือวางที่เข้าหายใจออก นิ่งอยู่ในท่านั้นหายใจเข้า-ออก 5 ครั้ง

ประโยชน์

- ช่วยให้โลหิตไหลเวียนมาเลี้ยงสมอง ใบหน้าเพิ่มขึ้น ป้องกันอาการหลงลืม
- ช่วยให้ประสาทหู ประสาทตาดี
- ใบหน้ามีเลือดฝาด
- ช่วยให้ดูอ่อนกว่าวัย



9. ท่าตัวแอล (ขาทีละข้าง)

วิธีทำ ใช้ผ้าขนหนูผืนโต (หรือผ้าอาสนะ) รองหลังและศีรษะ นอนราบไปกับพื้น เท้าทั้งสองข้างชิดกัน แขนชิดลำตัว หายใจเข้าชักขาซ้ายขึ้นแค่ตึง (หรือตั้งตรง 90°) ยกแขนและมือไปแตะที่ขากลับ หายใจนับ 1-3 วินาที หายใจออกค่อยลดขาลงราบกับพื้น ทำสลับกันข้างละ 6 ครั้ง นอนพักในท่าผ่อนคลาย (ศพอาสนะ) หายใจประมาณ 6 ครั้ง หรือจนกระทั่งหายเหนื่อย

ข้อแนะนำ

- ระวังเริ่มต้น ยกขาขึ้นเท่าที่ทำได้

ประโยชน์

- ลดไขมันหน้าท้อง โคนขา
- ขาตรงสวยงาม
- ข้อต่อสะโพก ข้อเข่า กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง
- แก่ปวดหลัง



10. ท่าตัวแอล (ขาสองข้าง)

วิธีทำ นอนหงายราบไปกับพื้น ใช้ผ้าอาสนะ หรือผ้าขนหนูรองหลัง เท้าชิดกัน แขนวางข้างลำตัว หายใจเข้าช้าๆ ยกขาซ้ายขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว และในเวลาเดียวกันยังหายใจเข้าอยู่ยกขาขวาไปประชิดขาซ้ายเข้าตึง ยกแขนทั้งสองข้างไปแตะที่ขาให้แขนตึง ในช่วงนี้กลั้นหายใจนับ 1-3 วินาที จากนั้นหายใจออก ลดขาซ้าย ขาขวา ราบลงไปกับพื้น ทำประมาณ 6-10 ครั้ง (ศพอาสนะ)

ประโยชน์

- ลดไขมันหน้าท้อง โคนขา
- แก่อาการปวดหลัง ข้อต่อ สะโพก ข้อเข่าแข็งแรง



11. ท่าอูเข้าทีละข้าง

วิธีทำ นอนหงายราบไปกับพื้น ให้ศีรษะ หลังอยู่บนผ้าอาสนะ หายใจเข้าชักขาซ้ายให้ตั้งฉากกับลำตัว จากนั้นหายใจออกงอเข่าซ้ายลงมา มือซ้ายอยู่ด้านล่าง มือขวายู่ข้างบนเหนือเข่า ดึงเข่าลงมาให้รู้สึกตึง

แล้วค่อยยกศีรษะขึ้นไปเท่าที่รู้สึกตึง (เมื่อชำนาญแล้ว หน้าผากจดเข้าได้) จากนั้นหายใจเข้ายกขาซ้ายตั้งตรงหายใจออกลดขาลงกับพื้นศีรษะราบไปกับพื้นทำสลับกันข้างละ 6-10 ครั้ง

ประโยชน์

- นวดอวัยวะช่องท้อง ขับลม แก้อท้องผูก
- บริหารข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อต่อหลัง แข็งแรง แก้อปวดหลัง
- ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก ต้นขาและหลัง



12. ท่างอเข่าสองข้าง

วิธีทำ นอนหงายราบไปกับพื้น ศีรษะ หลังอยู่บนผ้าอาสนะ แขนและมือทั้งสองข้าง คว่ำข้างลำตัว สูดหายใจเข้าช้าๆ ยกขาทั้งสองให้ตั้งฉากกับลำตัว จากนั้นผ่อนลมหายใจออก งอเข่าทั้งสองข้างลงมา ใช้มือขวาและซ้ายซ้อนกันเหนือเข่า ดึงเข่าลงมาให้ตึง แล้วค่อยๆ ยกศีรษะขึ้นให้รู้สึกตึงหรือหน้าผากแตะเข่าทั้งสองข้าง จากนั้นหายใจเข้า ยกขาทั้งสองตั้งตรง หายใจออก ลดขาลง ลดศีรษะลงราบกับพื้น ทำซ้ำ 6-10 ครั้ง พักในท่าศพอาสนะเพื่อผ่อนคลาย

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหมอนรองกระดูกสันหลัง และกระดูกสันหลังอักเสบ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทำการฝึกทำนี้

ประโยชน์

- นวดอวัยวะช่องท้อง ขับลมแก้อท้องผูก
- บริหารข้อเข่า ข้อสะโพก ข้อต่อหลัง แข็งแรง แก้อปวดหลัง
- ลดไขมันหน้าท้อง สะโพก ต้นขาและหลัง



13. ท่าสมาธิ

วิธีทำ นั่งบนผ้าอาสนะ พับขาซ้ายให้เท้าพาดบนต้นขาขวา มือทั้งสองข้างมาซ้อนกัน มือซ้ายอยู่ด้านบน มือขวาอยู่ด้านล่าง นิ้วหัวแม่มือแตะกันแต่เพียงแผ่วเบา นั่งหลังตรง สมาธิที่หน้าท้องหรือสะดือ หายใจเข้าท้องพอง กำหนดรู้ หายใจออกท้องแฟบ สมาธิอยู่ที่ลมหายใจเข้า หายใจออก ประมาณ 10-25 วินาที จนมีความรู้สึก จิตนิ่ง สงบ เมื่อฝึกจนชำนาญ จนเกิดสมาธิ

ประโยชน์

- ช่วยให้จิตใจสงบ
- ปลุกจิตสำนึกที่ดี
- เกิดปัญญา
- มีความคิดสร้างสรรค์



14. ท่าศพอาสนะ

วิธีทำ นอนหงายราบไปกับพื้น ใช้ผ้าอาสนะรองหลัง ขา และเท้าแยกออกจากกันประมาณ 1 ฟุต

แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว ฝ่ามือหงาย แขนห่างจากลำตัวเล็กน้อยให้รู้สึกแขนไม่เกร็ง ศีรษะวางตรงกับลำตัว ไม่มีหมอนหนุน หลังตาเพียงแผ่วเบา ขับความคิดต่างๆ ให้ออกจากสมองหรือจิตใจให้หมด แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ พยายามให้ระยะของการหายใจเข้ากับหายใจออกเป็นไปโดยเท่าเทียมกัน



จากนั้นตั้งใจคิดผ่อนคลายความตึงเครียดที่หนังศีรษะ หน้าผาก หน้าตา จมูก ปาก คาง นิ้ว ตามลำดับ จนรู้สึกว่าความคิดหมดสิ้นไปอย่างแท้จริง จากนั้นก็คิดคลายความตึงเครียด จากหน้าท้องลงไปจนถึงปลายเท้าในที่สุด ให้น้ำหนักตัวทั้งหมดวางอยู่บนพื้นโดยเท่าเทียมกันให้รู้สึกเหมือนกับว่าร่างกายฝังจมลงไปในพื้นโดยไม่มีการต้านทานเลย นอนผ่อนคลายเช่นนี้ประมาณ 10-15 นาที

ประโยชน์

- ช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
- ทำให้นอนหลับสบาย
- รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
- ช่วยให้ความดันโลหิตกลับคืนภาวะปกติ หลังจากทำอาสนะ

เอกสารอ้างอิง

1. กมล จันทรส โยคะ วิถีแห่งความสุข (เรียบเรียงจากคำสอนของ โยคีวิชญ์ทวะนั้นทะ แห่งฤาษีเกษอินเดียน) 2540
2. ชุต หัศบำเรอ โยคะสุขภาพ สบายจิตใจ (รวบรวมโดยชุตมา ณะประ) สำนักพิมพ์ปริมาตร กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 3 2541
3. ชุต หัศบำเรอ การหายใจแบบโยคะ เอกสารสิ่งพิมพ์ 2514 (อัดสำเนา)
4. เทียม กาญจนจรรย์ โยคะกับพลานามัย 2514
5. นงเยาว์ ชาญณรงค์ ปรัชญาอินเดียสมัยโบราณ สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 3 2545
6. ผาสก (บุญชื้อ) มหรรฆานุเคราะห์ ประสาทกายวิภาคศาสตร์พื้นฐาน ฉบับแก้ไขและเพิ่มเติม สำนักพิมพ์ บี.พี. ฟอเรน บุ๊คส์เซนเตอร์ กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 2 2545
7. พีระ บุญจรัส โยคะเพื่อสุขภาพ (เรียบเรียงจากหนังสือโยคะเพื่อสุขภาพของวิชาร์ดอิทเทิลแมน) จัดจำหน่ายโดยบริษัทเคล็ดไทย จำกัด กรุงเทพฯ 2523
8. วรณีย์ ศรีวิสัย กายวิภาคศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี 1 2539
9. สุนทร คอนดี และเกตินี เห็นพิทักษ์. กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา (Anatomy and Physiology) วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 9 2531
10. สวามี สัตยานันท์ สาราสวัสดิ์ หนังสือโยคะและกิริยา โรงเรียนโยคะพิหาร มอญีร์ อินเดีย 2524 (อัดสำเนา)
11. อเนก ยุวจิตติ และสุนีย์ ยุวจิตติ โยคะเพื่อพลังกายและพลังจิต โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 9 2544
12. Reiter. ED and Kulin HE. Neuroendocrine regulation of puberty. In : McAnarney ER., Kreipe. RE, Orr DP, Comerchi GD. Text book of adolescent medicine Philadelphia. W.B. Saunders, 1992.
13. Valadian, Isabelle and Porter, Douglas. The immune system. In : Valadian, Isabelle and Porter, Douglas, ed. Physical growth and development : from conception to maturity : a programmed text. Boston : Little Brown, 1997